

IMPLEMENTASI PERILAKU SLEEP HYGIENE PADA LANSIA TN. P DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR DI DESA REJOAGUNG KABUPATEN BANYUWANGI

Ratna Dwi Novita¹, Dian Ratna Elmaghfuroh²
dwinovitaratna761@gmail.com¹, dianelma@unmuhjember.ac.id²
Universitas Muhammadiyah Jember

ABSTRAK

Gangguan pola tidur pada lansia merupakan kondisi yang ditandai dengan kesulitan dalam memulai tidur, mempertahankan tidur, atau terbangun terlalu dini dan tidak dapat kembali tidur. Kondisi ini dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik, psikologis, dan kualitas hidup lansia secara keseluruhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas perilaku sleep hygiene dalam menangani gangguan pola tidur pada lansia. Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif dengan pendekatan kualitatif pada lansia berusia 71 tahun yang mengalami irregular sleep-wake rhythm disorder. Intervensi dilakukan selama 14 hari dalam 8 sesi, meliputi edukasi, pengaturan lingkungan tidur, dan pembentukan rutinitas tidur. Evaluasi dilaksanakan setiap hari menggunakan sleep diary. Hasil menunjukkan peningkatan durasi tidur dari 4 jam 15 menit menjadi 8 jam per malam, efisiensi tidur dari 57% menjadi 94%, dan peningkatan kualitas tidur dari kategori “buruk” menjadi “baik” sejak hari kesembilan. Berdasarkan hasil tersebut, terbukti bahwa perilaku sleep hygiene efektif memperbaiki kualitas tidur lansia dengan gangguan pola tidur.

Kata Kunci: Gangguan Pola Tidur, Lansia, Perilaku Sleep Hygiene.

ABSTRACT

Sleep pattern disturbances in the elderly are conditions characterized by difficulty initiating sleep, maintaining sleep, or waking up too early and being unable to return to sleep. This condition can have adverse effects on physical health, psychological well-being, and overall quality of life. This study aimed to evaluate the effectiveness of sleep hygiene behavior in managing sleep pattern disturbances in the elderly. A descriptive case study with a qualitative approach was conducted involving a 71-year-old elderly individual diagnosed with irregular sleep-wake rhythm disorder. The intervention was implemented over 14 days in 8 sessions, including education, sleep environment adjustments, and the establishment of bedtime routines. Daily evaluations were carried out using a sleep diary. The results showed an increase in sleep duration from 4 hours and 15 minutes to 8 hours per night, an improvement in sleep efficiency from 57% to 94%, and enhanced sleep quality from the “poor” category to “good” starting on the ninth day. These findings demonstrate that sleep hygiene behavior is effective in improving sleep quality among elderly individuals experiencing sleep pattern disturbances.

Keywords: Elderly, Sleep Hygiene Behavior, Sleep Pattern Disturbance.

PENDAHULUAN

Lansia merupakan individu berusia 60 tahun atau lebih dan identik dengan proses penuaan yang berdampak pada penurunan kondisi fisik, psikologis, dan sosial (Fitriani & Elmaghfuroh, 2024). Salah satu masalah psikologis yang sering dialami oleh lansia adalah gangguan pola tidur. Gangguan ini dapat menurunkan kualitas hidup secara signifikan karena berdampak pada imunitas, fungsi kognitif, hingga partisipasi dalam aktivitas harian. Berdasarkan data statistik populasi di Indonesia, prevalensi gangguan pola tidur pada lansia di Indonesia mencapai sekitar 67%, dan gangguan seperti ketidakteraturan waktu tidur-bangun (irregular sleep-wake rhythm disorder) lebih banyak ditemukan pada pria usia 60–74 tahun (Biahimo & Gobel, 2021).

Sejumlah intervensi telah digunakan untuk mengatasi gangguan pola tidur pada lansia.

Terapi farmakologis seperti penggunaan zeleplon dan ramelton memang terbukti efektif, tetapi penggunaannya dalam jangka panjang dapat menimbulkan efek samping serius, khususnya pada sistem urologi lansia. Oleh karena itu, pendekatan non-farmakologis semakin banyak dikembangkan, termasuk teknik relaksasi, terapi musik, aromaterapi, dan pendekatan perilaku seperti sleep hygiene. Pendekatan perilaku sleep hygiene menitikberatkan pada perubahan kebiasaan sehari-hari yang mengganggu tidur dan terbukti efektif secara klinis, bahkan memberikan dampak yang bertahan lama pada lansia dengan gangguan pola tidur (Rahmah et al., 2021).

Beberapa penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada intervensi farmakologis atau terapi relaksasi dalam penanganan gangguan pola tidur. Studi lain juga mengkaji sleep hygiene secara umum tanpa implementasi langsung pada kasus individual secara terstruktur. Namun, belum banyak penelitian yang secara spesifik mengevaluasi efektivitas implementasi perilaku sleep hygiene dalam konteks kehidupan sehari-hari lansia di wilayah pedesaan dengan pendekatan studi kasus yang aplikatif (Suryo Wibowo, 2020). Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada implementasi perilaku sleep hygiene dalam menangani gangguan pola tidur pada lansia dengan studi kasus pada Tn.P di Desa Rejoagung, Kabupaten Banyuwangi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas implementasi perilaku sleep hygiene dalam menangani gangguan pola tidur pada lansia.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus deskriptif. Tujuannya adalah untuk mendeskripsikan secara mendalam proses implementasi perilaku *sleep hygiene* pada lansia dengan gangguan pola tidur, meliputi tahapan intervensi, respons pasien, serta perubahan pola tidur sebelum dan sesudah intervensi.

Lokasi dan Subjek Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Desa Rejoagung, Kabupaten Banyuwangi. Subjek penelitian adalah seorang lansia yang dipilih melalui teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi yaitu, usia ≥ 60 tahun, mengalami gangguan pola tidur dengan kriteria klinis (inisiasi tidur >30 menit, terbangun ≥ 2 kali per malam, durasi tidur <6 jam selama ≥ 3 bulan), mampu berkomunikasi dan memahami instruksi, tidak mengalami gangguan kognitif berat, bersedia mengikuti intervensi dan evaluasi selama 14 hari. Kriteria eksklusi meliputi, gangguan kognitif berat, gangguan jiwa atau penyakit terminal, hambatan komunikasi berat, atau menolak berpartisipasi. Dari hasil seleksi, satu responden lansia memenuhi kriteria dan dijadikan subjek studi kasus.

Prosedur Intervensi

Intervensi *sleep hygiene* dilakukan selama 14 hari, terdiri atas 8 sesi terapi yang dilaksanakan selama 2 minggu, dengan frekuensi 4 kali per minggu dan durasi masing-masing ± 60 menit. Rangkaian prosedur intervensi dijabarkan pada tabel 1.

Tabel 1. Prosedur *Sleep Hygiene* Pada Lansia Tn.P di Desa Rejoagung Bulan April 2025

Minggu	Sesi	Fokus Intervensi
1	1	Wawancara, edukasi dasar <i>sleep hygiene</i> , dan pengisian <i>sleep diary</i>
1	2	Pengaturan pola makan dan minum
1	3	Penataan lingkungan tidur
1	4	Pembentukan rutinitas tidur

2	5	Evaluasi pola tidur dan teknik relaksasi
2	6	Pelatihan kemandirian dalam penerapan <i>sleep hygiene</i>
2	7	Refleksi dan evaluasi mandiri
2	8	Evaluasi akhir dan rencana tindak lanjut

Instrumen dan pengukuran

Instrumen utama dalam penelitian ini terdiri dari:

1. Lembar pengkajian, mencakup data identitas, status fisik, kognitif dan psikologis. Skala yang digunakan adalah, MMSE (*Mini Mental State Examination*), dengan skor maksimal 30 (≥ 24 = normal, 18–23 = gangguan ringan, ≤ 17 = berat) dan GAS (*Geriatric Anxiety Scale*), skor 0–30 (0–10 = normal, 11–20 = ansietas ringan, 21–30 = berat).
2. Lembar SOP, disusun berdasarkan prinsip dari *National Sleep Foundation* (2021) dan disesuaikan untuk lansia. SOP ini digunakan untuk menjaga konsistensi dan kualitas implementasi intervensi selama 8 sesi.
3. *Sleep Diary*, digunakan untuk mencatat durasi tidur (diukur dari selisih waktu tidur dan bangun dikurangi waktu terjaga di malam hari). Efisiensi tidur (dihitung dari total waktu tidur dibagi waktu di tempat tidur dikalikan 100%), dan kualitas tidur subjektif (diukur dari skala 1–3, 1=buruk, 2=cukup, 3=baik).

Analisis Data

Analisis data dilakukan secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk tabel, grafik dan teks naratif untuk membandingkan perubahan durasi tidur, efisiensi tidur, dan kualitas tidur subjektif dari hari ke hari.

Etika Penelitian

Penelitian ini telah mendapat persetujuan etik dari Komite Etik Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember dengan nomor: 0043/KEPK/FIKES/IV/2025. Penelitian dilaksanakan dengan menjunjung prinsip, *anonymity*, *informed consent*, *respect for human dignity*, *non-maleficence* dan *beneficence*, *veracity*, serta *confidentiality*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data Khusus Lansia Dengan Gangguan Pola Tidur

Tn. P adalah seorang lansia berusia 71 tahun yang tinggal di Desa Rejoagung, Kabupaten Banyuwangi. Tn.P mengalami gangguan pola tidur berupa *irregular sleep-wake rhythm disorder* selama kurang lebih tiga bulan terakhir. Gejala yang dialami meliputi kesulitan memulai tidur, sering terbangun di malam hari, serta bangun pagi dengan tubuh tidak segar. Tn.P juga mengeluhkan kecemasan berlebih menjelang malam akibat pikiran-pikiran terkait kesehatan dan kematian. Penilaian kognitif menggunakan *Mini Mental State Examination* (MMSE) menunjukkan skor 22 yang menandakan gangguan kognitif ringan, sedangkan skor *Geriatric Anxiety Scale* (GAS) sebesar 16 menunjukkan kecemasan ringan. Selain itu, Tn. P belum menerapkan perilaku *sleep hygiene* secara optimal, seperti tidak memiliki rutinitas sebelum tidur, sering menonton tv sampai larut malam, dan tidak menjaga waktu tidur-bangun yang konsisten. Kondisi ini menunjukkan bahwa gangguan pola tidur

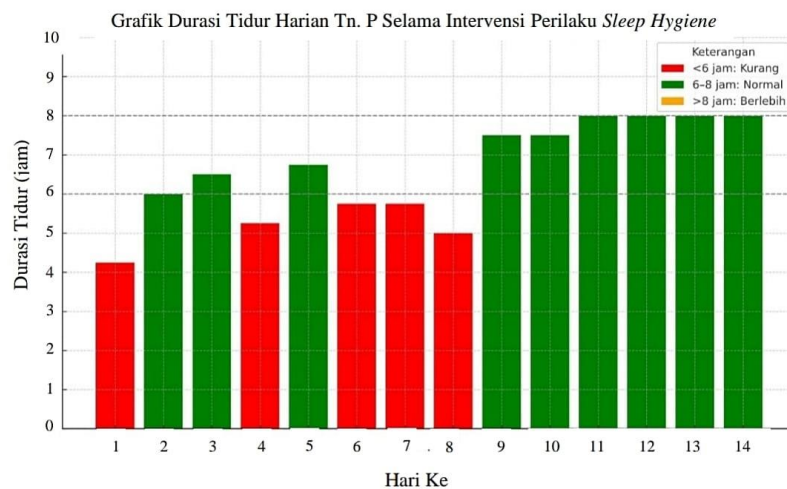
yang dialami Tn. P merupakan hasil dari interaksi antara faktor kognitif, psikologis, serta kebiasaan tidur yang kurang sehat

Implementasi Perilaku *Sleep Hygiene*

Intervensi perilaku *sleep hygiene* selama 14 hari yang diterapkan pada lansia Tn.P menunjukkan peningkatan signifikan dalam durasi tidur, efisiensi tidur, dan kualitas tidur subjektif.

Durasi Tidur

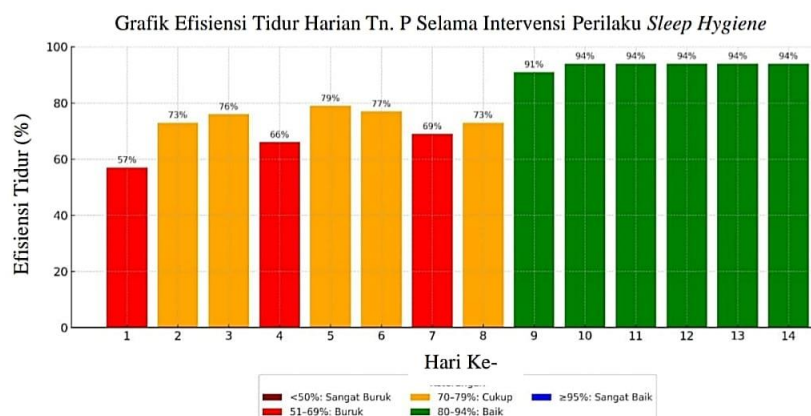
Durasi tidur harian Tn. P mengalami peningkatan secara bertahap selama intervensi berlangsung. Pada hari pertama, durasi tidur tercatat 4 jam 15 menit. Selanjutnya terjadi peningkatan konsisten pada hari-hari berikutnya hingga mencapai durasi tidur 7–8 jam pada hari ke-9 sampai hari ke-14 yang dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Grafik perkembangan durasi tidur lansia Tn.P di Desa Rejoagung Bulan April 2025

Efisiensi Tidur

Efisiensi tidur Tn. P menunjukkan perbaikan. Nilai efisiensi pada awal intervensi sebesar 57%, meningkat bertahap hingga mencapai 94% pada hari terakhir. Peningkatan efisiensi menunjukkan waktu tidur Tn. P semakin efektif dan sedikit terjaga saat malam hari yang dapat dilihat pada gambar 2.

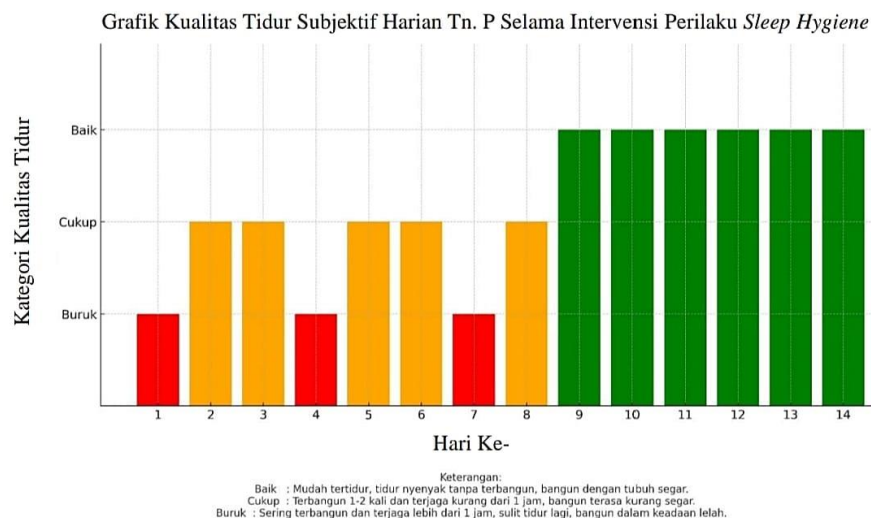


Gambar 2. Grafik perkembangan efisiensi tidur lansia Tn.P di Desa Rejoagung Bulan April 2025

Kualitas Tidur Subjektif

Penilaian kualitas tidur subjektif berdasarkan kriteria *sleep diary* menunjukkan perbaikan dari kategori buruk di awal intervensi menjadi kualitas tidur yang baik pada akhir intervensi. Perubahan ini mulai stabil pada hari ke-9 hingga hari ke-14 yang dapat dilihat

pada gambar 3. Hal ini mencerminkan dampak positif perilaku *sleep hygiene* tidak hanya pada aspek kuantitatif tidur, tetapi juga kenyamanan dan kepuasan subjektif setelah tidur.



Gambar 3. Grafik perkembangan kualitas tidur lansia Tn.P di Desa Rejoagung Bulan April 2025

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas perilaku *sleep hygiene* dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan gangguan pola tidur *irregular sleep-wake rhythm disorder*. Temuan menunjukkan bahwa setelah 14 hari implementasi *sleep hygiene*, terdapat peningkatan yang signifikan pada durasi tidur, efisiensi tidur, serta persepsi subjektif kualitas tidur pada lansia Tn.P. Hasil ini mengindikasikan bahwa intervensi non-farmakologis berbasis perilaku *sleep hygiene* dapat menjadi pendekatan efektif dalam menangani gangguan pola tidur pada lansia.

Gangguan pola tidur yang dialami Tn. P tidak hanya disebabkan oleh satu faktor, tetapi merupakan hasil interaksi kompleks antara penurunan fungsi kognitif, gangguan psikologis berupa kecemasan, serta perilaku tidur yang tidak sehat. Skor MMSE sebesar 22 menandakan gangguan kognitif ringan, sedangkan skor GAS sebesar 16 menunjukkan adanya kecemasan ringan menjelang tidur. Kondisi ini memengaruhi ritme tidur-bangun Tn. P, menyebabkan kesulitan tidur, sering terbangun di malam hari, dan bangun pagi dalam keadaan tidak segar. Sejalan dengan hasil penelitian bahwa gangguan kognitif dapat menyebabkan disorganisasi aktivitas harian, termasuk tidur. Selain itu, kecemasan merupakan dinamika umum yang mengganggu proses relaksasi lansia sebelum tidur (Lestari, 2022).

Penerapan perilaku *sleep hygiene* membantu lansia membentuk rutinitas tidur yang sehat. Dimulai dengan penetapan waktu tidur dan bangun yang konsisten, pembatasan tidur siang, penghindaran aktivitas merangsang seperti menonton tv sampai larut malam, hingga menciptakan suasana kamar yang nyaman, semua berkontribusi terhadap perbaikan tidur Tn. P. Sejalan dengan penelitian, kebiasaan tidur yang buruk merupakan faktor utama rendahnya kualitas tidur pada lansia dan dapat diperbaiki melalui pembentukan kebiasaan tidur yang baik (Hasibuan, 2021). Setelah sesi ke-9, durasi tidur Tn. P meningkat menjadi 7–8 jam per malam, efisiensi tidur naik dari 57% menjadi 94%, dan kualitas tidur menjadi baik secara konsisten. Hal ini menunjukkan bahwa *sleep hygiene* efektif memperbaiki kualitas tidur secara bertahap. Menurut jurnal penelitian tentang efektivitas perilaku *sleep hygiene* mulai tampak signifikan pada hari ke-10 (Danumadia, 2021). Jurnal penelitian lain menyebutkan bahwa efektivitas *sleep hygiene* terlihat pada minggu ketiga atau hari ke-15 (Hapsari & Kurniawan, 2022). Penelitian ini menunjukkan bahwa hasil positif dapat dicapai lebih awal, yaitu sejak hari kesembilan apabila intervensi dilakukan secara konsisten dan

didampingi oleh edukasi intensif. Secara fisiologis, peningkatan kualitas tidur juga didukung oleh pengaturan ulang ritme sirkadian lansia. Sistem pengatur tidur di otak seperti Reticular Activating System (RAS) dan Bulbar Synchronizing Region (BSR) dapat kembali bekerja optimal jika didukung rutinitas tidur yang konsisten. Hal ini menjelaskan mengapa perubahan signifikan dapat terjadi tanpa menggunakan terapi farmakologis.

Berdasarkan perspektif keperawatan, perilaku *sleep hygiene* merupakan intervensi non-farmakologis yang dapat diimplementasikan langsung oleh perawat sebagai bagian dari asuhan keperawatan lansia, baik di fasilitas pelayanan maupun komunitas. Perawat berperan aktif dalam membentuk pola tidur sehat melalui penerapan praktik tidur yang terstruktur, seperti penyesuaian waktu tidur-bangun, pengendalian stimulasi malam hari, serta penciptaan lingkungan tidur yang kondusif (Patarru et al., 2021). Intervensi ini tidak hanya bersifat preventif, tetapi juga terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia, sebagaimana ditunjukkan dalam hasil penelitian ini. Perilaku *sleep hygiene* adalah tindakan sederhana, praktis, dan dapat dilakukan tanpa alat khusus, sehingga sangat layak dijadikan bagian dari intervensi rutin dalam keperawatan gerontik.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa implementasi perilaku *sleep hygiene* secara konsisten selama 14 hari terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan gangguan pola tidur, khususnya tipe irregular sleep-wake rhythm disorder. Hasil ini memperkaya bukti ilmiah bahwa pendekatan perilaku non-farmakologis dapat dijadikan intervensi keperawatan yang aplikatif dalam penanganan gangguan pola tidur lansia, khususnya yang disertai gangguan kognitif ringan dan kecemasan. *Sleep hygiene* tidak hanya mampu mengubah kebiasaan tidur, tetapi juga mengoptimalkan fungsi fisiologis dan psikologis lansia dalam mencapai tidur yang berkualitas. Dengan demikian, penelitian ini memajukan praktik keperawatan gerontik menuju pendekatan yang lebih preventif dan suportif tanpa ketergantungan farmakoterapi. Penelitian lanjutan disarankan untuk mengeksplorasi efektivitas *sleep hygiene* pada populasi lansia dengan komorbiditas yang lebih kompleks, serta mengevaluasi dampaknya dalam jangka panjang melalui uji tindak lanjut (follow-up study).

DAFTAR PUSTAKA

- Biahimo, N. U. I., & Gobel, I. A. (2021). Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Di Desa Kaidundu Kecamatan Bulawa Kabupaten Bone Bolango. *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 9(1), 916. <https://doi.org/10.31314/zijk.v9i1.1115>
- Danumadia, F. (2021). Pengaruh Perilaku Sleep Hygiene.
- Fitriani, M. O., & Elmaghfuroh, D. R. (2024). Hubungan Kejadian Insomnia Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Uptd. Pelayanan Sosial Tresna Werdha (Pstw) Jember. *Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisiplin*, 8(7), 2118–2451.
- Hapsari, A., & Kurniawan, A. (2022). Efektivitas sleep hygiene untuk meningkatkan kualitas tidur penderita gejala insomnia. *Effectiveness of sleep hygiene to Increase Sleep Quality in Young Adults Insomnia Patients Abstract*. 12(3), 223–235.
- Hasibuan, R. N. (2021). Penerapan Konseling Cognitive Behavioral Therapy (Cbt) Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online Pada Remaja Di Desa Siolip Kecamatan Barumun Tengah.
- Lestari, Y. R. (2019). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Gangguan Pola Tidur Pada Pasien Stroke di Rumah Sakit Stella Maris makassar.
- National Sleep Foundation (2021). What Is sleep Quality?. Tersedia pada <https://www.thensf.org/what-is-sleep-quality/> (diakses tanggal 04 juni 2025)
- Patarru, F., Situngkir, R., Bate, I., & Akollo, J. E. (2021). Hubungan Perilaku Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur Pada Kelompok Lansia di Panti Tresna Werdha Ambon. *Jurnal Keperawatan*

- Florence Nightingale, 4(2), 46–51.<https://doi.org/10.52774/jkfn.v4i2.67>
- Rahmah, I. Z., Retnaningsih, D., & Apriana, R. (2021). Hubungan Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 9(1).<https://doi.org/10.33666/jitk.v9i1.58>
- Suryo Wibowo, T. (2020). Pengaruh Sleep Hygiene terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Buleleng. *Indonesian Journal of Health Research*, 3(2), 35–41.