



## **HUBUNGAN TINGKAT KENYAMANAN LINGKUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR PASIEN DI RUANG RAWAT INAP KELAS 3 RSUD WALUYO JATI KRAKSAAN PROBOLINGGO**

**Dian Indriana<sup>1</sup>, Ro'isah<sup>2</sup>, Rizka Yunita<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hafshawayt Pesantren Zainul Hasan Probolinggo

### **ABSTRAK**

Tidur merupakan kebutuhan dasar bagi setiap manusia. Setiap orang tidak dapat terlepas dari tidur, dimana kondisi seseorang tergantung pada kualitas tidurnya. Secara fisiologis, tidur yang buruk dapat menyebabkan rendahnya tingkat kesehatan individu dan meningkatkan kelelahan atau mudah letih. Secara psikologis, rendahnya kualitas tidur dapat mengakibatkan ketidakstabilan emosional, kurang percaya diri, impulsif yang berlebihan dan kecerobohan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis Hubungan Tingkat Kenyamanan Lingkungan dengan Kualitas Tidur Pasien di Ruang Rawat Inap Kelas 3 RSUD Waluyo Jati Probolinggo. Metode dalam penelitian ini merupakan penelitian *analitik korelasional* dengan pendekatan *cross sectional* dengan populasi 88 dan sampel sebanyak 72 responden dengan teknik *accidental sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* dan *general comfort scale*, dengan menggunakan uji statistic analisa *spearman rhank*. Dari hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden mempunyai tingkat kenyamanan lingkungan sedang dengan kualitas tidur pasien sedang yaitu sebanyak 46 orang (63,6%), tingkat nyaman lingkungan baik dan kualitas tidur pasien baik yaitu 15 orang (20,8%) dan sebagian kecil responden mempunyai tingkat kenyamanan lingkungan buruk dengan kualitas tidur pasien buruk yaitu sebanyak 1 orang (1,4%). Dari hasil uji statistic analisa *spearman rhank* di dapatkan nilai  $p=0,000 < \alpha = 0,05$  yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara Tingkat Kenyamanan Lingkungan dengan Kualitas Tidur Pasiendi Ruang Rawat Inap Kelas 3 RSUD Waluyo Jati Kraksaan Probolinggo. Berdesarkan hasil kesimpulan diatas maka perlu dilakukan komunikasi terapeutik, mengajarkan teknik distraksi, relaksasi serta penataan ulang lingkungan sehingga kualitas tidur pasien tercapai secara optimal.

**Kata Kunci:** Tingkat Kenyamanan Lingkungan, Kualitas Tidur, Pasien RawatInap kelas 3

### **ABSTRACT**

*Sleep is a basic need for every human being. Everyone cannot be separated from sleep, where a person's condition depends on the quality of his sleep. Physiologically, poor sleep can lead to low levels of individual health and increase fatigue or fatigue. Psychologically, poor sleep quality can lead to emotional instability, lack of self-confidence, excessive impulsivity and recklessness. This study aims to analyze the relationship between the level of environmental comfort and sleep quality of patients in the Class 3 Inpatient Roomat RSUD Waluyo Jati Probolinggo. This study is a correlational analytic study with a cross sectional approach with a population of 88 and a sample of 72 people with accidental sampling technique. The research instrument used a Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire, using statistical tests using Spearman Rhank analysis. From the results of the study, it was found that most of the respondents had a moderate level of environmental comfort with moderate patient sleep quality, namely as many as 46 people (63.6%),*

*a good level of environmental comfort and good patient sleep quality, namely 15 people (20.8%) and a small proportion of respondents have a bad level of environmental comfort with poor patient sleep quality as many as 1 person (1.4%). From the results of the Spearman Rank statistical analysis test, the value of  $p = 0.000 < \alpha = 0.05$ , which means that there is a significant relationship between the level of environmental comfort and sleep quality of patients in class 3 inpatient rooms at Waluyo Jati Kraksaan Hospital, Probolinggo. Based on the results of the conclusions above, it is necessary to carry out therapeutic communication, teach distraction techniques, relaxation and rearrange the environment so that the patient's sleep quality is achieved optimally.*

**Keywords:** *Environmental Comfort Level, Sleep Quality, Class 3 Inpatients*

## PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan dasar bagi setiap manusia. Setiap orang tidak dapat terlepas dari tidur, dimana kondisi seseorang tergantung pada kualitas tidurnya. Tidur yang buruk mengakibatkan kesehatan fisiologis dan psikologis menurun. Secara fisiologis, tidur yang buruk dapat menyebabkan rendahnya tingkat kesehatan individu dan meningkatkan kelelahan atau mudah letih. Secara psikologis, rendahnya kualitas tidur dapat mengakibatkan ketidakstabilan emosional, kurang percaya diri, impulsif yang berlebihan dan kecerobohan (Cicik Sulistiyani, 2019)

Prevalensi gangguan tidur pada lansia tahun 2018 di Indonesia sekitar 10% artinya kurang lebih 28 juta dari total 238 juta penduduk Indonesia mengalami kesulitan tidur. Di pulau Jawa dan Bali prevalensi gangguan tersebut juga cukup tinggi sekitar 44% dari jumlah total lansia 25 juta. (Kurniawan et al., 2020). Jumlah kasus gangguan tidur di Provinsi Jawa Timur pada tahun 2019 diperkirakan 6.701 kasus. Kurang lebih 18% penduduk dunia pernah mengalami sulit tidur dan meningkat setiap tahunnya dengan berbagai keluhan dan menyebabkan tekanan jiwa bagi penderitanya. Diperkirakan terdapat 1 dari 3 orang mengalami kesulitan tidur menunjukkan nilai yang cukup tinggi jika dibandingkan dengan penyakit lainnya (Sumedi et al., 2019). Jumlah data prevalensi pada tahun 2019 di Probolinggo menunjukkan bahwa prevalensi kasus gangguan tidur atau kualitas tidur yang tidak baik berjumlah 40% dari sampel yang diteliti dan berdasarkan kelompok usia yang ada lansia berusia antara 60-70 lebih banyak mengalami sulit tidur, yaitu sebanyak 66,6% dibandingkan yang berumur 71-80 tahun (22,2%). Selain itu menurut kelompok jenis kelamin, wanita lebih banyak mengalami sulit tidur dibandingkan lelaki (45,5% : 25%).

RSUD Waluyo Jati memiliki beberapa kelas ruang rawat inap, diantaranya ruang rawat inap kelas 3 terdiri dari ruang rawat kelas 3 Asoka, Rosella, Mawar ungu dan Mawar merah yang diperuntukkan bagi pasien dengan kasus bedah, ortopedi, Kebidanan, dan Penyakit Dalam. Dari survei Studi Pendahuluan yang peneliti lakukan pada tanggal 2 September 2022 melalui wawancara terhadap 25 orang pasien, 10 orang (40%) mengeluhkan kamar yang panas, 9 orang (36%) mengeluh tentang ruangan yang bising dan 6 orang (24%) mengeluh tentang kondisi ruangan yang kurang nyaman sehingga mengganggu aktivitas istirahat tidurnya. Dan dari 25 orang tersebut yang memiliki durasi tidur kurang dari 5 jam sejumlah 10 orang (40%), yang dipengaruhi obat-obatan tidur 3 orang (12%) dan 12 orang (48%) lainnya mengalami gangguan pola tidur dan disfungsi tidur di siang hari seperti sering terbangun malam hari dan sulit tidur kembali dengan nyenyak juga sebagian mengalami sulit memulai tidur di siang hari.

Pencahayaan juga merupakan salah satu yang mempengaruhi kenyamanan fisik. Kelengkapan pencahayaan di lingkungan rumah sakit sangat kompleks jika dihubungkan dengan kebutuhan untuk memuaskan komponen orang yang berbeda, yaitu antara pasien

dan petugas kesehatan (Siti Nurlaila, 2017). Kondisi lingkungan fisik ruang rawat inap juga mempengaruhi kualitas tidur pasien. Ruang rawat inap yang bising, suhu udara yang terlalu panas, pencahayaan yang kurang, kebersihan dan kerapian tidak terjaga akan meningkatkan stres pada pasien. Ruang rawat inap seharusnya bisa membangkitkan optimisme sehingga dapat membantu proses penyembuhan pasien. Suatu kenyamanan yang diberikan kepada pasien dan keluarganya akan memberikan kepuasan kepada mereka, karena membuat pasien dan keluarganya merasa dihargai, diperhatikan, dan dapat mengurangi kecemasan (Tanan, 2018). Maka Rumah Sakit perlu memberikan jadwal jam sibuk agar kebisingan perawatan dapat dikurangi, memasang tambahan lampu agar kondisi pencahayaan sesuai standar, memasang kipas angin atau AC dengan penempatan yang sesuai yaitu di bagian ruangan yang memiliki suhu udara belum sesuai standar (bagian tengah kamar), dan sesuai dengan luas ruang perawatan agar suhu udara di ruangan nyaman. Berdasarkan uraian di atas maka perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang “Hubungan Tingkat Kenyamanan Lingkungan dengan Kualitas Tidur Pasien di Ruang Rawat Inap kelas 3 RSUD Waluyo Jati Probolinggo.”

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian *analitik korelasional* dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* yang semua variabel independen dan dependen diambil secara bersamaan pada satu waktu. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien kelas 3 yang dirawat di Ruang Rawat Inap Asoka, Rosela, Mawar ungu dan Mawar Merah RSUD Waluyo Jati Probolinggo yang berjumlah 88 orang dengan jumlah sampel sebanyak 72 responden yang di hitung menggunakan teknik *accidental sampling*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan 28 September 2022 s/d 15 Oktober 2022. Instrument yang digunakan adalah kuesioner the *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Hasil uji validitas didapatkan nilai 0,514 sedangkan untuk hasil uji reliabilitas didapatkan hasil *Cronbach's Alpha* 0,994 > 0,514.

## HASIL PENELITIAN

### Analisis Univariat

#### 1. Tingkat Kenyamanan Lingkungan

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan Tingkat Kenyamanan Lingkungan di Ruang Rawat Inap Kelas 3 RSUD Waluyo Jati Probolinggo bulan September-Oktober 2022

No	Tingkat Kenyamanan Lingkungan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Baik	15	20,8
2	Sedang	48	66,7
3	Buruk	9	12,5
	Total	72	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden tingkat kenyamanan lingkungan sedang yaitu sebanyak 48 orang (66,7%) dan sebagian kecil responden tingkat kenyamanan lingkungan buruk yaitu sebanyak 9 orang (12,5%).

## 2. Kualitas Tidur Pasien

Tabel 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Kualitas Tidur Pasien di Ruang Rawat Inap Kelas 3 RSUD Waluyo Jati Kraksaan Probolinggo bulan September-Oktober 2022

Kualitas Tidur			
No	Pasien	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Baik	17	23,6
2	Sedang	47	65,3
3	Buruk	8	11,1
Total		72	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden kualitas tidur pasien sedang yaitu sebanyak 47 orang (65,3%) dan sebagian kecil responden kualitas tidur pasien buruk yaitu sebanyak 8 orang (11,1%).

## Analisis Bivariat

### 3. Hubungan Tingkat Kenyamanan Lingkungan Dengan Kualitas Tidur Pasien

Tabel 3. Hasil Analisis Korelasi spearman Hubungan Tingkat Kenyamanan Lingkungan dengan Kualitas Tidur Pasien di Ruang Rawat Inap Kelas 3 RSUD Waluyo Jati Kraksaan Probolinggo bulan September-Oktober 2022

Kualitas Tidur		
	r	p-value
Tingkat Keyamanan Lingkungan	0,941	0,000
Total	72	100

Berdasarkan table 3 Hasil Analisis uji statistik *spearman rhank* didapatkan nilai p value = 0,000 <  $\alpha$  = 0,05, sehingga  $H_1$  diterima, artinya ada Hubungan Tingkat Kenyamanan Lingkungan dengan Kualitas Tidur Pasien di Ruang Rawat Inap Kelas 3 RSUD Waluyo Jati Kraksaan Probolinggo.

## PEMBAHASAN

### Tingkat Kenyamanan Lingkungan

Berdasarkan hasil penelitian peneliti dari 72 responden terdapat 15 responden (20,8%) dengan tingkat kenyamanan lingkungan baik dan tingkat kenyamanan lingkungan sedang sebanyak 48 responden (66,7%) serta tingkat kenyamanan lingkungan buruk sebanyak 9 responden (12,5%). Kenyamanan adalah penilaian komprehensif seseorang terhadap lingkungannya. Manusia menilai kondisi lingkungan berdasarkan rangsangan yang masuk ke dalam dirinya melalui keenam indera melalui syaraf dan dicerna oleh otak untuk dinilai. Dalam hal ini yang terlibat tidak hanya masalah fisik biologis, namun juga perasaan. Suara, cahaya, bau, suhu dan lain-lain rangsangan ditangkap sekaligus, lalu diolah oleh otak. Kemudian otak akan memberikan penilaian relatif apakah kondisi itu nyaman atau tidak. Ketidaknyamanan di satu faktor dapat ditutupi oleh faktor lain (Satwiko, 2019).

Menurut Hakim (2016) ada beberapa faktor yang mempengaruhi kenyamanan lingkungan antara lain: 1) pencahayaan di dalam ruang memungkinkan orang yang menempatnya dapat melihat benda-benda. Tanpa dapat melihat benda-benda dengan jelas

maka aktivitas di dalam ruang akan terganggu. Sebaliknya, cahaya yang terlalu terang juga dapat mengganggu penglihatan (Santosa, 2016). 2) Suhu Udara Dari hasil penelitian didapatkan bahwa produktivitas manusia akan mencapai tingkat yang paling tinggi pada temperatur sekitar 22-24 derajat/Celcius (Wignjosoebroto, 2020). 3) Siklus udara (*ventilation*) yang baik mengandung sekitar 21% oksigen, 0,03% karbondioksida, dan 0,9% campuran gas-gas lain (Wignjosoebroto, 2020). 4) Bau-bauan yaitu temperatur dan kelembaban adalah dua faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi kepekaan penciuman. Pemakaian air *conditioning* yang tepat adalah salah satu cara yang dapat digunakan untuk menghilangkan bau-bauan yang mengganggu sekitar tempat kerja. (Wignjosoebroto, 2020), 4) Getaran Mekanis merupakan getaran–getaran yang ditimbulkan oleh peralatan mekanis yang sebagian dari getaran tersebut sampai ke tubuh dan dapat menimbulkan akibat–akibat yang tidak diinginkan pada tubuh kita (Wignjosoebroto, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian dan teori maka peneliti berpendapat bahwa tingkat kenyamanan lingkungan berpengaruh terhadap kualitas tidur pasien yang menjalani rawat inap, hal ini dikarenakan oleh beberapa faktor salah satu faktor utama yang menjadi penyebab kenyamanan lingkungan yang dirasakan dalam kategori baik terdapat 15 responden (20,8%) menganggap pencahayaan cukup terang dan suhu udara cukup sejuk, serta pertukaran udara yang cukup baik. Sedangkan kategori sedang sebanyak 48 responden (66,7%) merasakansuhu udara yang terasa panas, sirkulasi udara yang cukup baik dikarenakan pasien yang sering membuka pintu, pencahayaan cukup terang, sebisngan di dapatkan dari kunjungan keluarga pasien yang terkadang sampai larut malam, getaran mekanis dari suara troli emergensi, kategori buruk yaitu 9 responden (12.5%) merasakan sirkulasiudara kurang dikarenakan jendela yang tidak bisa buka, bau-bauan dari keringat pasien yang lain karena tidak ada sekat atau tirai. Selain faktor diatas faktor lain adalah faktor umur sangat mempengaruhi kenyamanan lingkungan dimana sebagian besar responden berumur 43-48 Tahun sebanyak 20 responden (27,8). Dan berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 37 orang (51,4%). Responden mengalami stres psikologis akibat hospitalisasi dan tidak dapat bekerja dalam memenuhi kebutuhan rumah tangga karena harus menjalani rawat inap di rumah sakit.

## Kualitas Tidur Pasien

Berdasarkan hasil penelitian peneliti dari 72 responden terdapat kualitas tidur pasien baik yaitu 17 responden (23,6%), kategori sedang yaitu 47 responden (65,3%) dan kualitas tidur pasien buruk yaitu sebanyak 8 responden (11,1%). Kualitas tidur merupakan bagaimana kepuasan seseorang terhadap tidurnya, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan rasa lelah, gelisah, lesu, kehitaman di sekitar mata, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala, sering menguap atau mengantuk (Hidayat, 2017). Kualitas tidur merupakan suatu fenomena kompleks yang meliputi dua aspek, yaitu kuantitatif dan kualitatif, seperti; lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk dapat tidur, frekuensi terbangunnya, dan ada aspek subjektif, seperti kedalaman dan kepulasan tidur seseorang (National Sleep Foundation, 2021).

Beberapa faktor yang menentukan kualitas tidur menurut (Haseli Mashhadi dkk., 2019) adalah durasi tidur mencakup 7 ranah, yaitu kualitas tidur subjektif, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, latensi tidur, disfungsi tidur di siang hari, dan penggunaan obat tidur. Skor dari masing-masing soal adalah 0-3, dan setiap jenis pertanyaan memiliki kriteria atau cara perhitungan yang berbeda-beda. Di akhir penjumlahan skor dari semua pertanyaan dan hasilnya akan diklasifikasikan menjadi 2 kategori, yaitu jika skor kurang dari 5 dikategorikan dalam kualitas tidur yang baik, dan apabila skor  $5 \geq$  dikategorikan

dalam kualitas tidur yang buruk (Iqbal, 2017).

Dari hasil penelitian diatas kualitas tidur pasien kategori baik yaitu 17 responden (23,6%) bisa tidur nyenyak dan merasa segar dengan durasi tidur  $\geq 7$  jam di malam hari dan tidak mengalami gangguan saat tidur, kategori sedang yaitu 47 orang (65,3%) pasien mengalami gangguan tidur sering terbangun pada malam hari 2 kali dalam 1 minggu dan sebagian kecil responden kualitas tidur pasien buruk yaitu sebanyak 8 orang (11,1%) mengalami gangguan tidur dan harus disertai dengan penggunaan obat tidur. Faktor utama yang mempengaruhi adalah kondisi lingkungan fisik ruang rawat inap. Ruang rawat inap yang bising, suhu udara yang terlalu panas, pencahayaan yang kurang, kebersihan dan kerapian tidak terjaga akan meningkatkan stres pada pasien. Ruang rawat inap seharusnya bisa membangkitkan optimisme sehingga dapat membantu proses penyembuhan pasien. Terpenuhinya semua fasilitas yang diperoleh oleh pasien sebagai penerima pelayanan sangat di dukung oleh pelayanan keperawatan yang diberikan oleh seorang perawat dalam suatu unit pelayanan kesehatan. Sehingga membuat pasien merasa nyaman ketika tidur.

### **Hubungan Tingkat Kenyamanan Lingkungan Dengan Kualitas Tidur Pasien**

Berdasarkan hasil uji *spearman rhank* didapat ada Hubungan Tingkat Kenyamanan Lingkungan dengan Kualitas Tidur Pasien di Ruang Rawat Inap Kelas 3 RSUD Waluyo Jati Kraksaan Probolinggo dengan nilai p value = 0,000 yang berarti nilai p value  $< \alpha = 0,05$ , sehingga  $H_1$  diterima. Menurut Stanley & Beare (2011), mengungkapkan jika dapat mempertahankan tingkat kenyamanan lingkungan seperti suhu yang tidak panas dan kamar tidur yang nyaman akan memberikan tidur yang cukup dan berkualitas. Menurut Kim (2015), kualitas tidur yang cukup adekuat sangat penting bagi tubuh salah satunya adalah sebagai fungsi normal metabolik dan proses hormonal.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada Hubungan Tingkat Kenyamanan Lingkungan dengan Kualitas Tidur Pasien di Ruang Rawat Inap Kelas 3 RSUD Waluyo Jati Kraksaan Probolinggo, dimana pada penelitian sebagian besar responden mempunyai tingkat kenyamanan lingkungan sedang dengan kualitas tidur pasien sedang yaitu sebanyak 46 orang (63,6%), tingkat kenyamanan lingkungan baik dan kualitas tidur pasien baik yaitu 15 orang (20,8%) dan sebagian kecil responden mempunyai tingkat kenyamanan lingkungan buruk dengan kualitas tidur pasien buruk yaitu sebanyak 1 orang (1,4%), dari uraian ini sebagian pasien yang menjalani rawat inap di rumah sakit karena perubahan lingkungan dan kebisingan peralatan medis sehingga kualitas tidur pasien mengalami gangguan. Hal ini didukung hasil penelitian (Cilingir et al., 2016) yang menyatakan bahwa suara bising dari pintu, keran, jendela dan kebisingan akibat perbaikan rumah sakit mempengaruhi tidur pasien. Studi tentang gangguan tidur pada pasien menunjukkan bahwa kebisingan memiliki pengaruh sangat besar terhadap gangguan tidur pasien, dimana noise levels yang mencapai 85dB dan percakapan antar tenaga kesehatan dilaporkan mengganggu tidur pasien (Dolan et al., 2016). Studi lain menunjukkan bahwa dua pertiga pasien melaporkan kebisingan sebagai faktor tertinggi penyebab gangguan tidur di malam hari (Gulam, Xyrichis, & Lee, 2020).

Adanya hubungan pada penelitian ini juga tidak lepas dari dukungan lahan penelitian/RS dengan adanya pembatasan jam kunjung pasien sehingga mengurangi tingkat kebisingan yang ada di ruang rawat inap, peran rumah sakit perlu memberikan kebijakan terkait kondisi sarana dan prasarana yang sudah tidak layak serta peran aktif perawat dalam melakukan komunikasi terapeutik dengan pasien juga sangat diperlukan untuk menjalin kepercayaan dan dukungan kepada pasien, perlu melakukan penataan ulang ruangan yang bisa membuat suasana lebih nyaman dengan udara lebih segar.

## SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah Tingkat kenyamanan lingkungan sebagian besar sedang yaitu sebanyak 48 orang (66,7%). Kualitas Tidur Pasien sebagian besar sedang yaitu sebanyak 47 orang (65,3%). Ada Hubungan Tingkat Kenyamanan Lingkungan dengan Kualitas Tidur Pasien di Ruang Rawat Inap Kelas 3 RSUD Waluyo Jati Kraksaan Probolinggo ( $p$  value = 0,000). Saran bagi peneliti selanjutnya sebagai penambah informasi untuk pengembangan penelitian lebih lanjut, khususnya bagi peneliti keperawatan yang melakukan pengembangan penelitian tentang tingkat kenyamanan lingkungan terhadap kualitas tidur pasien, dan dapat menerapkan *nursing communication* dimana interaksi hubungan yang erat antara perawat dan pasien dan kemampuan perawat dalam membaca situasi pasien terhadap bagaimana pengalaman pasien tidur dirumah sakit.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alligood, M. R. 2014. *Nursing theory & their work (8th ed)*. The CVMosbyCompany St. Louis. Toronto. Missouri: Mosby Elsevier. Inc
- Ansari, Iqbal Muhammad. (2017). Strategi sistem full day school dalam membentuk empati siswa. *Muallimuna Jurnal Madrasah Ibtidaiyah*. 1. (1).70-78
- Bernard, Andersen, M. & K. (2016). *Chemistry, Analysis and Application of Anthocyanin Pigments from Flowers, Fruits, and Vegetables*. <http://www.Uib.no/makerereuib/Subproject%201.htm>-18. Diunduh pada 20 Juli 2022.
- Buysse, D.J., Reynolds, C.F., Monk, T.H., Berman, S.R., Kupfer, D.J. (2018). *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. In Rush, J. et al. *Handbook of Psychiatric Measures*. American Psychiatry Association. Washington DC.
- Donna L. Wong. et all. 2018. *Buku Ajar Keperawatan Pedriatik*. Cetakan pertama. Jakarta : EGC.
- Fakihan A. 2016. *Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lanjut usia*. Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Foundation, N. S. (2021). *Does Sleeping Longer or Shorter Impact Your Weight?* Dipetik Oktober 10, 2021, dari <https://sleep.org/articles/how-long-you-sleep-impacts-weight/>
- Guyton A C dan Hall J E. 2011. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta : EGC. Hakim, 2016. *Devenisi kenyamanan*. Diakses dari repository.usu.ac.id/bitstream. 09 Juni 2022
- Hakim, 2016. *Devenisi kenyamanan*. Diakses dari repository.usu.ac.id/bitstream. 09 Juni 2022
- Harlyan, L. I. (2012). *Uji hipotesis*. Diakses dari laman web tanggal 30 Juni 2022 dari: [https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=uji+hipotesis+adalah&oq](https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=uji+hipotesis+adalah&oq)
- Haseli-Mashhadi N., Dadd T., Pan A., Yu Z., Lin X., Franco OH. 2019. *Sleep quality in middle-aged and elderly chinese: distribution, associated factors and associations with cardio-metabolic risk factors*. *BMC Public Health Journal*;9:130.
- Hidayat, S. S. dkk. (2015). *Panduan Penulisan Skripsi Sarjana*, Edisi Revisi – Juli. 2015. Bandung : Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha.
- I Nyoman Baktiyasa, Ari Wibawa, I Putu Adiartha Griadhi 2017. *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Daya Konsentrasi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*, *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*: Vol 5 No 3 (2017): *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*
- KepMenKes, 2014. No.1204/MenKes/SK/X/2004 tentang *Penetapan Standar Mutu Udara Dalam Ruang Rawat Inap*.
- Kolcaba, K. (2003). *Comfort Theory and Practice*, New York : Springer Publisher.
- Kurniawan, Tommy. (2020). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) pada Lansia di Panti Tresna Werdha Kabupaten Magetan*. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- Nurlaila, Siti, 2017. *Hubungan Kenyamanan Lingkungan Fisik Ruang Rawat Inap Kelas Iii Ruang Kenanga Dengan Kepuasan Pasien di RSUD Kabupaten Ciamis Tahun 2017* Program

- Studi S1 Kesehatan Masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Respati Tasikmalaya.
- Peterson, S.J., & Bredow, T.S. 2017. *Middle Range Theoriest : Aplication Nursing Research. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.*
- Santosa, Adi, 2016. *Pencapaian Pada Interior Rumah Sakit: Studi Kasus Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta.* Skripsi tidak dipublikasikan
- Sastrowinoto, 2018. *Meningkatkan produktivias dan Ergonomi.* Jakarta: PT.Pustaka Binaman Presindo
- Sulistiyan, Cicik, 2019. *Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang.* Mahasiswa Peminatan Epidemiologi dan Penyakit Tropik UNDIP. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Volume 1, Nomor 2, Tahun 2012, Halaman 280 – 292 Online di <http://ejournals1.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Sulsitiyani, Cicik. (2012). *Several Factors Related to Quality of Sleep on The Students of The Facultyof Public Health University of Diponegoro in Semarang.* *Jurnal Kesehatan Masyarakat* Volume 1, Nomor 2 (280-292)
- Sumedi T, Wahyudi, Kuswati A. (2019). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Skala Insomnia Pada Lansia Di Panti Werda Dewanata Cicalap.* *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, Volume 5, No.1, diakses [www.e-jurnal.com/2014/11/pengaruh-senam-lansiaterhadap.html](http://www.e-jurnal.com/2014/11/pengaruh-senam-lansiaterhadap.html)
- Suyatno, 2018. *Aplikasi Radiasi Sinar-X di Bidang Kedokteran untuk Menunjang Kesehatan Masyarakat,* "SDM Teknol. Nukl., vol. 1, no. Teknologi Nuklir, pp. 503–510,.
- Tanan, L. dkk. (2013). *AnalisisTingkat Kepuasan pasien di Puskesmas Bara Permai Kota Palopo Analysis of Patient Satisfaction in Bara Permai PublicHealth Center Palopo City.* *Jurnal AKK*, 2(3), 15-21
- Tatiana S & Risha. A, 2018. Hubungan Lama Terpasang Infus dengan Kualitas Tidur. *Jurnal Persada Husada Indonesia* Vol. 5 No. 19 (2018) : 31- 37. Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta <http://jurnal.stikesphi.ac.id/index.php/kesehatan>
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI, (2018), *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI)*, Edisi 1, Jakarta, Persatuan Perawat Indonesia
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI, (2018), *Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI)*, Edisi 1, Jakarta, Persatuan Perawat Indonesia
- Walsh, F. (2018). *Strengthening Family Resilience. 2nd Edition.* New York: The Guildford Press.
- Wavy, W. W. Y. 2018. *The Relationship between Time Management, Perceived Stress, Sleep Quality and Academic Performance among University Students.* Tesis (tidak diterbitkan). Hong Kong Baptist University. 2018.
- Wingjosoeborot, 2020. *Ergonomi, Studi Gerak dan Waktu.* Jakarta: Konisius.
- Yunus, Y., Anggraini, H., & Fatimah. 2013. *Gambaran Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Anak Usia 1-5 Tahun Yang Terpasang Infus Di RS Akademis Jaury Jusuf Putera Makassar.* 2
- Yunus, Y., Fatimah, Anggraini, H. 2012. *Gambaran Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Anak Usia 1-5 Tahun Yang Terpasang Infus Di RS Akademis Jaury Jusuf Putera.*