

EDUKASI PADA LANSIA TENTANG GANGGUAN INSOMNIA

Aniska Indah Fari*¹, Lilik Pranata², Anastasia Sri Sukistini³

^{1,2,3}Universitas Katolik Musi Charitas, Fakultas Ilmu Kesehatan; Jl. Kol H Burlian Lrg Suka

Senang, 0711-412806

aniskaindahfari@gmail.com: 082136027311

ABSTRAK

Proses perubahan fungsi tubuh pada lansia memberikan dampak yang besar terhadap lansia salah satunya perubahan pola tidur dan istirahat, ini sangat mengganggu lansia, sehingga lansia akan merasakan badan yang kurang fit karena kurang tidur serta dapat mempengaruhi daya tahan tubuh dan imunitas, Tujuan pengabdian masyarakat pendampingan pada lansia dengan memberikan edukasi tentang insomnia di panti harapan kita KM 6,5 Palembang. Hasil kegiatan menunjukkan jumlah peserta kegiatan 12 lansia dengan hasil gangguan tidur sebelum dilakukan pendampingan ringan 2 lansia (16.8), sedang 5 lansia (41.6), berat 5 lansia (41.6), data setelah diberikan pendampingan gangguan tidur lansia ringan 3 (25%). Sedang 6 lansia (50%), berat 3 (25%). hasil pengabdian ini sebelum dan setelah diberikan edukasi di dapatkan hasil bahwa lansia lebih memahami tentang insomnia dan cara mengatasinya.

Kata Kunci : lansia, insomnia, edukasi

PENDAHULUAN

Lansia adalah seseorang yang telah berusia >60 tahun dan tidak berdaya mencari nafkah sendiri untuk memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari (Ratnawati, 2017). Insomnia merupakan suatu gangguan tidur yang paling sering terjadi dan paling dikenal oleh masyarakat. Insomnia merupakan kesulitan dalam memulai atau mempertahankan tidur. Biasanya pasien dengan insomnia seringkali memiliki keluhan yang tidak spesifik, selain keluhan insomnia itu sendiri (Kaplan et. al., 2010). Gangguan ini dapat bersifat sementara atau menetap. Periode singkat atau sementara insomnia paling sering dikarenakan kecemasan. Sedangkan pada insomnia menetap merupakan keadaan yang cukup sering ditemukan dengan masalah yang paling sering, yaitu kesulitan untuk jatuh tertidur (Sadock B. & Sadock V., 2014).

Keluhan gangguan tidur sebenarnya dapat terjadi pada berbagai usia tetapi, prevalensi insomnia sendiri cenderung makin meningkat pada lansia, hal ini juga berhubungan dengan bertambahnya usia dan adanya berbagai penyebab lainnya. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan pada 5886 lansia berusia 65 tahun ke atas, didapatkan bahwa lebih dari 70% lansia diantaranya mengalami insomnia (Bestari,

2013). Faktor lain yang berhubungan dengan peningkatan prevalensi gangguan tidur adalah jenis kelamin wanita, adanya gangguan mental atau medis dan penyalahgunaan zat (Kaplan et. al., 2010). Dilaporkan juga bahwa, kurang lebih 40-50% dari populasi usia lanjut mengalami hal ini (Anwar, 2010).

METODE

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan diawali *pretest* sebelum diberikan edukasi tentang insomnia pada lansia dan diakhiri dengan *posttest*, instrument untuk penilaian *insomnia rating scale* (IRS) dengan 8 item pertanyaan, setelah itu lansia diberikan edukasi tentang insomnia dengan media audiovisual. Jumlah peserta kegiatan 12 lansia yang sesuai dengan kriteria inklusi yaitu lansia yang tidak bedrest, lansia yang mampu diajak kerja sama / kooperatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan

Tabel 1 : Karakteristik usia peserta PKM

No	Usia (Tahun)	Frekwensi	Presentase (%)
1	50-60	1	8.3
2	61-70	10	83,4
3	71-80	1	8.3
Total		12	100

Hasil diatas menunjukkan usia 50-60 tahun berjumlah 1 orang dengan presentase 8.3 %, usia 61-70 tahun berjumlah 10 orang dengan presentase 83.4 %, usia 71-80 tahun berjumlah 1 orang dengan presentase 8,3 %.

Tabel 2: Karakteristik jenis kelamin peserta PKM

No	Jenis kelamin	Frekwensi	Presentase (%)
1	Laki	6	50
2	Perempuan	6	50
Total		12	100

Hasil diatas menunjukkan jenis kelamin laki-laki berjumlah 6 orang dengan presentase 50 %, dan jenis kelamin perempuan 6 orang dengan presentase 50 %.

Tabel 3 : Tingkat Gangguan Tidur lansia Pre Test

No	Gangguan tidur	Frekwensi	Presentase (%)
1	Ringan	2	16.8
2	Sedang	5	41.6
3	Berat	5	41.6
	Total	12	100

Hasil diatas menunjukkan gangguan tidur pada lansia sebelum dilakukan PMR dengan kategori ringan berjumlah 2 orang dengan presentase 16,8 %, kategori sedang berjumlah 5 orang dengan presentase 41.6 %, kategori berat 5 orang dengan presentase 50 %.

Tabel 4 : Tingkat Gangguan Tidur lansia Post Test

No	Gangguan tidur	Frekwensi	Presentase (%)
1	Ringan	3	25
2	Sedang	6	50
3	Berat	3	25
	Total	12	100

Hasil diatas menunjukkan gangguan tidur setelah dilakukan PMR pada lansia dengan kategori ringan berjumlah 3 orang dengan presentase 25 %, kategori sedang 6 orang dengan presentase 50 %, kategori berat berjumlah 3 orang dengan presentase 25 %.

Tabel 5: Evaluasi kegiatan Pkm

No	Kategori	Frekwensi	Presentasi (%)
1	Sangat menarik	10	83.4
2	Menarik	2	16.6
3	Kurang menarik	0	0
	Total	12	100

Hasil diatas menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian Kepada masyarakat yang dilakukan sangat menarik dengan jumlah 10 rang dengan presentasi 83.4 %, dan menarik berjumlah 2 orang dengan presentase 16.6 %

Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan edukasi tentang insomnia sangat membantu lansia dalam mengurangi gangguan tidur meskipun tidak signifikan perubahan, perlu adanya program latihan fisik / olah raga dan aktivitas ringan yang teratur yang dilakukan secara rutin kepada lansia baik yang mengalami gangguan tidur atau tidak, karena proses penuaan dapat mempengaruhi terjadinya gangguan pada tidur lansia (Pranata, 2020b). maka perlunya diberikan edukasi tentang insomnia sehingga lansia bisa mengatasi dan mengenal insomnia.

KESIMPULAN

Pendampingan dengan melakukan edukasi tentang gangguan insomnia dapat membantu lansia untuk mengatasi insomnia.

DAFTAR PUSTAKA

- Alvis Kurniawan, Erma Kasumayanti, A. D. P. (2020). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Skala Insomnia Pada Lansia Di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Tahun 2020. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, 4(23), 102–106.
- Amal, A. I., Cahyaningtias, Y., & Suyanto, S. (2021). Kombinasi Dzikir Dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia. *Journal of Holistic Nursing Science*, 8(1), 1–8. <https://doi.org/10.31603/nursing.v8i1.3813>
- Fari, A. I., Sofiani, Y., Warongan, A. W., Kesehatan, F. I., Katolik, U., Charitas, M., ... Jakarta, U. M. (2019). Efektifitas Progressive Muscle Relaxation (PMR) dan Relaxation Breathing Exercise (RBE) Terhadap Tingkat Fatigue dan Selfcare Pasien GGK. *Jurnal Kesehatan Saelmakers Perdana*, 2(1), 99–110.
- Firdaus ; Pranata, L. ;, & Manurung, A. (2018). Comparison Of Heavy Air Foot Therapy And Progressive Muscle Relaxation Technique On Hipertension In Elderly In The Orphanage Of Tresna Werdha Palembang. *Jurnal Ilmiah Bakti Farmasi*, 3(1), 31–40. Retrieved from <http://ejournal.stifibp.ac.id/index.php/jibf/article/view/32>
- Hardika, B. D., & Pranata, L. (2019). Pendampingan senam lansia dalam meningkatkan kualitas tidur. *Journal of Character education society*, 2(2), 45-48
- Indaryati, S., & Pranata, L. (2019). Peran Edukator Perawat Dalam Pencegahan Komplikasi Diabetes Melitus (Dm) Di Puskesmas Kota Palembang Tahun 2019.
- Kurniawan, I., Soejono, F., & Pranata, L. (2019). The Application of Pilot Plant Hybrid Membrane In The Hospital Wastewater Treatment To Overcome The Antibiotic Resistance Problems In The Urban Water.
- Lilik Pranata, Dheni koerniawan, N. elisabeth D. (2019). Efektifitas Rom Terhadap Gerak Rentang Sendi Lansia. *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan*, 5(1), 110–117. Retrieved from <http://conference.unsri.ac.id/index.php/SNK/article/viewFile/1636/880>

- Marini, I. Asuhan Keperawatan Lanjut Usia Gangguan Tidur "Insomnia" Dengan Intervensi Relaksasi Otot Di Era Pandemi Covid 19.
- Pakpahan, M., Hutapea, A. D., Siregar, D., Frisca, S., Sitanggang, Y. F., indah Manurung, E., ... & Hardika, B. D. (2020). Keperawatan Komunitas. Yayasan Kita Menulis.
- Panjaitan, N. S., Pranata, N. L., Kep, S., & Kes, M. Asuhan Keperawatan Lanjut Usia Gangguan Sistem Respirasi "Penyakit Paru Obstruktif Kronik" Dengan Intervensi "Purshed Lip Breathing" Di Era Pandemi Covid-19.
- Pranata, L. (2020). *Fisiologi 1*. Palembang: Universitas Katolik Musi Charitas.
- Pranata, L. (2020). *Fisiologi 2*. Palembang: Universitas Katolik Musi Charitas.
- Pranata, L. (2020). *Perawatan Lansia di Era Covid 19*. Palembang: Universitas Katolik Musi Charitas.
- Pranata, L. (2018). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kesehatan Reproduksi Kelas X SMAN 1 Lalan Musi Banyuasin. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 7(2), 92-99.
- Pranata, L., Indaryati, S., & Fari, A. I. (2020). Pendampingan Lansia Dalam Meningkatkan Fungsi Kognitif Dengan Metode Senam Otak. *Madaniya*, 1(4), 172-176.
- Pranata, L., Indaryati, S., & Fari, A. I. (2020). Pendampingan Lansia dalam Meningkatkan Fungsi Kognitif dengan Metode Mewarnai Gambar. *JPMB: Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Berkarakter*, 3(2), 141-146.
- Pranata, L. (2018). Pengaruh Hijamah Terhadap Kadar Eritrosit Dan Hematokrit Darah Vena Orang Sehat. *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA*, 1(2), 72-78.
- Pranata, L., Daeli, N. E., & Indaryati, S. (2019). Upaya Pencegahan Penyakit Diabetes Mellitus dan Komplikasinya di Kelurahan Talang Betutu Palembang. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Berkarakter*, 2(2), 173-179.
- Pranata, L., Indaryati, S., & Fari, A. I. (2021). Rom Movement Training On Care Giver. *JceS (Journal of Character Education Society)*, 4(1), 29-34.
- Pratama, Y. D., Sri, D., & Pranata, L. (2018, September). Community Empowerment as an Effort to Reduce Poverty Level in Palembang City. In 1st APTIK International Conference on Poverty and Environment: Resilience in Poverty Alleviation and Environmental Mitigation. Universitas Atma Jaya Jogjakarta.
- Putri, O., Pranata, L., & Nurjanah, V. (2020). Relationship of Social, Family Support and Self-Efficacy on Complications Prevention of Mellitus Diabetes. *Sorume Health Sciences Journal*, 1(2), 64-74.
- Riska, R., Ratna, Y. S., Imamatul, F., & Umdatul, S. (2020). Efektivitas Senam Bugar Terhadap Insomnia Pada Lansia di Kelurahan Tambak Sawah Sidoarjo Riska Rohmawati , Ratna Yunita Sari , Imamatul Faizah , Umdatul Soleha University of Nahdlatul Ulama Surabaya Email: riskarohmawati@unusa.ac.id *Pendahuluan. Journal Ilmiah Keperawatan Stikes*, 15(1), 58-65.
- Sitanggang, Y. F., Frisca, S., Sihombing, R. M., Koerniawan, D., Tahulending, P. S., Febrina, C., ... & Siswadi, Y. (2021). Keperawatan Gerontik. Yayasan Kita Menulis.

Syahid, I. M. (2015). *Peran ibu sebagai pendidik anak dalam keluarga menurut Syekh Sofiudin bin Fadli Zain*. UIN Walisongo.

Widiana, I. G. P. W., Sudiari, M., & Sukraandini, N. K. (2020). Pengaruh Massage Kaki terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia di Banjar Temesi Desa Temesi Kabupaten Gianyar. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(1), 83. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i1.186>