

**HUBUNGAN ANTARA *SLEEP HYGIENE* TERHADAP TINGKAT
INSOMNIA PADA LANSIA DI KECAMATAN JEBRES KELURAHAN
GANDEKAN RW 05 SURAKARTA**

Putri Wulan Dhari,
Ika Silvitasari
wulandhari2412@gmail.com
Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering dialami oleh lansia. Insomnia. Gangguan tidur pada lansia dapat mengakibatkan dampak buruk terutama pada kondisi kesehatan lansia. *Sleep hygiene* merupakan suatu cara berupa latihan untuk membentuk kebiasaan agar tidur menjadi berkualitas berpedoman pada aktifitas yang dilakukan sebelum tidur. **Tujuan :** untuk mengetahui “Hubungan Antara *Sleep Hygiene* Dengan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Kecamatan Jebres Kelurahan Gandekan RW 05 Surakarta”. **Metode :** Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif bersifat *analitik observasional*. Populasi sebanyak 68 lansia dengan sampel 50 sampel yang dihitung menggunakan rumus slovin, Instrumen dalam penelitian ini adalah menggunakan alat ukur IRS (Insomnia Rating Scale) untuk mengukur derajat insomnia dan menggunakan alat ukur SHI (*Sleep Hygiene Index*) untuk mengukur kebiasaan *sleep hygiene* lansia Analisa yang digunakan adalah *univariat* dan *bivariat* menggunakan uji *Spearman Rank* . **Hasil :** Hasil analisa data dengan menggunakan uji *Rank – Spearman* didapatkan nilai $\text{Sig} = 0.000 < \alpha (0.05)$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima artinya “ Terdapat Hubungan antara *Sleep Hygiene* dengan Insomnia Lansia di Kecamatan Jebres Kelurahan Gandekan RW 05 Surakarta. **Kesimpulan :** Terdapat Hubungan antara *Sleep Hygiene* dengan Insomnia Lansia di Kecamatan Jebres Kelurahan Gandekan RW 05 Surakarta.

Kata Kunci : *Insomnia, Sleep Hygiene, Lansia*