

## Pengaruh Teleedukasi Sleep Hygiene terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia = The Effect of Sleep Hygiene Tele-education on Improving Sleep Quality in Elderly

Yoan Utami Putri, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920533474&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

#### Pendahuluan:

Fungsi tidur adalah masalah yang kurang diperhatikan pada lanjut usia (lansia). Diperkirakan 50-70% lansia di dunia mengalami gangguan tidur kronis. Kualitas tidur yang baik sangat berkorelasi dengan status mental, kesehatan kognitif, fungsi kardiometabolik, faktor risiko

jatuh, kemandirian aktivitas sehari-hari, dan kualitas hidup lansia. Sleep hygiene dikenal sebagai pendekatan lini pertama untuk mempromosikan sikap tidur yang sehat bagi lansia, meliputi aspek aktivitas fisik, diet dan modifikasi lingkungan.

Metode: Tujuan dari studi one group pre-post ini adalah untuk menilai pengaruh teleedukasi video sleep hygiene yang dirancang khusus untuk populasi lansia guna meningkatkan kualitas tidur. Skor The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) akan dinilai pada awal dan akhir minggu ke lima. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui kepatuhan lansia terhadap intervensi edukasi jarak jauh.

Hasil: Sebanyak 39 subjek direkrut dalam penelitian ini, dengan mayoritas subjek perempuan (61,5%). Terdapat penurunan skor global PSQI yang signifikan sebesar 5,7 poin (95%CI 4,2-7,3  $p < 0,001$ ) setelah lima minggu intervensi. Empat dari total enam domain mengalami perbaikan, yaitu latensi tidur, durasi tidur, gangguan tidur, dan disfungsi siang hari. Presentasi kepatuhan lansia diperoleh sebesar 89%.

Kesimpulan: Terdapat peningkatan kualitas tidur yang signifikan pada lansia pasca lima minggu tele-edukasi sleep hygiene.

.....Sleep is an underdiagnosed problem in elderly. It is estimated that 50-70% of global elderly experience chronic sleep disturbance. Good sleep quality is strongly correlated with cognitive health, fall risk factors, independence of activity of daily living, and quality of life. Sleep hygiene is known as a first line approach for promoting healthy sleep for elderly. The aim of this one group pre-post design study is to assess the effect of innovative sleep hygiene educational videos particularly designed for older population to improve sleep quality. The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) score will be assessed in baseline and after five weeks. The secondary outcome is to investigate the adherence of elderly to tele-education intervention. A total thirty-nine subjects was recruited, with majority of women (61.5%). There is significant decreasing of global PSQI score for 5,7 points (95%CI 4,2-7,3  $p < 0.001$ ) after five weeks of intervention. Four of total six domains are improved, that is sleep latency, sleep duration, sleep disturbance, and daytime functioning. The adherence of elderly is 89% in total. There is significant improvement of sleep quality in elderly after five weeks of tele-educational sleep hygiene intervention.