

SKRIPSI

**HUBUNGAN *SLEEP HYGIENE* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
LANSIA DI RW 01 KELURAHAN KEBRAON KECAMATAN
KARANGPILANG SURABAYA**



ANA LAURA O.S. BOTOOR
201902001

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KATOLIK
ST. VINCENTIUS A PAULO
SURABAYA
2023**

SKRIPSI

**HUBUNGAN *SLEEP HYGIENE* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
LANSIA DI RW 01 KELURAHAN KEBRAON KECAMATAN
KARANGPILANG SURABAYA**



ANA LAURA O.S. BOTOOR
201902001

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KATOLIK
ST. VINCENTIUS A PAULO
SURABAYA
2023**

HALAMAN PERSYARATAN GELAR
HUBUNGAN *SLEEP HYGIENE* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
LANSIA DI RW 01 KELURAHAN KEBRAON KECAMATAN
KARANGPILANG SURABAYA

SKRIPSI

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S. Kep)

Dalam Program Studi Ilmu Keperawatan

ANA LAURA O.S. BOTOOR
201902001

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KATOLIK
ST. VINCENTIUS A PAULO
SURABAYA
2023

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan :

Nama : Ana Laura O.S. Botoor
Program Studi : Ilmu keperawatan
NIM : 201902001
Tempat Tanggal Lahir : Nabire, 05 April 2001
Alamat : Waghete II, Kelurahan Waghete II, Kabupaten
Deiyai

Dengan ini menyatakan bahwa:

“Hubungan *Sleep Hygiene* dengan Kualitas Tidur pada Lansia di RW 01 Kelurahan Kebraon Kecamatan Karangpilang Surabaya”

Adalah hasil pekerjaan saya pribadi, ide, pendapat, atau materi-materi dari sumber lain dikutip sesuai dengan cara penulisan referensi yang sesuai.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan jika pernyataan ini tidak sesuai dengan kenyataan, maka saya bersedia menanggung sanksi yang akan dikenakan kepada saya termasuk pencabutan gelar Sarjana Keperawatan yang nanti saya dapatkan

Surabaya, 12 Juli 2023



Ana Laura O.S. Botoor
201902001

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DI SETUJUI PADA BULAN JULI 2023

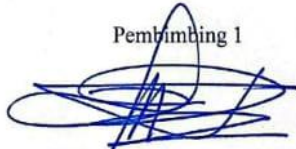
Oleh :

Pembimbing 2



Sr. Sri Winarni SSpS, MN., Ners
112.001.019

Pembimbing 1



Arief Widya Prasetya, M.Kep., Ners
112.002.020

Mengetahui,

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Katolik St. Vincetius A Paulo


Arief Widya Prasetya, M.Kep., Ners
112.002.020

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan




Ni Luh Agustini Purnama, M.Kep., Ners
112.005.023

HALAMAN PENGESAHAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Ana Laura O.S. Botoor
NIM : 201902001
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Judul : Hubungan *Sleep Hygiene* dengan Kualitas Tidur
pada Lansia di RW 01 Kelurahan Kebraon
Kecamatan Karangpilang Surabaya




Skripsi ini telah diuji dan dinilai

Oleh Panitia Penguji Pada Program Studi Ilmu Keperawatan

STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya

Pada tanggal 28 Juni 2023

Panitia Penguji,

1. Ketua Penguji : Ni Luh Agustini Purnama., M.Kep., Ners ()
2. Anggota Penguji 1 : Arief Widya Prasetya., M.Kep., Ners ()
3. Anggota Penguji 2 : Sr. Sri Winarni SSpS MN., Ners ()

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

Sebagai civitas akademika STIKES Katolik Sr. Vincentius A Paulo Surabaya,
saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ana Laura O.S. Botoor

NIM : 201902001

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu keperawatan, menyetujui untuk memberikan kepada STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalti-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

“Hubungan *Sleep Hygiene* dengan Kualitas Tidur pada Lansia di RW 01 Kelurahan Kebraon Kecamatan Karangpilang Surabaya”.

Beserta perangkat yang diperlukan. Dengan hak bebas Royalti Noneksklusif ini STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolah dalam bentuk pangkalan data (data base), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 12 Juli 2023

Yang menyatakan,



(Ana Laura O.S. Botoor)

MOTTO

Marilah kepada-Ku, semua yang letih lesu dan berbeban berat, Aku akan memberi kelegaan kepadamu. (Mat 11:28)

Even if you stumble and fall the most important thing is that you get back up.

You were born to be real not to be perfect.— Suga

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk

Tuhan Yesus & Bunda Maria

Yang selalu menguatkan dan menuntun saya selama proses perkuliahan

Ibu saya yang selalu mendoakan, mendukung dan menyemangati saya

Ketiga adik saya yang selalu menyemangati saya

Sahabat, teman-teman yang telah memberikan dukungan, doa dan motivasi bagi saya.

Diri sendiri yang bisa bertahan hingga tahap ini

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis haturkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan perlindungannya penulis diberi kesempatan menyelesaikan dengan tepat waktu skripsi dengan judul **“HUBUNGAN *SLEEP HYGIENE* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI RW 01 KELURAHAN KEBRAON KECAMATAN KARANGPILANG SURABAYA”**.

Skripsi ini merupakan syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) di STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya.

Bersama ini perkenankan penulis mengucapkan terima kasih kepada :

- 1) Arief Widya Prasetya, M.Kep., Ners selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya yang telah memberi kesempatan penulis untuk mengikuti dan menyelesaikan skripsi ini dan selaku Pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, membantu, mengarahkan dan memberi semangat serta dukungan dalam proses penyusunan skripsi ini.
- 2) Sr. Sri Winarni SSpS., MN., Ners selaku pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, membantu, mengarahkan, dan memberi semangat serta dukungan dalam proses penyusunan skripsi ini.
- 3) Ni Luh Agustini Purnama M.Kep., Ners selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan yang telah mengarahkan dan memberi motivasi dalam pembuatan skripsi ini dan selaku ketua penguji yang telah memberikan masukan dan saran terkait penyusunan skripsi ini.
- 4) Marcellina Rasemi W., SST., M.Pd selaku Pembimbing Akademik yang dengan sabar membimbing, memotivasi, dan mendukung penulis.

- 5) Pak Imam selaku Ketua RW 01 dan Ibu Dewi selaku Kader Posyandu Lansia yang telah mengizinkan dan mengarahkan penulis melakukan survey pendahuluan.
- 6) Ibu Edy selaku ketua kader lansia RW 01, Ibu-ibu kader di tiap RT Kelurahan Kebraon Kecamatan Karangpilang yang bersedia mengarahkan dan menemani dalam penelitian ini serta kedua teman yang bersedia menemani dan membantu peneliti dalam skripsi ini.
- 7) Para lansia yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
- 8) Orang tua tercinta Ibu Silviana Weti, adik terkasih Antonio Capsicum, Alexander Ficus, Aelredus Saccarum yang dengan penuh kasih sayang selalu mendoakan, mendukung dalam bentuk apapun, nasihat serta motivasi yang tidak berkesudahan yang diberikan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
- 9) Sahabat tercinta Rolita Ovi, Maria Elvarista, Lusitania Oswinda, teman-teman terkocak Roman, Ance, dan teman-teman Ilmu Keperawatan angkatan 2019 kelas “OS SENTIDOS” yang selalu membantu, mendukung dan memberi semangat satu sama lain.
- 10) Sr. Cristin SSpS dan Sr. Rosari SSpS selaku ibu asrama yang sudah memberi motivasi dan doa bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
- 11) Penyemangat penulis di kala penulis jenuh, capek, sedih dalam mengerjakan skripsi ini Bangtan Sonyeondan (BTS), Seventen, Treasure, NCT, Stray Kids, Enhypen.
- 12) Semua dosen, staf pendidikan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya yang sudah membantu dalam menyelesaikan

skripsi ini dan juga untuk semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

- 13) Terima kasih juga buat diri sendiri yang sudah berjuang hingga sampai di tahap ini, terima kasih masih bisa bertahan, kuat, sabar dalam menjalani hari-hari yang banyak lika-likunya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan.

Surabaya, 12 Juli 2023



Penulis

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP HYGIENE AND SLEEP QUALITY IN ELDERLY IN RW 01 KEBRAON VILLAGE KARANGPILANG SUB-DISTRICT

ANA LAURA O.S. BOTOOR
(201902001)

Ideal sleep quality can be achieved if sleep hygiene is good. The phenomenon that occurs in the elderly is found to experience sleep quality disorders such as waking up at night, consuming coffee, smoking, lighting and noise that interfere with sleep hours so that good sleep hygiene is needed to improve sleep quality. The purpose of this study was to analyze the relationship between sleep hygiene and sleep quality in the elderly in RW 01 Karangpilang. The research method used was correlation with a cross sectional approach. The variables of this study were sleep hygiene and sleep quality. Data collection technique with simple random sampling with the population in this study elderly aged more than 60 years with a sample size of 39 respondents. Sleep hygiene was measured by sleep hygiene index questionnaire and sleep quality by Pittsburgh sleep quality index questionnaire. The results showed that there is a relationship between sleep hygiene and sleep quality in the elderly where the better sleep hygiene is followed by good sleep quality with a strong correlation level ($p = 0,000$ correlation coefficient $+0.688$). Elderly cadres are expected to provide education on efforts to improve sleep hygiene and sleep quality.

Keywords : Sleep Hygiene, Sleep Quality, Elderly

ABSTRAK

HUBUNGAN *SLEEP HYGIENE* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI RW 01 KELURAHAN KEBRAON KECAMATAN KARANGPILANG

ANA LAURA O.S. BOTOOR
(201902001)

Kualitas tidur yang ideal dapat tercapai jika *sleep hygiene* baik. Fenomena yang terjadi pada lansia ditemukan mengalami gangguan kualitas tidur seperti terbangun pada malam hari, suka mengonsumsi kopi, merokok, pencahayaan dan kebisingan yang mengganggu jam tidur sehingga dibutuhkan *sleep hygiene* yang baik untuk meningkatkan kualitas tidur. Tujuan dari penelitian ini menganalisis adanya hubungan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada lanjut usia di RW 01 Karangpilang. Metode penelitian yang digunakan korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Variabel penelitian ini *sleep hygiene* dan kualitas tidur. Teknik pengambilan data dengan *simple random sampling* dengan populasi pada penelitian ini lansia yang berusia lebih dari 60 tahun dengan jumlah sampel 39 responden. *Sleep hygiene* diukur dengan kuesioner *sleep hygiene index* dan kualitas tidur dengan kuesioner *pittsburgh sleep quality index*. Hasil penelitian ada hubungan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada lansia dimana semakin baik *sleep hygiene* diikuti kualitas tidur yang baik dengan tingkat korelasi kuat ($p = 0,000$ koefisien korelasi $+0,688$). Kader lansia di harapkan memberikan edukasi upaya memperbaiki *sleep hygiene* dan kualitas tidur.

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

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Sampul Depan.....	i
Halaman Sampul Dalam	ii
Halaman Persyaratan Gelar.....	iii
Halaman Pernyataan Orisinalitas.....	iv
Lembar Pengesahan	v
Halaman Pengesahan Panitia Penguji Skripsi.....	vi
Halaman Pernyataan Persetujuan Publikasi	vii
Motto.....	viii
Halaman Persembahan	ix
Kata Pengantar	x
Abstract	xiii
Abstrak	xiv
Daftar Isi.....	xv
Daftar Tabel	xvii
Daftar Gambar.....	xix
Daftar Lampiran	xx
Daftar Diagram.....	xxi
Daftar Singkatan.....	xxii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.3.1 Tujuan Umum.....	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
1.4.1 Manfaat Teoritis	3
1.4.2 Manfaat Praktis.....	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Tidur	5
2.1.1 Pengertian	5
2.1.2 Jenis - Jenis.....	5
2.1.3 Siklus	7
2.1.4 Fungsi	8
2.1.5 Kebutuhan Waktu Tidur	9
2.1.6 Kualitas Tidur	11
2.1.7 Gangguan Tidur pada Lansia.....	16
2.1.8 <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i>	20
2.2 Sleep Hygiene	23
2.2.1 Pengertian	23
2.2.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi.....	23
2.2.3 Penatalaksanaan.....	26
2.2.4 Alat Ukur <i>Sleep Hygiene</i>	27

2.3 Lanjut Usia	29
2.3.1 Definisi	29
2.3.2 Klasifikasi	29
2.3.3 Perubahan-Perubahan	29
2.4 Hubungan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur	34
2.5 Kerangka Konseptual.....	36
2.6 Hipotesis Penelitian	37
BAB 3 METODE PENELITIAN	38
3.1 Desain Penelitian & Rancangan Penelitian	38
3.2 Kerangka Kerja.....	38
3.3 Identifikasi Variabel	40
3.3.1 Variabel Bebas (<i>independent</i>).....	40
3.3.2 Variabel Tergantung (<i>dependent</i>).....	40
3.4 Definisi Operasional	40
3.5 Populasi, Sampel dan Sampling	44
3.5.1 Populasi	44
3.5.2 Besar Sampel (<i>Sample Size</i>)	44
3.5.3 Sampling.....	45
3.6 Pengumpulan Data dan Analisa Data	46
3.6.1 Pengumpulan Data.....	46
3.6.2 Analisa Data	50
3.7 Etika Penelitian.....	55
3.7.1 Surat Persetujuan (<i>Informed Consent</i>).....	55
3.7.2 Tanpa Nama (<i>Anonimity</i>).....	55
3.7.3 Kerahasiaan (<i>Confidentiality</i>).....	55
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	57
4.1 Hasil Penelitian.....	57
4.1.1 Karakteristik Lokasi Penelitian.....	57
4.1.2 Data Umum.....	58
4.1.3 Data Khusus.....	59
4.1.4 Uji Hipotesis	60
4.2 Pembahasan	61
4.2.1 <i>Sleep Hygiene</i>	61
4.2.2 Kualitas Tidur	62
4.2.3 Hubungan <i>Sleep Hygiene</i> Dengan Kualitas Tidur	64
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	66
5.1 Simpulan.....	66
5.2 Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN.....	70

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Kebutuhan Waktu Tidur.....	10
Tabel 2.2	Penilaian PSQI.....	22
Tabel 3.1	Definisi Operasional hubungan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Lansia di RW 01 Kelurahan Kebraon Kecamatan Karangpilang Surabaya.....	41
Tabel 3.2	Item Kuesioner SHI untuk Mengukur Sleep Hygiene pada Lansia.....	48
Tabel 3.3	Item kuesioner PSQI untuk Mengukur Kualitas Tidur pada Lansia.....	49
Tabel 3.4	Tabel Penilaian PSQI.....	51
Tabel 3.5	Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi..	54
Tabel 4.1	Karakteristik Responden Lansia di RW 01 Kelurahan Kebraon Kecamatan Karangpilang Surabaya pada 12-16 Mei 2023.....	58
Tabel 4.2	Tabulasi silang Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur lansia di RW 01 Kelurahan Kebraon Kecamatan Karangpilang Surabaya pada 12-16 Mei 2023.....	60
Tabel L13-1	Tabulasi silang antara <i>sleep hygiene</i> dan kualitas tidur pada lansia di RW 01 Kelurahan Kebraon Kecamatan Karangpilang Surabaya pada tanggal 12-16 Mei 2023.....	93
Tabel L13-2	Tabulasi silang antara <i>sleep hygiene</i> dan minum mengandung kafein pada lansia di RW 01 Kelurahan Kebraon Kecamatan Karangpilang Surabaya pada tanggal 12-16 Mei 2023.....	93
Tabel L13-3	Tabulasi silang antara <i>sleep hygiene</i> dan minum mengandung alkohol pada lansia di RW 01 Kelurahan Kebraon Kecamatan Karangpilang Surabaya pada tanggal 12-16 Mei 2023.....	93
Tabel L13-4	Tabulasi silang antara <i>sleep hygiene</i> dan kebiasaan merokok pada lansia di RW 01 Kelurahan Kebraon Kecamatan Karangpilang Surabaya pada tanggal 12-16 Mei 2023.....	94
Tabel L13-5	Tabulasi silang antara <i>sleep hygiene</i> dan makan & minum sebelum tidur pada lansia di RW 01 Kelurahan Kebraon Kecamatan Karangpilang Surabaya pada tanggal 12-16 Mei 2023.....	94

Tabel L13-6	Tabulasi silang antara <i>sleep hygiene</i> dan kebiasaan sebelum tidur pada lansia di RW 01 Kelurahan Kebraon Kecamatan Karangpilang Surabaya pada tanggal 12-16 Mei 2023.....	94
Tabel L13-7	Tabulasi silang antara <i>sleep hygiene</i> dan lingkungan tidur pada lansia di RW 01 Kelurahan Kebraon Kecamatan Karangpilang Surabaya pada tanggal 12-16 Mei 2023.....	94
Tabel L13-8	Tabulasi silang antara <i>sleep hygiene</i> dan lingkungan tidur pada lansia di RW 01 Kelurahan Kebraon Kecamatan Karangpilang Surabaya pada tanggal 12-16 Mei 2023.....	95
Tabel L13-9	Tabulasi silang antara <i>sleep hygiene</i> dan suhu kamar pada lansia di RW 01 Kelurahan Kebraon Kecamatan Karangpilang Surabaya pada tanggal 12-16 Mei 2023.....	95
Tabel L13-10	Tabulasi silang antara kualitas tidur dan lingkungan kamar pada lansia di RW 01 Kelurahan Kebraon Kecamatan Karangpilang Surabaya pada tanggal 12-16 Mei 2023.....	95
Tabel L13-11	Tabulasi silang antara kualitas tidur dan lampu saat tidur pada lansia di RW 01 Kelurahan Kebraon Kecamatan Karangpilang Surabaya pada tanggal 12-16 Mei 2023.....	95
Tabel L13-12	Tabulasi silang antara kualitas tidur dan suhu kamar pada lansia di RW 01 Kelurahan Kebraon Kecamatan Karangpilang Surabaya pada tanggal 12-16 Mei 2023.....	96
Tabel L13-13	Tabulasi silang antara kualitas tidur dan riwayat penyakit pada lansia di RW 01 Kelurahan Kebraon Kecamatan Karangpilang Surabaya pada tanggal 12-16 Mei 2023.....	96
Tabel L13-14	Tabulasi silang antara kualitas tidur dan konsumsi obat tidur pada lansia di RW 01 Kelurahan Kebraon Kecamatan Karangpilang Surabaya pada tanggal 12-16 Mei 2023.....	96

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual Hubungan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur.....	36
Gambar 3.1 Kerangka kerja Hubungan Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Survey Pendahuluan	70
Lampiran 2 Surat Balasan Ijin Survey Pendahuluan.....	71
Lampiran 3 Laik Etik.....	72
Lampiran 4 Surat Permohonan Ijin Penelitian	73
Lampiran 5 Surat Rekomendasi Izin Penelitian.....	74
Lampiran 6 Surat Ijin Penelitian	75
Lampiran 7 Surat Balasan Penelitian	77
Lampiran 8 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	79
Lampiran 9 Lembar Informasi untuk Responden	80
Lampiran 10 Persetujuan Keikutsertaan dalam Penelitian.....	83
Lampiran 11 Lembar Pengukuran Sleep Hygiene dan Kualitas Tidur	84
Lampiran 12 Rekapitulasi Data Demografi	90
Lampiran 13 Tabulasi Silang	93
Lampiran 14 Rekapitulasi Sleep Hygiene.....	97
Lampiran 15 Rekapitulasi Kualitas Tidur	101
Lampiran 16 Hasil Uji Statistik.....	103
Lampiran 17 Hasil Uji Turnitin.....	104
Lampiran 18 Lembar Bimbingan Skripsi.....	105
Lampiran 19 Lembar Konsultasi Revisi Skripsi.....	111

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4.1 Sleep Hygien lansia di RW 01 Kelurahan Kebraon Kecamatan Karangpilang pada 12-16 Mei 2023.....	59
Diagram 4.2 Kualitas Tidur lansia di RW 01 Kelurahan Kerbaon Kecamatan Karangpilang Surabaya pada 12-16 Mei 2023.....	60

DAFTAR SINGKATAN

ASDPP	= Analisa Statistik Deskriptif Proporsi Presentase
CSA	= <i>Central Sleep Apnea</i>
EDS	= <i>Excessive Daytime Sleepines</i>
NREM	= <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
OSA	= <i>Obstructive Sleep Apnea</i>
PSQI	= <i>Pittsburg Sleep Quality Index</i>
REM	= <i>Rapid Eye Movement</i>
RW	= Rukun Warga
SHI	= <i>Sleep Hygiene Index</i>
SPSS	= <i>Statistical Product And Service Solution</i>
SSP	= Sistem Saraf Pusat
STIKES	= Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
TV	= Televisi