



Journal of Human And Education
Volume 4, No. 3, Tahun 2024, pp 611-614
E-ISSN 2776-5857, P-ISSN 2776-7876
Website: <https://jahe.or.id/index.php/jahe/index>

Edukasi Kesehatan Sleep Hygiene untuk Lansia di Kelurahan Lansot Wilayah Kerja Puskesmas Lansot Tomohon Selatan

Nolla Lisa Lolowang^{1*}, Christiane Sarayar², Linnie Pondaag³

Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Bethesda Tomohon, Tomohon, Indonesia
Email: lisanolla@yahoo.co.id ^{1*}

Abstrak

Perubahan fisik, psikologis maupun sosial akan dihadapi seseorang ketika memasuki masa lansia, usia 60 tahun. Salah satu perubahan fisik yang akan dirasakan adalah gangguan tidur. Tingkat gangguan tidur jauh lebih tinggi pada lansia karena adanya penuaan. Gangguan tidur atau disebut insomnia merupakan salah satu gangguan yang paling dikeluhkan lansia. Untuk mengatasi masalah insomnia ini maka dipandang perlu untuk melakukan edukasi tentang sleep hygiene pada lansia. Sleep Hygiene merupakan terapi non farmakologis modifikasi perilaku dan lingkungan yang dapat mempengaruhi dan meningkatkan kualitas tidur. Metode yang digunakan adalah ceramah, penyuluhan secara langsung mengenai sleep hygiene menggunakan media leaflet. Materi yang diberikan berisi definisi, tujuan, manfaat serta cara mengaplikasikan intervensi sleep hygiene. Hasil evaluasi kegiatan ini menunjukkan bahwa lansia memperoleh pengetahuan baru tentang sleep hygiene dalam meningkatkan kualitas tidur lansia. Kegiatan ini mendapat respon yang antusias dari peserta. Menurut penuturan lansia, masalah sulit tidur yang mereka alami sering membuat merasa tidak nyaman dan tidak tahu bagaimana cara mengatasinya oleh karena itu Pemerintah Kelurahan Lahendong dan Puskesmas Lansot tentu mengharapkan kehadiran akademisi dan praktisi kesehatan dalam memberikan edukasi kepada masyarakat yang ada melalui penyuluhan yang dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat.

Kata Kunci: *sleep hygiene, lansia, insomnia*

Abstract

People will face physical, psychological and social changes when they enter old age, aged 60 years. One of the physical changes that will be felt is sleep disturbance. The rate of sleep disorders is much higher in the elderly due to aging. Sleep disorders, also known as insomnia, are one of the disorders that elderly people complain about the most. To overcome this problem of insomnia, it is deemed necessary to provide education about sleep hygiene in the elderly. Sleep Hygiene is a non-pharmacological therapy for behavioral and environmental modification that can influence and improve sleep quality. The method used is lectures, direct counseling regarding sleep hygiene using leaflet media. The material provided contains definitions, objectives, benefits and how to apply sleep hygiene interventions. The results of the evaluation of this activity show that the elderly have gained new knowledge about sleep hygiene in improving the sleep quality of the elderly. This activity received an enthusiastic response from the participants. According to the elderly, the problem of sleeplessness they experience often makes them feel uncomfortable and they don't know how to deal with it, therefore the Lahendong Village Government and the Lansot Community Health Center certainly expect the presence of academics and health practitioners to provide education to the existing community through outreach that can increase knowledge.

Keywords: *sleep hygiene, elderly, insomnia*

PENDAHULUAN

Indonesia menempati urutan ke empat setelah Tiongkok, India dan Amerika Serikat yang merupakan negara dengan penduduk terbanyak di dunia, jumlah penduduk Indonesia pada tahun 2023 yaitu sebanyak 275 juta jiwa, Badan Pusat Statistik (BPS) melaporkan, persentase penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia sebesar 11,75% pada 2023. Angka tersebut naik 1,27% poin dibandingkan dengan tahun sebelumnya yang sebesar 10,48%. Seiring dengan naiknya persentase lansia, rasio ketergantungan mereka bertambah menjadi 17,08 pada 2023. Ini berarti 100 penduduk usia produktif menanggung 17 penduduk lansia. Adapun 63,59% lansia muda atau berada di rentang usia 60-69 tahun. Sebanyak 26,76% lansia berusia 70-79 tahun atau madya. Sementara 8,65% sisanya merupakan lansia tua atau berusia 80 tahun keatas. Mayoritas provinsi di Indonesia memiliki persentase penduduk lansia diatas 6%. Provinsi Sulawesi Utara sebanyak 2,6 juta jiwa serta jumlah lanjut usia sebanyak 29 juta jiwa (Badan Pusat Statistik, 2023). Lansia merupakan seseorang telah menepuh usia 60 tahun keatas. Pada saat usia ini, seseorang akan mengalami berbagai perubahan baik secara fisik, psikologis ataupun sosial. Dalam fisik, salah satu perubahan yang akan dirasakan adalah gangguan tidur. Tingkat gangguan tidur jauh lebih tinggi pada lansia karena adanya penuaan.

Tidur merupakan kebutuhan penting bagi setiap orang, karena dengan tidur seseorang dapat memulihkan stamina tubuh dan pembentukan daya tahan tubuh. Kebutuhan tidur bervariasi pada setiap individu, umumnya dibutuhkan 6-8 jam sehari untuk mendapatkan kuantitas dan kualitas tidur yang efektif. Namun, semakin bertambahnya umur, semakin sulit pula untuk mendapatkan kualitas dan kuantitas tidur yang efektif. Hal tersebut dikarenakan banyaknya faktor yang mempengaruhi tidur (Astaniah et al, 2019). Gangguan tidur atau disebut insomnia merupakan salah satu gangguan yang paling dikeluhkan lansia. Insomnia dapat didefinisikan sebagai kesulitan dalam memulai tidur, mempertahankan tidur, bangun pagi, serta mengantuk disiang hari. Gangguan tidur pada lansia dapat mengakibatkan dampak yang cukup berat. Dengan adanya gangguan tidur, para lansia tidak dapat mengembalikan kondisi tubuhnya dengan baik sehingga mengakibatkan kondisi mudah marah, kelelahan, pusing, cemas, serta stress yang mengakibatkan bunuh diri. Gangguan tidur merupakan salah satu permasalahan yang sering terjadi pada lansia dimana waktu tidur kurang dari tujuh jam menyebabkan gangguan mood dan fungsi kognitif, hal ini mengganggu proses konsolidasi dan pemulihan memori. Tidur diperlukan untuk konsolidasi memori dan fungsi otak normal. Pada lansia kurang tidur dalam jangka panjang menjadi salah satu penyebab gangguan kognitif di area otak (Paramadiva, 2022).

Setiap tahun diperkirakan sekitar 25%-75% dilaporkan lansia mengalami gangguan tidur dan sekitar 19% mengalami gangguan tidur serius. Dampak Insomnia pada lansia; misalnya mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan atensi dan memori, mood depresi, sering terjatuh, penggunaan hipnotik yang tidak semestinya, dan penurunan kualitas hidup. Beberapa gangguan tidur dapat mengancam jiwa baik secara langsung (misalnya insomnia yang bersifat keturunan dan fatal dan apnea tidur obstruktif) atau secara tidak langsung misalnya kecelakaan akibat gangguan tidur. Penelitian tersebut sesuai dengan data dari WHO yang menyebutkan bahwa di Amerika Serikat, lansia yang mengalami kecelakaan akibat gangguan tidur per tahun sekitar delapan puluh juta orang, biaya kecelakaan yang berhubungan dengan gangguan tidur per tahun sekitar seratus juta dollar (WHO, 2012).

Terapi non farmakologis merupakan salah satu penatalaksanaan untuk mengatasi gangguan tidur pada lansia yang aman dan tidak menimbulkan efek samping bagi kesehatan. Terapi non farmakologis yang paling efektif diantaranya adalah terapi perilaku Sleep Hygiene. Sleep Hygiene merupakan modifikasi perilaku dan lingkungan yang dapat mempengaruhi dan meningkatkan kualitas tidur. Perbaikan Sleep hygiene pada lansia merupakan cara yang sederhana namun efektif untuk meningkatkan kualitas tidur. Perilaku Sleep Hygiene yang baik dapat mencegah berkembangnya gangguan dan masalah tidur (Tarnoto, 2023)

Sleep Hygiene adalah berbagai praktek yang diperlukan untuk mendapatkan kualitas tidur malam yang normal yang berkualitas untuk mendapatkan kesadaran penuh disiang hari. Sleep Hygiene pada lansia penting dilakukan karena pada lansia terjadi proses degenerative dan berdampak pada masalah fisik dan psikologis yang berujung pada penurunan kualitas tidur lansia. Pelaksanaan sleep hygiene pada lansia merupakan cara sederhana yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur. Perilaku sleep hygiene yang baik dapat mencegah berkembangnya gangguan dan masalah tidur artinya perilaku sleep hygiene yang baik dapat membantu seseorang dalam mendapatkan kualitas tidur yang baik (Solikhah et al, 2017). Patarru et al., (2020) menyatakan bahwa praktik Sleep Hygiene yang baik berhubungan dengan tidur yang baik. Penelitian menunjukkan bahwa penerapan Sleep

Hygiene lansia selama 30 hari sesuai dengan pedoman yang ada, berpengaruh terhadap peningkatan pemenuhan kualitas tidur lansia secara bermakna.

Kelurahan Lahendong merupakan kelurahan yang berada di Kecamatan Tomohon Selatan, Kota Tomohon. Jarak dari STIKes Bethesda Tomohon ke Kelurahan Kelurahan Lahendong sekitar 7 km dan dapat ditempuh selama kurang lebih 15 menit perjalanan menggunakan kendaraan bermotor. Kelurahan Lahendong berada di wilayah kerja Puskesmas Lansot, Kecamatan Tomohon Selatan Kota Tomohon. Dari survei awal dengan petugas Puskesmas yang bertugas melakukan Posyandu Kelurahan Lahendong, seiring dengan peningkatan usia banyak lansia yang mengalami keluhan tidur pada malam hari, diantaranya ada yang mengeluh kesulitan untuk memulai tidur, sering terbangun di malam hari dan sulit tidur kembali, merasa kurang puas ketika bangun pada pagi hari, mudah lelah dan mengantuk di siang hari.

Tujuan pelaksanaan edukasi ini adalah setelah mengikuti edukasi kesehatan sleep hygiene, para lanjut usia di Kelurahan Lahendong Wilayah Kerja Puskesmas Lansot Kecamatan Tomohon Barat Kota Tomohon dapat mengetahui pentingnya memiliki kualitas tidur yang baik serta mengetahui dan diajak untuk memodifikasi perilaku dan lingkungan yang dapat mempengaruhi dan meningkatkan kualitas tidur.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dimulai dengan proses penyusunan proposal dengan melakukan pengumpulan-pengumpulan data awal, melakukan survei lapangan langsung ke Puskesmas Lansot dan Kelurahan Lahendong sebagai lokasi target pelaksanaan kegiatan. Survei awal dilaksanakan pada bulan April 2024 selama dua hari. Tujuan kunjungan adalah untuk menggali informasi jumlah lanjut usia dan waktu pelaksanaan posyandu. Proposal pengabdian kepada masyarakat kemudian diajukan kepada pihak Pimpinan STIKes Bethesda Tomohon melalui Unit Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah menggunakan leaflet dimana tim memberikan penyuluhan secara langsung mengenai sleep hygiene untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia, setelah itu dilakukan interaksi berupa proses tanya jawab, diskusi antara tim dan para lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Edukasi kesehatan Sleep Hygiene pada Lanjut Usia di Kelurahan Lahendong Wilayah Kerja Puskesmas Lansot Kecamatan Tomohon Selatan Kota Tomohon” dilaksanakan pada tanggal 06 Mei 2024 pukul 07.30 WITA di Balai Kelurahan Lahendong sekaligus dengan kegiatan posyandu lansia.

Peserta lanjut usia berjumlah 31 orang diberikan edukasi sleep hygiene untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan membantu lansia membuat jadwal tidur yang teratur, mengingatkan untuk tidak melakukan aktivitas lain ditempat tidur selain tidur, tidak memaksakan diri untuk tidur bila belum mengantuk, melakukan relaksasi sebelum tidur, menghindari/membatasi tidur siang, menyiapkan suasana yang nyaman pada kamar tidur, olahraga ringan dan tetap aktif 5-6 jam sebelum tidur, menghindari kafein, alcohol dan nikotin, menghindari makan besar sebelum tidur, dan cek kesehatan secara rutin. Sasaran pengabdian kepada masyarakat adalah para lanjut usia (lansia) yang ada di Kelurahan Lahendong Wilayah Kerja Puskesmas Lansot Kecamatan Tomohon Barat Kota Tomohon. Lansia yang hadir berjumlah 31 orang, yang terdiri dari 43 orang lansia perempuan dan 12 orang lansia laki-laki. Angka ini belum termasuk lansia yang tidak hadir dikarenakan keterbatasan fisik karena sakit, kesibukan berkebun, dan lainnya. Rentang usia mulai dari 60 sampai 85 tahun. Lansia yang ada di Kelurahan Lahendong sering dikunjungi oleh pihak Puskesmas Lansot lewat kegiatan posyandu lansia. Akan tetapi karena keterbatasan tenaga kesehatan menyebabkan banyak lansia yang kurang tertangani, terutama dalam hal pemberian edukasi, informasi kesehatan bahkan pemeriksaan-pemeriksaan rutin.

Kegiatan ini mendapat respon yang antusias dari peserta yakni para lanjut usia. Berdasarkan penuturan para lanjut usia, masalah kesulitan tidur yang mereka alami sering membuat merasa tidak nyaman dan tidak tahu bagaimana cara mengatasinya oleh karena itu Pemerintah Kelurahan Lahendong dan Puskesmas Lansot tentu mengharapkan kehadiran akademisi dan praktisi kesehatan dalam memberikan edukasi kepada masyarakat yang ada melalui penyuluhan yang dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat.

Luaran dari kegiatan ini adalah dengan adanya kegiatan edukasi sleep hygiene dapat menambah pengetahuan para lanjut usia di Kelurahan Lahendong Wilayah Kerja Puskesmas Lansot Kecamatan Tomohon Barat Kota Tomohon ini terkait cara yang tepat meningkatkan kualitas tidur sehingga dapat meningkatkan kualitas serta memenuhi kebutuhan tidur pada lansia; meningkatkan keberadaan posyandu lansia khususnya untuk lansia yang memiliki masalah kesehatan yang dapat menyebabkan gangguan tidur pada lansia serta; memberikan motivasi dan meningkatkan kemampuan para lansia untuk memodifikasi perilaku dan lingkungan untuk meningkatkan kualitas tidur.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Edukasi kesehatan Sleep Hygiene pada lanjut usia di Kelurahan Lahendong Wilayah Kerja Puskesmas Lansot Kecamatan Tomohon Selatan Kota Tomohon terlaksana dengan baik. Berdasarkan hasil evaluasi, lanjut usia di Kelurahan Lahendong Wilayah Kerja Puskesmas Lansot Kecamatan Tomohon Selatan Kota Tomohon memperoleh pengetahuan mengenai kebutuhan tidur lansia dan cara meningkatkan kualitas tidur dengan penerapan Sleep Hygiene. Rekomendasi dari kegiatan ini adalah Kegiatan penyuluhan dan Pendidikan kesehatan dilakukan secara berkala setiap bulan seperti yang dianjurkan oleh Pemerintah, terutama dengan topik yang sesuai dengan masalah yang dialami dan diadakannya kerjasama berkelanjutan antara Kelurahan Lahendong dengan STIKes Bethesda Tomohon dalam hal bidang pengabdian kepada masyarakat dan penelitian.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Pimpinan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Tomohon yang telah memberi kami kesempatan bahkan telah mendanai kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga diberikan kepada Pemerintah Kelurahan Lahendong dan Puskesmas Lansot yang telah memberikan izin, bekerja sama memfasilitasi sehingga kegiatan ini boleh terlaksana. Apresiasi yang setinggi-tingginya kami berikan kepada lansia yang telah memberikan kontribusi sebagai peserta sehingga kegiatan PKM ini bisa terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Astaniah, S., Rahmayanti, D., Setiawan, H., Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F., & Lambung, U. (2019). Gambaran Sleep hygiene Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan. *Nerspedia*, 2(August 2018), 1–6.
- Badan Pusat Statistik. (2023). Statistik Indonesia 2023. *Badan Pusat Statistik*, 1–780. Data Persentase penduduk lanjut usia di Indonesia 2023 <https://dataindonesia.id/varia/detail/data-persentase-penduduk-lanjut-usia-di-indonesia-pada-2023>
- Hasnatamma, D. 2023. Mengenal Sleep Disturbance Pada Lansia , (2023). <https://golantang.bkkbn.go.id/mengenal-sleep-disturbance-pada-lansia>
- Khadijah, S., Bachtar, F., Prabowo, E., & Purnamadyawati, P. (2023). Hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia di Peninggilan utara , Ciledug. *Indonesian Journal of Health Development*, 5(1), 24-29. <https://doi.org/10.52021/ijhd.v5i1.114>
- Paramadiva I.G, Suadnyana I.A.A, Mayun, I.G. (2022). Hubungan antara kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada kelompok lansia dharma sentana di desa batu bulan kangin kecamatan Sukawati Gianyar. *Jurnal Kesehatan Palembang*, 17(1), 30-36. <https://doi.org/10.36086/jpp.v17i1>.
- Patarru, F., Situngkir, R., Bate, I., & Akollo, J. E. (2020). Hubungan Perilaku Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Ambon. 4(2), 46–51. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v4i2.67>.
- Solikhah, F. K., Nursalam, & Ulfiana, E. (2017). The Effect of Sleep Hygiene on The Sleep Quality in Elderly. January. <https://doi.org/10.2991/inc-17.2017.26>.
- Tarnoto, W.K & Purwitasari, N. H. N. (2023). Sleep Hygiene Dapat Memperbaiki Kualitas Tidur Lansia : Literature Review. *Journal of Nursing Innovation*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/10.61923/jni.v2i1.6>
- Tim Promkes RSST- RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Kaltan. (2023). Pengaruh Gangguan Tidur pada Lansia. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2573/pengaruh-gangguan_tidur-pada_kesehatan-lansia
- World Health Organization*. 2012. *Helping the Poor Manage Risk Better : The Role of Social Funds”, Social Protection Discussion Paper Series*