

ABSTRAK

Khonsa Sefa Wicaksono 01071210282

HUBUNGAN ANTARA *SLEEP HYGIENE* DAN KUALITAS TIDUR PADA KARYAWAN TETAP *NON-SHIFT* SILOAM HOSPITAL LIPPO VILLAGE GEDUNG B

(xiii + 59 halaman, 7 lampiran, 10 tabel)

Latar Belakang : Gangguan kualitas tidur adalah masalah yang paling sering ditemukan. Prevalensi gangguan kualitas tidur di Indonesia mencapai 10% dari jumlah penduduk. Kualitas tidur dapat terjadi karena banyak hal, salah satunya adalah perilaku *sleep hygiene* yang buruk. Tingkat perilaku *sleep hygiene* dan kualitas tidur yang buruk akan menurunkan produktifitas pada karyawan tetap.

Tujuan Penelitian : Mengetahui hubungan antara tingkat perilaku *sleep hygiene* dan kualitas tidur pada karyawan tetap Siloam Hospital Lippo Village Gedung B

Metode : Penelitian ini menggunakan studi potong lintang (*cross-sectional*) dengan besar sampel 109 karyawan dengan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini akan dilakukan dengan pengisian kuesioner.

Hasil dan Pembahasan: Dari 109 subjek terdapat 24 orang (22.0%) memiliki *sleep hygiene* sedang-berat, sementara 85 orang (78.0%) memiliki *sleep hygiene* baik. Berdasarkan PSQI, 102 orang (93.6%) mengalami gangguan tidur buruk dan 7 orang (6.4%) tidak mengalami gangguan tidur. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *sleep hygiene* dan kualitas tidur secara statistic ($P = 0,648$). Tidak terdapat hubungan antara 4 komponen *sleep hygiene* dan kualitas tidur.

Kesimpulan: Tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistic antara *sleep hygiene* dan kualitas tidur. Tidak terdapat hubungan antara 4 komponen *sleep hygiene* dan kualitas tidur.

Kata Kunci: *Sleep Hygiene*, Usia, Kualitas Tidur, Karyawan.

ABSTRACT

Khonsa Sefa Wicaksono [01071210286]

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP HYGIENE AND SLEEP QUALITY
IN PERMANENT NON-SHIFT EMPLOYEES OF SILOAM HOSPITAL
LIPPO VILLAGE BUILDING B***

(xiii + 59 pages, 7 Appendix, 10 tables)

Background: Impaired sleep quality is the most frequently encountered problem. The prevalence of sleep quality disorders in Indonesia reaches 10% of the population. Sleep quality can occur due to many things, one of which is poor sleep hygiene behavior. The level of sleep hygiene behavior and poor sleep quality will reduce productivity in permanent employees.

Objective: To determine the relationship between the level of sleep hygiene behavior and sleep quality among permanent employees of Siloam Hospital Lippo Village Building B

Method: This research used a cross-sectional study with a sample size of 109 employees using a purposive sampling technique. This research will be carried out by filling out a questionnaire.

Results and Discussion: Of the 109 subjects, 24 people (22.0%) had moderate-severe sleep hygiene, while 85 people (78.0%) had good sleep hygiene. Based on PSQI, 102 people (93.6%) experienced bad sleep disorders and 7 people (6.4%) did not experience sleep disorders. There was no statistically significant relationship ($P = 0.648$).

Conclusion: There is no statistically significant relationship between sleep hygiene and sleep quality.

Keywords: Sleep Hygiene, Age, Sleep Quality, Employees.