

LAPORAN TUGAS AKHIR

**IMPLEMENTASI DUKUNGAN TIDUR DENGAN *SLEEP
HYGIENE* UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR
PADA LANSIA DI UPTD PUSKESMAS
TANJUNG BARU TAHUN 2026**



**FARAHIA OCADILA AUDY
NIM PO.71.20.2.23.048**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA
KEPERAWATAN BATURAJA**

Poltekkes Kemenkes Palembang

LAPORAN TUGAS AKHIR

**IMPLEMENTASI DUKUNGAN TIDUR DENGAN *SLEEP
HYGIENE* UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR
PADA LANSIA DI UPTD PUSKESMAS
TANJUNG BARU TAHUN 2026**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Ahli Madya Keperawatan



**FARAHIA OCADILA AUDY
NIM PO.71.20.2.23.048**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA
KEPERAWATAN BATURAJA**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Tugas Akhir

“ Implementasi Dukungan Tidur Dengan *Sleep Hygiene* Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia Di UPTD Puskesmas Tanjung Baru Tahun 2026 ”

Disusun oleh:

FARAHIA OCADILA AUDY

NIM.PO.71.20.22.30.48

Telah di Setujui Pembimbing Pada Tanggal: 22 Juni 2026

Pembimbing Utama



Lisdahayati, SKM., MPH
NIP: 197011111990032001

Pembimbing Kedua



Ns.Gunardi Pome ,S.Ag.,S.Kep.,M.Kes
NIP: 196905251989031002

Baturaja, 22 Juni 2026

Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Baturaja



Ns. Gunardi Pome, S. Ag., S. Kep., M. Kes
NIP: 196905251989031002

HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN TUGAS AKHIR

“ Implementasi Dukungan Tidur Dengan *Sleep Hygiene* Untuk Meningkatkan
Kualitas Tidur Pada Lansia Di UPTD Puskesmas
Tanjung Baru Tahun 2026 ”

Disusun Oleh:
FARAHIA OCADILA AUDY
NIM.PO.71.20.22.30.48

Telah dipertahankan dalam
seminar di depan
Dewan Penguji pada tanggal:
23 Juni 2026

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua
Umar HM,SKM.,M.Kes
NIP: 196605121989031002

Anggota
Nelly Rustiati, SKM., M.Kes
196710271988032002

Anggota
Lisdahayati, SKM., MPH
197011111990032001

(.....)

(.....)

(.....)

Baturaja, 23 Juni 2026
Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Baturaja



Ns. Gunardi Fome, S.Ag. S.Kep.,M.Kes
NIP: 196905251989031002

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Laporan Tugas
Akhir ini adalah hasil karya saya
sendiri, dan semua sumber baik yang di kutip
maupun di rujuk telah saya nyatakan dengan
benar.

Nama : FARAHIA OCADILA AUDY

NIM : PO.71.20.22.30.48

Tanda Tangan : 

Tanggal : 22 Juni 2026

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI LAPORAN TUGAS AKHIR
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Sivitas Akademika Poltekkes Kemenkes Palembang, Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Farahia Ocadila Audy
NIM : PO.71.20.22.30.48
Program Studi : Keperawatan Baturaja
Jurusan : Keperawatan

demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Palembang **Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (Non- exclusive Royalty- Free Right)** atas Laporan Tugas Akhir saya yang berjudul :

“ Implementasi Dukungan Tidur Dengan *Sleep Hygiene* Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia Di UPTD Puskesmas Tanjung Baru Tahun 2026 ”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Palembang berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Baturaja

Pada tanggal : 23 Juni 2026



Yang menyatakan,

Farahia Ocadila Audy

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Percayalah pada dirimu sendiri (Believe in yourself).”

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan Bismillahirrahmanirrahim Laporan Tugas Akhir ini saya persembahkan kepada :

1. Kepada Allah SWT Yang telah memberi kesehatan, kemudahan, dan kelancaran dalam menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini.
2. Untuk cinta pertamaku Ayahanda tercinta Alm. Arwin Junaidi, meski kini Ayah telah menempati tempat yang lebih indah di sisi-Nya, setiap langkah yang kuayunkan dalam menempuh Pendidikan ini selalu ku lakukan dengan membawa doa Ayah. Terima kasih karena telah menjadi pondasi kekuatanku, sosok pertama yang mengenalkanku pada arti tanggung jawab, dan cahaya yang terus menyinari jalan meski Ayah tak lagi di sampingku. Keberhasilanku hari ini adalah janji yang ditepati untuk membuat Ayah bangga di sana. Kerinduanku padamu adalah alasan mengapa aku harus berjuang sampai titik ini.
3. Untuk Perempuan tercantikku Ibunda tercinta Maiyana, Terima kasih telah menjadi sosok yang menggantikan peran Ayah dengan kasih sayang yang tidak pernah putus, bahkan saat dunia terasa berat. Setiap tetes keringat Ibu saat bekerja demi membiayai kuliahku, dan setiap sujud Ibu di tengah malam demi kelancaran studiku, adalah alasan mengapa lembaran Laporan Tugas Akhir ini bisa terselesaikan. Ibu adalah kekuatan yang menjaga semangatku tetap menyala saat aku ingin menyerah. Gelar ini bukan milikku seorang, melainkan ini adalah milik Ibu juga, bukti bahwa doa Ibu adalah segalanya bagi masa depanku.
4. Adikku tersayang, Josef William Tama, Cak ingin kamu tahu bahwa kamu adalah alasan lain bagiku untuk terus berjuang, jadikan keberhasilanku hari ini sebagai pijakan bagimu untuk melangkah lebih jauh. Jadikan versi yang jauh

lebih hebat, lebih bijak, dan lebih bersinar dariku. Cak akan selalu menjadi pendukung setiamu dalam menggapai mimpimu yang besar.

5. Untuk Diriku Sendiri, Terima kasih telah bertahan sejauh ini. Terima kasih telah memilih untuk terus melangkah meski rasa lelah dan keraguan sering kali menghampiri. Kamu telah berjuang dengan luar biasa hingga sampai di titik ini. Banggalah pada dirimu sendiri, karena hari ini, kamu telah membuktikan bahwa kamu mampu mengubah mimpi menjadi sebuah kenyataan.
6. Teman terbaikku, Chintia, Marisa, Rana, Riska, Dewi. Terima kasih atas setiap semangat, tawa dan kebersamaan yang selalu kalian hadirkan di setiap langkahku. Kalian bukan hanya teman, tetapi juga seperti saudara yang selalu ada di kala suka maupun duka. Dukungan, candaan, dan nasihat sederhana dari kalian menjadi energi besar yang membuat penulis mampu melewati berbagai proses hingga Laporan Tugas Akhir ini terselesaikan. Kehadiran kalian adalah anugerah indah yang akan selalu penulis kenang dan syukuri.
7. Seseorang yang tak bisa ku sebut namanya dan tak kalah penting kehadirannya, Terima kasih telah menemani setiap proses peneliti, menjadi yang terdepan saat peneliti memerlukan bantuan ataupun sesuatu, tak pernah mengeluh menghadapi peneliti, untuk telinga yang hampir tiap hari mendengarkan keluh kesah peneliti, dan menjadi *support system* terbaik peneliti dalam menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini. Terima kasih atas waktunya dan hal baik yang diberikan selama ini, *semua bentuknya kau rayakan*.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan kepada Allah SWT. karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini. Penulisan Laporan Tugas Akhir ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk dapat menyelesaikan Studi Kasus pada jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palembang. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak pada penyusunan Laporan Tugas Akhir ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan laporan ini. Oleh karena itu, saya ucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Muhamad Taswin, S.Si., Apt., MM, M.Kes selaku direktur Politeknik Kesehatan Palembang
2. Bapak DR. Mulyadi, S.Kp, M.Kep selaku ketua jurusan/ ketua Program Studi DIII Keperawatan
3. Bapak Ns. Gunardi Pome, S.Ag, S.Kep,M.Kes selaku ketua Prodi Keperawatan Baturaja
4. Ibu Aisyah, M.Kep selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan nasihat, motivasi, dan bimbingan dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir ini.
5. Ibu Lisdahayati, SKM. MPH selaku Dosen Pembimbing Utama saya yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir ini.
6. Bapak Ns.Gunardi Pome, S.Ag.,S.Kep.,M.Kes Dosen Pembimbing Kedua saya yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir.
7. Bapak Umar Hasan Martadinata, SKM, M.Kes selaku Dosen Penguji 1 untuk menyempurnakan Laporan yang telah memberikan masukan dan arahan Tugas Akhir ini.
8. Ibu Nelly Rustiati, SKM, M.Kes selaku Dosen Penguji Anggota 1 yang telah memberikan masukan dan arahan untuk menyempurnakan Laporan Tugas Akhir ini.
9. Kepada seluruh Bapak dan Ibu Dosen beserta Staf Prodi DIII Keperawatan Baturaja yang telah membimbing dan memberikan Ilmu selama berada di kampus Prodi DIII Keperawatan Baturaja

Akhir kata penulis berharap semoga Allah SWT. Selalu melimpahkan rahmat serta karunia-Nya kepada kita semua dan penulis berharap semoga Laporan Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi kita semua, Aamiin.

Baturaja, Juli 2026

Penulis

IMPLEMENTASI DUKUNGAN TIDUR DENGAN *SLEEP HYGIENE* UNTUK
MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI UPTD
PUSKESMAS TANJUNG BARU TAHUN 2026

Farahia Ocadila Audy¹, Lisdahayati², Gurnadi Pome³
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palembang
Jl. Imam Bonjol No. 652 Baturaja, Air Paoh
Email: Farahiaocadilaudy23@student.poltekkespalembang.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang : Gangguan pola tidur merupakan masalah umum pada lansia yang dapat menurunkan kualitas hidup. Dukungan tidur melalui pendekatan non-farmakologis ini diharapkan dapat menjadi solusi alternatif yang efektif, efisien, dan dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Pada kelompok ini, gangguan pola tidur menjadi masalah yang cukup umum, disebabkan oleh berbagai kondisi patologis yang berkaitan dengan proses penuaan, yang berpengaruh terhadap perubahan ritme tidur. **Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan Implementasi Dukungan Tidur dengan *Sleep Hygiene* Dalam Mengatasi Gangguan Tidur Pada Lansia. **Metode :** Penelitian menggunakan pendekatan studi kasus dengan penerapan asuhan keperawatan gerontik. Studi ini melibatkan dua orang lansia melalui metode kunjungan rumah. Instrumen yang digunakan mencakup kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI). **Hasil :** Setelah dilakukan Implementasi berupa Dukungan Tidur dengan *sleep hygiene*, terjadi perbaikan meningkat pada kualitas tidur. Pada kasus pertama, skor PSQI menurun dari 11 menjadi 0, dan pada kasus kedua dari 10 menjadi 2. Kedua klien tidak lagi menunjukkan tanda dan gejala gangguan pola tidur. **Kesimpulan dan Saran :** Dukungan Tidur dengan *Sleep Hygiene* terbukti efektif dalam menangani gangguan pola tidur pada lansia, menurunkan tingkat kecemasan, serta meningkatkan kualitas tidur. Diperlukan penelitian lanjutan dengan jumlah dan variasi sampel yang lebih luas untuk memperkuat temuan ini serta mendalami mekanisme kerja kedua kebersihan tidur tersebut dalam meningkatkan kualitas tidur.

Kata Kunci : Lansia, Gangguan Pola Tidur, Dukungan Tidur, *Sleep Hygiene*

IMPLEMENTATION OF SLEEP SUPPORT WITH SLEEP HYGIENE TO
IMPROVE SLEEP QUALITY IN THE ELDERLY AT
UPTD PUSKESMAS TANJUNG BARU IN 2026.

Farahia Ocadila Audy¹, Lisdahayati², Gurnadi Pome³
Department of Nursing, Poltekkes Kemenkes Palembang
Jl. Imam Bonjol No. 652 Baturaja, Air Paoh
Email: Farahiaocadilaudy23@student.poltekkespalembang.ac.id

ABSTRACT

Background: Sleep pattern disturbance is a common problem among elderly patients that can decrease their overall quality of life. Nursing intervention through sleep support using this non-pharmacological approach is expected to be an effective, efficient alternative solution that can be practiced independently at home. In this population, sleep pattern disturbance is a prevalent nursing problem caused by various pathological conditions related to the aging process, which directly affect sleep rhythm alterations. **Objective:** This study aims to describe the implementation of Sleep Support nursing intervention integrated with Sleep Hygiene to manage sleep pattern disturbances in elderly patients. **Methods:** This study applied a descriptive case study approach utilizing gerontic nursing care processes. The study involved two elderly patients managed through home visit methods. The assessment and evaluation instruments utilized were the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire and the Indonesian Nursing Outcome Criteria (SLKI). **Results:** After implementing nursing interventions in the form of Sleep Support with sleep hygiene, there was a significant improvement in the patients' sleep quality. In the first case, the PSQI score decreased from 11 to 0, and in the second case, it decreased from 10 to 2. Both patients no longer exhibited clinical signs and symptoms of sleep pattern disturbance. **Conclusion and Suggestions:** Implementation of Sleep Support combined with Sleep Hygiene is proven effective in resolving sleep pattern disturbances in elderly patients, reducing anxiety levels, and enhancing sleep quality. Future nursing research is recommended with a larger and more varied sample size to generalize these findings and further investigate the mechanism of both sleep hygiene in improving sleep quality.

Keywords: Elderly, Sleep Pattern Disturbance, Sleep Support, Sleep Hygiene

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	v
HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI.....	vi
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
ABSTRAK.....	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Studi Kasus.....	5
D. Manfaat Studi Kasus	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Konsep Lanjut Usia.	7
B. Konsep Gangguan Pola Tidur	9
C. Konsep Asuhan Keperawatan	16
D. Konsep <i>Sleep Hygiene</i>	23
BAB III METODE STUDI KASUS	29
A. Rancangan Studi Kasus	29
B. Kerangka Studi Kasus	30
C. Definisi Istilah	31
D. Subyek Studi Kasus	32
E. Fokus Studi Kasus	33

F. Tempat dan Waktu Studi Kasus	34
G. Instrumen Studi Kasus dan Metode Pengumpulan Data	35
H. Analisis dan Penyajian Data	36
I. Etika Studi Kasus	37
BAB IV HASIL STUDI KASUS.....	39
A. Gambaran Lokasi UPTD Puskesmas Tanjung Baru.....	39
B. Hasil Studi Kasus	40
BAB V PEMBAHASAN.....	71
A. Pembahasan Hasil Studi Kasus.....	71
B. Keterbatasan Studi Kasus.....	81
BAB VI PENUTUP... ..	82
A. Kesimpulan	82
B. Saran	83

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Tanda Dan Gejala Ganggua Pola Tidur.....	18
Tabel 2 Standar Operasional Prosedur Dukungan Tidur.....	21
Tabel 3 Kriteria Hasil Evaluasi Pola Tidur Berdasarkan SLKI.....	22
Tabel 4 SOP <i>Sleep Hygiene</i>	25
Tabel 5 Skala Penilaian Berdasarkan SLKI	35
Tabel 6 Pengumpulan Data.....	41
Tabel 7 Pengkajian Psikososial Spiritual Dan Pemeriksaan Fisik.....	44
Tabel 8 Analisa Data.....	49
Tabel 9 Diagnosis Keperawatan	50
Tabel 10 Intervensi Keperawatan	52
Tabel 11 Implementasi Keperawatan.....	53
Tabel 12 Evaluasi Keperawatan.....	60
Tabel 13 Hasil Pengukuran <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i>	66
Tabel 14 Evaluasi Awal Kasus I.....	67
Tabel 14 Evaluasi Akhir Kasus I.....	67
Tabel 14 Evaluasi Awal Kasus II.....	68
Tabel 14 Evaluasi Akhir Kasus II.....	68

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Kegiatan	Lampiran 2	Surat Izin Studi Kasus
Lampiran 2	Surat Izin Studi Kasus		
Lampiran 3	<i>Informend Consend</i>		
Lampiran 4	Lembar Pengkajian		
Lampiran 5	Sop <i>Sleep Hygiene</i>		
Lampiran 6	Kuesioner Kualitas Tidur <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI)		
Lampiran 7	Daftar Checklist		
Lampiran 8	Format Wawancara		
Lampiran 9	Lembar Penilaian Berdasarkan SLKI		
Lampiran 10	Satuan Acara Penyuluhan (SAP)		
Lampiran 11	Leaflet		
Lampiran 12	Dokumentasi		

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia (lansia) merupakan tahap akhir siklus kehidupan manusia yang ditandai dengan perubahan degeneratif pada berbagai sistem organ tubuh (*World Health Organization*, 2021). Salah satu negara dengan populasi terbesar di dunia, Indonesia melihat peningkatan signifikan dalam jumlah orang tua. Jumlah orang tua di Indonesia terus meningkat setiap tahunnya, menurut data dari Badan Pusat Statistik (BPS). Diperkirakan pada tahun 2020, sekitar 10% penduduk Indonesia adalah lansia. Perkiraan demografis menunjukkan bahwa persentase ini akan terus meningkat hingga Indonesia memasuki era *aging*, ketika proporsi lansia melebihi 10% dari populasi. Salah satu perubahan fisiologis yang paling umum dan mengganggu kualitas hidup lansia adalah perubahan pola istirahat dan tidur (Potter *et al.*, 2021). Proses penuaan (*aging process*) menyebabkan perubahan pada struktur dan Pola tahapan tidur, seperti penurunan produksi hormon melatonin dan pergeseran ritme sirkadian (Sutikno & Maryana, 2020).

Transisi demografi global menuju *aging population* membawa sebab-akibat klinis berupa peningkatan prevalensi gangguan tidur pada lansia hingga mencapai rentang 60-70% (WHO, 2021; Maher *et al.*, 2021). Fenomena ini termanifestasi secara nyata di Indonesia, di mana proporsi lansia sebesar 11,75% (BPS, 2023) berhubungan dengan tingginya insidensi

insomnia yang mencapai kisaran 50% (Kemenkes RI, 2022). Dalam skala regional, Provinsi Sumatera Selatan mencatat populasi lansia sebesar 8,9% dengan tingkat kualitas tidur buruk (*poor sleep quality*) yang mendominasi hingga 65,4% (Dinkes Sumsel, 2022; Wijaya & Putri, 2021). Pentingnya masalah kesehatan ini juga perkiraan demografis secara spesifik di Kabupaten Ogan Komering Ulu (OKU) seiring peningkatan demografi lansia (BPS OKU, 2024), yang mengindikasikan perlunya strategi intervensi keperawatan yang komprehensif untuk mengoptimalkan kebutuhan istirahat tidur pada populasi tersebut.

Kualitas tidur yang buruk pada lansia bukan hanya sekadar masalah ketidaknyamanan, melainkan suatu kondisi yang berdampak sistemik (Amir *et al.*, 2021). Gangguan tidur pada lansia sering bermanifestasi sebagai insomnia, kesulitan memulai tidur (*sleep onset latency*), sering terbangun di malam hari, dan bangun terlalu dini (Saputra & Nurul, 2023). Studi menunjukkan bahwa sekitar 50% hingga 70% lansia yang berusia di atas 65 tahun mengalami gangguan kualitas tidur yang mempengaruhi fungsi kognitif mereka (Rahayu *et al.*, 2022). Penurunan kualitas tidur ini berhubungan erat dengan peningkatan risiko jatuh, penurunan memori, kelelahan kronis di siang hari, serta instabilitas emosional (Lestari & Widyastuti, 2021). Selain itu, gangguan tidur yang tidak ditangani dapat memperburuk kondisi penyakit komorbid seperti hipertensi, diabetes melitus, dan penyakit kardiovaskular lainnya (Hidayat *et al.*, 2023). Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan istirahat tidur merupakan aspek dasar utama dalam

asuhan keperawatan gerontik untuk mempertahankan status kesehatan yang optimal (PPNI, 2021).

Meskipun prevalensi gangguan tidur pada lansia sangat tinggi, penanganannya seringkali masih bertumpu pada terapi farmakologis (obat tidur) yang memiliki risiko efek samping (Nugroho, 2020). Penggunaan obat sedatif-hipnotik dalam jangka panjang pada lansia berisiko menyebabkan ketergantungan, kebingungan mental, dan risiko jatuh yang lebih tinggi (Kusuma & Putri, 2022). Oleh sebab itu, pendekatan non-farmakologis menjadi lini pertama yang sangat direkomendasikan dalam manajemen gangguan tidur pada lansia (*American Geriatrics Society*, 2023). Salah satu intervensi keperawatan non-farmakologis yang terbukti efektif, aman, dan mudah diterapkan adalah manajemen lingkungan dan perilaku melalui *Sleep Hygiene* (Dinas Kesehatan, 2023).

Sleep hygiene didefinisikan sebagai serangkaian praktik dan kebiasaan perilaku yang diperlukan untuk mendapatkan tidur malam yang berkualitas dan kewaspadaan penuh di siang hari (Irish *et al.*, 2020). Konsep ini mencakup modifikasi lingkungan tidur serta pengaturan kebiasaan perilaku individu sebelum tidur (Susanti & Wardani, 2021). Implementasi dukungan tidur dengan *sleep hygiene* meliputi pengaturan jadwal tidur yang konsisten, pembatasan konsumsi kafein dan cairan sebelum tidur, penciptaan lingkungan kamar yang tenang dan redup, serta aktivitas relaksasi sebelum tidur (Wulandari *et al.*, 2022). Berdasarkan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI), dukungan tidur adalah intervensi utama untuk diagnosis

gangguan pola tidur, di mana perawat berperan memfasilitasi siklus tidur-terjaga yang teratur (Tim Pokja SIKI DPP PPNI, 2020).

Penelitian Pratiwi & Setiawan, 2021 menunjukkan bahwa penerapan *sleep hygiene* secara disiplin dapat meningkatkan durasi dan efisiensi tidur pada lansia secara signifikan. Sebuah studi di panti wredha menunjukkan bahwa lansia yang mendapatkan edukasi dan pendampingan *sleep hygiene* selama dua minggu mengalami penurunan skor PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) yang menandakan perbaikan kualitas tidur (Raharjo *et al.*, 2023). Mekanisme *sleep hygiene* bekerja dengan cara mengkondisikan tubuh dan pikiran untuk rileks, menurunkan *arousal*(kesiapan) sistem saraf simpatis, dan menyelaraskan kembali jam internal tubuh (Widya & Santoso, 2022). Tantangan kurangnya pengetahuan lansia dan keluarga mengenai praktik *sleep hygiene* yang benar adalah tantangan utama di lapangan. (Fitriani *et al.*, 2020). Banyak lansia menganggap gangguan tidur adalah hal yang biasa dan tidak perlu diintervensi, padahal kondisi ini bersifat progresif dan merusak (Utami & Haryanto, 2024).

Berdasarkan permasalahan diatas dan beberapa data yang telah dipaparkan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian studi kasus dalam bentuk laporan tugas akhir dengan judul Implementasi Dukungan Tidur dengan *Sleep Hygiene* untuk Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Tanjung Baru.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka peneliti menggunakan rumusan masalah “Bagaimanakah Implementasi Dukungan Tidur Dengan *Sleep Hygiene* Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia?”

C. Tujuan Studi Kasus

1. Tujuan Umum

Mendeskripsikan implementasi dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia melalui implementasi dukungan tidur dengan *sleep hygiene*.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan pengkajian keperawatan pada lansia yang mengalami gangguan pola tidur
- b. Mendeskripsikan diagnosis keperawatan pada lansia yang mengalami gangguan pola tidur
- c. Mendeskripsikan intervensi keperawatan pada lansia yang mengalami gangguan pola tidur
- d. Mendeskripsikan implementasi keperawatan pada lansia yang mengalami gangguan pola tidur
- e. Mendeskripsikan evaluasi keperawatan terhadap respon lansia dan perubahan kualitas tidur setelah dilakukan tindakan *sleep hygiene*

D. Manfaat Studi Kasus

1. Pasien dan Keluarga

Diharapkan dapat membantu meningkatkan kualitas tidur pasien melalui penerapan *sleep hygiene*, serta menambah pengetahuan dan kemandirian keluarga dalam menciptakan lingkungan tidur yang kondusif secara mandiri dirumah.

2. Perkembangan Ilmu Pengetahuan

Menambah referensi dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam manajemen gangguan pola tidur, terkait penerapan intervensi dukungan tidur melalui metode *sleep hygiene*.

3. UPTD Puskesmas Tanjung Baru

Diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dan masukan dalam pelaksanaan asuhan keperawatan bagi pasien yang mengalami gangguan tidur, serta meningkatkan mutu pelayanan keperawatan non-farmakologis di UPTD Puskesmas Tanjung Baru.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi Arbianto, W., Adriani, P., Kesehatan, F., Harapan Bangsa, U., Raden Patah No, J., Banyumas, K., & Tengah, J. (2023). *Pemberian Intervensi Pijat Refleksi Kaki Pada Lansia Dengan Hipertensi Yang Mengalami Masalah Gangguan Pola Tidur Di PPSLU Dewanata Cilacap*. 1(4), 170–176
- Aquil, A., EL Kherchi, O., EL Azmaoui, N., Mouallif, M., Guerroumi, M., Chokri, A., Jayakumar, A. R., Benider, A., & Elgot, A. (2021). *Body image dissatisfaction and lower self-esteem as major predictors of poor sleep quality in gynecological cancer patients after surgery: cross-sectional study*. *BMC Women's Health*, 21(1), 229.
- Amir, N., Lubis, A., & Batubara, S. (2021). *Kualitas tidur dan hubungannya dengan fungsi kognitif pada lanjut usia di panti sosial*. *Jurnal Keperawatan Gerontik Indonesia*, 3(1), 45-52.
- Andriawin. (2021). *Intervensi Terapi Murottal Pada Pasien yang Mengalami Peritonitis Dengan Masalah Gangguan Pola Tidur*.
- Apriana, R., Retnaningsih, D., & Rahmah, I. Z.(2015). *Hubungan antara sleep hygiene dengan kualitas tidur pada lanjut usia dipanti wredha harapan ibungaliyan semarang*. *Jurnal NERS Widya Husada*, 2(1), 1–10.
- Artini, B., & Dianin Handayani. (2021). *Penerapan Intervensi Terapi Akupresur Untuk Mengatasi Gangguan Pola Tidur Pada Lansia dengan Hipertensi*.
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Banuapta, H. K. A., & Supratman. (2024). *Pengaruh Terapi Benson terhadap Kualitas Tidur Lansia*. *Jurnal Keperawatan*, 16, 1287–1294.
- Dinas Kesehatan. (2023). *Edukasi sleep hygiene bagi kelompok lansia untuk meningkatkan derajat kesehatan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Dinkes Sumsel. (2022). *Profil kesehatan Provinsi Sumatera Selatan tahun 2021*. Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan.
- Esprensa A, Ekacahyaningtyas M, Kusuma, Saelan. *Gambaran Tingkat Stress pada Lansia di Era New Normal Overview of StressLevels in the Elderly in the New Normal Era*. *J Keperawatan Notokusumo*. 2022;10(6):44–50.

- Fadhilah, N., Sulistyowati, D., Desy, N. I. G. A. P., Rohana, M. K., Kom, S. K., & Metri, N. D. (2024). *Buku ajar keperawatan gerontik untuk diiii keperawatan*. Nuansa Fajar Cemerlang.
- Ghaddafi, M. (2010). *Tatalaksana Insomnia dengan Farmakologi atau Non-Farmakologi*. E- Jurnal Medika Udayana, 4, 1-17.
- Gupta, A., Shukla, G., Sharma, G., Roy, A., Goyal, V., S, V., Bhargava, B., & Behari, M. (2023). 0438 *Obstructive sleep apnoea in patients with stroke verses those with refractory hypertension search for common pathogenic mechanism*. *SLEEP*,46(Supplement_1), A195–A195.
- Hale, D., & Marshall, K. (2019). *Sleep and Sleep Hygiene*. Home Healthcare Now,37(4).
- Harisa, A., Syahrul, S., Yodang., Abady, R., & Bas, A.G. (2022). Analisis Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pasien Lanjut Usia dengan Penyakit Kronis. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 7(1) 1.
- Hidayat, T., Mulyani, R., & Kusuma, D. (2023). *Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(3), 201-210.
- Hidayat R, Amir H. Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur pada Lanjut Usia. *An Idea Heal J*. 2021;1(1):21–5.
- Iskandar, A., Johanis, A. R., Mansyur, Fitriani, R., Ida, N., & Sitompul, P. H. S. (2023). *Dasar metode penelitian*. Yayasan Cendekiawan Inovasi Digital Indonesia.
- Irish, L. A., Kline, C. E., Gunn, H. E., Buysse, D. J., & Hall, M. H. (2020). *The role of sleep hygiene in promoting public health: A review of empirical evidence*. *Sleep Medicine Reviews*, 22, 23-36.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia 2020-2024*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Mengenal kategori dan masalah kesehatan pada lansia*. Kementerian Kesehatan.
- Kurniawati, D., & Rahayu, E. (2022). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2*. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25, 71–78.
- Kusuma, A. H., & Putri, R. M. (2022). *Perbandingan terapi farmakologis dan non-farmakologis pada insomnia lansia: Literature review*. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 6(1), 12-20.

- Lasanuddin, H., Firmawati, & Harun, M. (2023). *Hubungan Antara Stres Emosi Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Panti LKS.LU Beringin Kabupaten Gorontalo Provinsi Gorontalo*. Jurnal Keperawatan Jiwa, 1(3), 22–34
- Leniwita, H., & Yankusuma, R. N. (2019). *Modul Keperawatan Dasar*. Jakarta: Universitas Kristen Indonesia.
- Lestari, P., & Widyastuti, Y. (2021). *Pengaruh sleep hygiene terhadap kualitas tidur lansia di Panti Wredha Semarang*. Jurnal Ners Widya Husada, 8(2), 55-64.
- Maisharoh, S., & Purwito, D. (2020). *Pengaruh terapi sleep hygiene terhadap gangguan tidur pada lansia*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan, 16(1), 10-18.
- Merdekawati, R., Maria Komariah, & Eka Afrima Sari. (2021). Intervensi Non Farmakologi Untuk Mengatasi Gangguan Pola Tidur Pada Paien Hipertensi; Studi Literatur. Jurnal Keperawatan BSI, 9(2).
- Nugroho, W. (2020). *Keperawatan gerontik & geriatrik* (Edisi 4). EGC.
- Permatasari, A. N. (2020). *Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tahun Pertama Dan Tahun Kedua Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*. In Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Potter, & Perry. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik*. EGC.
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. M. (2021). *Fundamentals of Nursing* (10th ed.). Elsevier.
- Pratiwi, L., & Setiawan, H. (2021). *Penerapan sleep hygiene pada asuhan keperawatan lansia dengan gangguan pola tidur*. Ners Muda, 2(3), 120-128.
- Putri, D., & Bayhakki. (2016). *Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap perubahan tingkat insomnia pada mahasiswa keperawatan*. Jurnal Ners Indonesia, 6(1), 19–26.
- Rahayu, D. A., Santoso, B., & Yuliani, N. (2022). *Analisis faktor yang mempengaruhi kualitas tidur lansia di masa pandemi*. Jurnal Keperawatan Jiwa, 10(1), 67-74.

- Raharjo, S., Wardani, E., & Utami, T. (2023). *Implementasi sleep hygiene dalam menurunkan skor PSQI pada lansia*. Jurnal Keperawatan Silampari, 6(2), 890-898.
- Raudlatul Fitri, A., Yuningsih, A., & Hertini, R. (2023). Analysis of Elderly Group Community Nursing Practices with Education Innovation Interventions of LSM (Lansia Sehat Merata) among Elderly with Hypertension. Genius Journal, 4(1), 200–206.
- Saputra, M., & Nurul, A. (2023). *Karakteristik gangguan tidur pada lansia di wilayah kerja Puskesmas*. Jurnal Kesehatan Komunitas, 9(1), 30-38.
- Saroinsong, F., Kundre, R. M., & Toar, J. M. (2023). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Desa Tiniawanko Kecamatan Sinonsayang Kabupaten Minahasa Selatan*. Mapalus Nursing Science Journal, 1(1), 39–45.
- Septia Dharma, U., & Boy, E. (2019). Literature Review Peranan Latihan Aerobik dan Gerakan Salat terhadap Kebugaran Jantung dan Paru Lansia. In Magna Medica (Vol. 6, Issue 2).
- Susanti, E., & Wardani, R. (2021). *Edukasi sleep hygiene sebagai upaya peningkatan kualitas tidur lansia*. Jurnal Pengabdian Kesehatan, 4(2), 88-95.
- Sutikno, E., & Maryana, S. (2020). *Gangguan ritme sirkadian dan kualitas tidur pada lansia: Tinjauan fisiologis*. Jurnal Biomedik Indonesia, 12(2), 112-119.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik. Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2020). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan* (Edisi 1). Jakarta: DPP PPNI.
- Umam, R. H., Ahmad Kholid Fauzi, Handono Fatkhur Rahman, Husnul Khotimah, & Abdul Hamid Wahid. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Besuk Probolinggo. Jurnal Ilmiah Keperawatan (*Scientific Journal of Nursing*).
- Utami, P., & Haryanto, A. (2024). *Hubungan pola aktivitas harian dengan kualitas tidur pada lansia*. Jurnal Keperawatan Indonesia, 15(1), 45–56.

- Wenny, B. P. (2023). Asuhan Keperawatan Jiwa Klien Dengan Harga Diri rendah, Resiko Bunuh Diri, dan Defisit Perawatan Diri. CV Mitra Edukasi Negeri.
- Widya, R., & Santoso, T. (2022). Mekanisme fisiologis *sleep hygiene* dalam perbaikan arsitektur tidur. *Jurnal Riset Kesehatan*, 11(1), 50-58.
- Wulandari, P., Arifianto, S., & Kurniati, D. (2022). *Pengaruh sleep hygiene therapy terhadap insomnia pada lansia*. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25(1), 1-10.
- Wulandari, R., Huriah, T., & Purwanti, E. (2022). *Penerapan sleep hygiene untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia*. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 13(1), 145–152.
- Yogisutanti, G., Kusnanto, H., & Maurits, L. S. (2014). *Hubungan antara lama tidur dengan akumulasi kelelahan*. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 2(1), 18–24.