

ABSTRAK

Antan Febriana Dewi (2021). Gambaran *Sleep Hygiene* dalam Peningkatan Kualitas Tidur Lansia di desa Sumbermanjing Kulon. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi DIII Keperawatan Malang, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Pembimbing Joko Pitoyo, Skp Mkep.

Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun. Fase dimana terjadinya penurunan kesehatan mulai dari fisik, psikis maupun sosial. Salah satu dampak dari perubahan fisik yang dialami lansia adalah terjadinya gangguan tidur. Gangguan pola tidur merupakan kondisi dimana terjadinya perubahan kualitas maupun kuantitas pola istirahat yang menyebabkan ketidaknyamanan dan juga menimbulkan berbagai macam masalah kesehatan. *Sleep hygiene* sebagai terapi non-farmakologi yang dapat membantu memperbaiki kualitas tidur lansia. *Sleep Hygiene* bisa dilihat dari perilaku, lingkungan, diet dan hal-hal lain yang dapat menginduksi tidur. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran sleep hygiene dalam peningkatan kualitas tidur lanjut usia di desa Sumbermanjing Kulon. Penelitian ini menggunakan deskriptif studi kasus dengan 2 responden sesuai kriteria inklusi yang sudah ditentukan. Pengambilan data dilakukan dengan wawancara dan observasi. Pengukuran kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* dan pengukuran *sleep hygiene* menggunakan *Sleep Hygiene Index (SHI)*. Tempat penelitian di desa Sumbermanjing Kulon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor yang stabil pada kedua responden. Jadi kesimpulannya, kualitas tidur dan *sleep hygiene* responden semakin membaik setiap minggunya. Bagi peneliti selanjutnya, Diharapkan melakukan penelitian dengan metode yang lainnya dan mendapatkan hasil yang lebih baik lagi.

Kata kunci : *Sleep Hygiene*, Kualitas Tidur, Lansia