



PENINGKATAN PENGETAHUAN LANSIA MENGENAI SULIT TIDUR PADA LANSIA DENGAN PEMBERIAN PENDIDIKAN KESEHATAN

Hadi Nugroho¹, Oryza Intan Suri¹, Dian Utama Pratiwi Putri^{2*}

¹STIKES Ichsan Medical Centre Bintaro, Jl. Jombang Raya No.56, Pondok Pucung, Pondok Aren, Kota Tangerang Selatan, Banten 15229, Indonesia

²Fakultas Kesehatan, Prodi Magister Kesehatan Masyarakat, Universitas Mitra Indonesia, Jl. ZA. Pagar Alam No.7, Gedung Meneng, Rajabasa, Kota Bandar Lampung, Lampung 40115, Indonesia

*dian@umitra.ac.id

ABSTRAK

Banyaknya masyarakat yang kurang mengetahui tentang manfaat tidur baik dari kategori usia anak-anak, remaja, dewasa, bahkan hingga lansia menjadi salah satu alasan mengapa masyarakat perlu di edukasi mengenai pentingnya tidur dan efek yang terjadi apabila mengalami sulit tidur. Apabila seseorang sering mengalami kesulitan tidur atau gangguan tidur maka akan dapat mempengaruhi kualitas kesehatan seseorang, tak terkecuali lansia. Gangguan tidur pada lansia sering dianggap hal yang wajar seiring dengan bertambahnya usia. Hal ini terjadi karena menurunnya kemampuan tubuh untuk mengolah rasa kantuk. Lansia sering terbangun di tengah tidurnya dan sulit untuk tidur kembali. Pada orang awam yang tidak mengerti tentang gangguan tidur, mereka tidak mencari pertolongan dan membiarkan keadaan tersebut. Kami meyakini dengan pendidikan kesehatan di masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan dan perubahan sikap sehingga masyarakat bisa lebih sehat dan sejahtera. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan pemberian pendidikan kesehatan dengan metode ceramah, dimana sebelum pemberian materi dilakukan pre-test dan kemudian dilakukan post-test kepada peserta yang mengadakan 10 orang di Aula Warga, Sawah Baru, Ciputat, Tangerang Selatan. Dari hasil pre dan post-test didapatkan rata-rata nilai pengetahuan sebelum Pendidikan kesehatan sebesar 38 dengan standar deviasi 6.325. Setelah diberikan Pendidikan kesehatan didapatkan rata-rata nilai sebesar 46 dengan standar deviasi 12.649. Hasil uji statistik didapatkan nilai p 0,037 yang berarti ada perbedaan signifikan nilai pengetahuan lansia sebelum dan sebelum dilakukan pendidikan kesehatan

Kata kunci: lansia; pendidikan kesehatan; sulit tidur

KNOWLEDGE IMPROVEMENT IN ELDERLY ABOUT SLEEP DISORDER IN ELDER PEOPLE WITH HEALTH EDUCATION INTERVENTION

ABSTRACT

The large number of people who do not know about the benefits of sleep both from the age categories of children, adolescents, adults, and even the elderly is one of the reasons why people need to be educated about the importance of sleep and the effects that occur when experiencing difficulty sleeping. If a person often has difficulty sleeping or sleep disturbances, it will be able to affect the quality of a person's health, including the elderly. Sleep disorders in the elderly are often considered normal as they get older. This happens due to the decreased ability of the body to process drowsiness. The elderly often wake up in the middle of their sleep and it is difficult to fall back to sleep. In ordinary people who do not understand about sleep disorders, they do not seek help and allow such a state of affairs. We believe that health education in community can increase a knowledge and change a poor attitude to a healthier and prosperous community. This community service is carried out by providing health education with the lecture method, where before giving material, a pre-test is carried out and then a post-test is carried out

to participants who hold 10 people at the Community Hall, Sawah Baru, Ciputat, South Tangerang. From the pre- and post-test results, the average value of knowledge before health education was 38 with a standard deviation of 6,325. After being given health education, an average score of 46 was obtained with a standard deviation of 12,649. The results of the statistical test obtained a p value of 0.037 which means that there is a significant difference in the knowledge value of the elderly before and before health education is carried out.

Keywords: elder people; health education; sleep disorder

PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang bersifat fisiologis. Tidur adalah suatu keadaan dimana kesadaran seseorang akan menjadi turun, namun aktivitas otak tetap memainkan peran yang luar biasa dalam mengatur fungsinya, seperti mengatur fungsi pencernaan, aktivitas jantung dan pembuluh darah, serta fungsi kekealan dalam memberikan energi pada tubuh dan dalam pemrosesan kognitif, termasuk penyimpanan, penataan, dan pembacaan informasi yang disimpan dalam otak, serta perolehan informasi saat terjaga (Maas, 2002). Tidur berasal dari bahasa latin somnus yang berarti alami pemulihan, keadaan fisiologis dari istirahat untuk tubuh dan pikiran (Erfandi, 2008). Tidur merupakan proses otak yang dibutuhkan oleh seseorang untuk dapat berfungsi dengan baik. Tidur normal pada lansia adalah 7-8 jam.

Gangguan tidur adalah perubahan pola tidur atau kebiasaan negatif yang dapat mempengaruhi kesehatan. Gangguan tidur pada lansia sering dianggap hal wajar seiring dengan bertambahnya usia. Hal ini terjadi karena menurunnya kemampuan tubuh untuk mengolah rasa kantuk. Lansia sering terbangun ditengah tidurnya dan sulit untuk bisa tidur kembali. Pada orang awam yang tidak mengerti tentang gangguan tidur, mereka cenderung tidak mencari pertolongan dan membiarkan keadaan tersebut.

Lansia sering mengalami gangguan tidur. Hal ini disebabkan karena seiring dengan bertambahnya usia, lansia mengalami penurunan kemampuan tubuh untuk mengolah rasa kantuk. Pada lansia yang mengalami gangguan tidur biasanya ditandai dengan sering terbangun pada tengah malam atau saat tidur, sulit untuk memulai tidur dan mendengkur saat tidur. Hal ini dapat disebabkan karena perubahan fungsi otak, gangguan psikologis, penyakit yang diderita dan lain-lain. Angka kejadian gangguan tidur pada lansia di Indonesia cukup tinggi dengan prevalensi 67%. Angka ini didapatkan dari populasi yang berusia 65 tahun. Menurut jenis kelamin didapatkan bahwa insomnia pada wanita sebesar 78,1% pada usia 60-74 tahun. Pada penelitian Jian Feng Luo, dkk didapatkan 45,8% lansia perempuan, 35,8% lansia laki-laki, dimana 52,5% dari lansia yang berusia 80 tahun keatas yang mengalami gangguan tidur. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Shannon Stark Taylor et al (2018), 300 pasien di Durham VA Medical Center didapatkan 66% lansia usia 50-70 tahun mengalami *Obstructive Sleep Apnea* (OSA) dan 55% lansia usia 55-64 tahun mengalami insomnia. Tujuan dalam kegiatan pengabdian Kepada masyarakat ini adalah meningkatnya pengetahuan lansia mengenai kesulitan tidur pada lansia dengan pelaksanaan pendidikan kesehatan.

METODE

Metode yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini adalah dengan pendekatan promotive melalui pemberian intervensi berupa Pendidikan kesehatan kepada masyarakat dalam hal ini adalah lansia. Kegiatan Pendidikan kesehatan kepada lansia dilakukan di aula warga yang

berlokasi di Aula Warga, Sawah Baru, Ciputat. Jumlah lansia yang hadir dalam kegiatan ini adalah sebanyak 10 orang peserta dari target awal yang sebesar 20 orang lansia, hal ini bisa dikarenakan lansia masih membatasi diri keluar rumah ditengah pandemi covid-19. Kegiatan dimulai pada pukul 10.00 pagi di aula warga yang tak lain juga rumah ketua RT, sebelum kegiatan dilakukan briefing dengan para dosen yang terlibat dan mahasiswa. Setelah para lansia berkumpul acara dibuka dengan sambutan-sambutan sambil para lansia diberikan kuesioner pre-test yang didampingi pengisiannya oleh mahasiswa. Materi diberikan mengenai “Sulit Tidur Pada Lansia” dengan moderator oleh mahasiswa. Sesi tanya jawab berlangsung setelah lansia diberikan materi dan post-test. Antusias lansia terlihat dengan pertanyaan-pertanyaan yang diberikan, dan sebagai reward dari hal tersebut lansia diberikan bingkisan. Evaluasi dilakukan pada hari setelah kegiatan pendidikan kesehatan dilansia selesai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.
Nilai Pengetahuan Lansia mengenai Gangguan Tidur

Variabel Nilai Pengetahuan	Mean	Min	Max	SD	SE	P Value	N
Nilai Pre-Test	38	30	50	6,325	2	0,037	10
Nilai Post-Test	46	30	70	12,649	4		

Rata-rata nilai pengukuran awal terkait pengetahuan mengenai gangguan tidur adalah sebesar 38 dengan standar deviasi 6,325. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan terdapat peningkatan nilai rata-rata pengetahuan lansia mengenai gangguan tidur adalah sebesar 46 dengan nilai standar deviasi 12,649. Besar perbedaan nilai sebelum dan sesudah intervensi adalah sebesar 8 dengan standar deviasi 10,328. Pada hasil uji T berpasangan juga didapatkan nilai p sebesar 0,037 yang berarti ada perbedaan signifikan nilai pengetahuan lansia sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan. Hasil ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan yang dilakukan kepada lansia mengenai sulit tidur pada lansia mempunyai pengaruh yang sangat baik terhadap peningkatan pengetahuan lansia. Hasil ini juga selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Juwita Yanti Pakpahan (2020) terkait pendidikan kesehatan dengan pengetahuan lansia di Simalungun tahun 2019 yang dalam kesimpulannya menyebutkan bahwa pendidikan kesehatan mempunyai pengaruh terhadap pengetahuan lansia

SIMPULAN

Pada kegiatan pengabdian masyarakat melalui pendidikan kesehatan kepada para lansia ini didapatkan bahwa pendidikan kesehatan mempunyai dampak yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan lansia. Hasil penilaian sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan kepada lansia didapatkan rata-rata nilai pengetahuan sebelum dilakukan pendidikan kesehatan adalah sebesar 3,8 dengan nilai minimum sebesar 3 dan maksimum 5. Nilai standar deviasi sebelum didapatkan 0,632 dan standar error 0,2. Setelah diberikan pendidikan kesehatan nilai rata-rata pengetahuan lansia meningkat menjadi 4,6 dengan nilai minimum 3 dan maksimum 7. Nilai standar deviasi yang didapatkan setelah diberikan pendidikan kesehatan sebesar 1,265 dengan standar error sebesar 0,4. Dengan uji analisis statistik data berpasangan menggunakan uji t-test didapatkan nilai p sebesar 0,037 yang berarti ada hubungan yang bermakna pendidikan kesehatan dengan pengetahuan lansia terhadap sulit tidur pada lansia.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada STIKes IMC Bintaro yang telah memberikan dukungan kepada kami untuk menyelesaikan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi PA, Ardani IGAI. Angka Kejadian serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Wana Seraya Denpasar Bali Tahun 2013. *e-Jurnal Med Udayana*. 2014;3(8):1–9
- Erfandi, (2008). *Konsep Dasar Istirahat dan Tidur*, EGC; Jakarta
- Fredline Clarrisa, 2013. pengaruh irama sirkadian terhadap osteoblas, FK Universitas Airlangga
- Galimi R. *Insomnia in the elderly: an update and future challenges*. *G GERONTOL*. 2010;58:231-247
- Ganong, W.F. 2015. *Buku ajar Fisiologi Kedokteran edisi 24*, Jakarta, EGC
- Guyton Arthur C & John E Hall. (2010). *Fisiologi Kedokteran Edisi 11*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Irwan. (2017), *Etika Dan Perilaku Kesehatan (1st Ed)*, Yogyakarta: CV Absolute Media
- Kristal AD, Walsh JK, Laska E, Caron J, Amanto DA, Wessel TC, Roth T. *Sustained efficacy of Eszopiclone Over 6 Month of Nightly treatment: Results of a Randomized, Double Blind, Placebo-Controlled Study in Adults with Chronic Insomnia*. *SLEEP*.2003;26(7):793-799.
- Maas, J.B. 2002, *Power Sleep*, Terjemahan. Sugeng Haryanto, Bandung: Penerbit Kaifa
- Maas, J.B. 2002. *Power Sleep*. Bandung: Penerbit Kaifa.
- Taylor SS, Hughes JM, Coffman CJ, Jeffreys AS, Ulmer CS, Oddone EZ, et al. *Prevalence of and characteristics associated with insomnia and obstructive sleep apnea among veterans with knee and hip osteoarthritis*. *BMC Musculoskelet Disord*. 2018;19(1):1–8
- Petit L, Azad N, Byszewski A, Sarazan F, Power B. *Non-pharmacological management of primary and secondary insomnia among older people: review of assessment tools and treatments*. *Age and Ageing*.2003;32;19-25.
- Pakpahan, J Yanti. *Hubungan Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Lansia Tentang Cara Pencegahan Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Panei Tengah Kabupaten Simalungun Tahun 2019*. *Ensiklopedia of Journal*: 2020, Vol 2 No. 4.