

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

SKRIPSI

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan pada Program
Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



Oleh

PUTRI WULANDHARI

C2018122

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**

2022

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

SKRIPSI

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan pada Program
Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



Oleh

PUTRI WULANDHARI

C2018122

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**

2022

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul :

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

yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas „Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan Skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 30 Mei 2022


Putri Wulan Dhari
(C2018122)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Putri Wulan Dhari

NIM : C2018122

Jenis Karya : Skripsi

Skripsi Judul : Hubungan Antara Sleep Hygiene Dengan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Kecamatan Jebres Kelurahan Gandekan Rw 05 Surakarta

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive Royalty- Free Right*) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Pada tanggal : 30 Mei 2022

Yang menyatakan



Putri Wulan Dhari

(C2018122)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul :

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

dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian seminar Proposal Program
Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 30 Mei 2022

Pembimbing

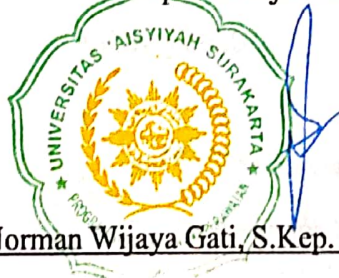


Ika Silvitasari, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN 0602048604

Mengetahui

Kaprodi Sarjana Keperawatan



Norman Wijaya Gati, S.Kep. Ns., M. Kep., Sp.Kep.J

NIDN 061501860

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul :

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

dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Skripsi ini telah diujikan pada sidang ujian skripsi pada tanggal 30 Mei 2022 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai skripsi pada Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 30 Mei 2022

Mengesahkan,

Penguji

1. Dewi Kartika Sari, S.Kep., Ns., M.kep

NIDN. 0617068001

2. Endah Sri Wahyuni S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0602058501

3. Ika Silvitasari, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0602048604

(.....)
(.....)
(.....)



Norman Wijaya Gati, S.Kep., Ns., M. Kep., Sp.Kep.J

NIDN. 0615018601

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat, taufik, hidayat serta inayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Sleep Hygiene Dengan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Kelurahan Gandekan”.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Riyani Wulandari S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Rektor Universitas „Aisyiyah Surakarta.
2. Sri Kustiyati, S.SiT., M.Keb, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas „Aisyiyah Surakarta.
3. Norman Wijaya Gati S.Kep., Ns., M. Kep., Sp.Kep.J, selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas „Aisyiyah Surakarta.
4. Ika Silvitasari S.Kep., Ns., M.Kep, selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan bimbingan, dukungan serta arahan dengan sabar sehingga penulisan proposal ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Dewi Kartika Sari, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu untuk menguji dan memberikan masukan pada penulisan proposal ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
6. Endah Sri Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu untuk menguji dan memberikan masukan pada penulisan proposal ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
7. Semua responden bu Kader dan lansia rw 05 yang telah memberikan ijin dan meluangkan waktunya untuk mengisi lembar checklist sehingga penelitian ini bisa berjalan lancar.
8. Dosen Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan masukan serta ilmunya selama penulis menuntut ilmu di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

9. Keluarga tercinta Alm bpk Qodir, Ibu Siti, Mas Putra, Simbah Sami yang senantiasa mendoakanku dan mendukungku secara moril maupun maeriil serta memberikan motivasi yang sangat besar.
10. Mas Diana yang selalu mendukung dan memberi motivasi.
11. Teman seperjuanganku dan sahabatku Putri Dewi Handayani, Putri Sari Dewi, dan teman-teman satu bimbingan, serta teman 1 angkatan yang tidak bisa saya tuliskan satu persatu dalam melakukan penelitian hingga menulis skripsi atas kesetiakawanan, bantuan dan kerjasamanya selama ini.

Penyusun menyadari bahwa skripsi ini tidak luput dari kesalahan atau kekurangan baik dari segi bahasa maupun isi. Untuk itu penyusun sangat mengharapkan adanya masukan dan kritikan dari berbagai pihak demi kesempurnaan skripsi ini.

Surakarta, 30 Mei 2022

Penyusun



(Putri Wulan Dhari)