

ABSTRAK

PENGARUH MODIFIKASI INTERVENSI *SLEEP HYGIENE* DENGAN DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MAOSPATI KABUPATEN MAGETANPenelitian *Quasy-Experimental*

Oleh: Alip Nur Apriliyani

Pendahuluan: Gangguan tidur pada lansia merupakan masalah yang sering ditemukan dan mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia. Lansia yang kurang diperhatikan dan kurang mendapat dukungan dari keluarganya untuk mengatasi masalah gangguan tidur menyebabkan penurunan kualitas tidur pada lansia. **Metode:** Desain penelitian ini adalah eksperimental dengan *quasy experiment design* bentuk *pre-post test control group design*. Total sampel sebanyak 68 orang yang terdiri dari 34 orang kelompok perlakuan dan 34 orang kelompok kontrol dengan menggunakan teknik purposive sampling. Variabel independen dalam penelitian ini adalah modifikasi intervensi *sleep hygiene* dengan dukungan keluarga. Variabel dependen adalah kualitas tidur lansia. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan dianalisis menggunakan *paired sample t-test* dan *independent sample t-test* $p < 0,05$. **Hasil:** Hasil uji dengan *paired sample t-test* menunjukkan bahwa ada perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil uji dengan *independent sample t-test* kualitas tidur pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa ada pengaruh modifikasi intervensi *sleep hygiene* dengan dukungan keluarga terhadap kualitas tidur lansia dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). **Diskusi:** Modifikasi intervensi *sleep hygiene* dengan dukungan keluarga memiliki pengaruh dalam meningkatkan kualitas tidur lansia. Modifikasi intervensi *sleep hygiene* dengan dukungan keluarga dapat membuat lansia merasa nyaman dan rileks serta lansia mendapat perhatian dan dukungan dari keluarga untuk memenuhi kebutuhan tidur lansia.

Kata kunci: *sleep hygiene*, dukungan keluarga, lansia, kualitas tidur

ABSTRACT

**THE EFFECT OF MODIFICATION OF SLEEP HYGIENE INTERVENTION
WITH FAMILY SUPPORT FOR SLEEP QUALITY IN ELDERLY IN THE WORK
AREA OF MAOSPATI HEALTH CENTER IN MAGETAN REGENCY**

Quasy-Experimental Research

By: Alip Nur Apriliyani

Introduction: Sleep disorders in the elderly are a problem that is often found and has increased with age. Elderly who less attention and less support from their families to overcome the problem of sleep disorders causes a decrease in the quality of sleep in the elderly. **Methods:** Design of this study was experimental research design with quasy experiment design forms pre-post test control group design. The total sample was 68 people consisting of 34 intervention groups and 34 control groups using purposive sampling technique. The independent variable in this study was a modified sleep hygiene intervention with family support. The dependent variable is sleep quality in elderly. Data collection using questionnaires and analyzed using paired sample t-test and independent t-test $p < 0.05$. **Result:** The test results with paired sample t-test showed the difference in quality of sleep before and after given intervention in intervention group and the control group with a value of $p = 0,000$ ($p < 0,05$). The test results with independent sample t-test in the intervention group and the control group showed that there was an effect of modification of sleep hygiene intervention with family support for sleep quality in elderly with a value of $p = 0,000$ ($p < 0.05$). **Discussion:** Modification of sleep hygiene intervention with family support have an influence in improving sleep quality in the elderly. Modification of sleep hygiene intervention with family support can make the elderly feel comfortable and relaxed and the elderly get the attention and support of the family to meet the elderly's sleep needs.

Keywords: sleep hygiene, family support, elderly, quality of sleep