

Pendidikan Kesehatan tentang Insomnia pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu

Health Education about Insomnia in the Elderly at the Tresna Werdha Social Home, Bengkulu City

M. Bagus Andrianto¹, Fatsiwi Nunik Andari², Andri Kusuma Wijaya³

^{1,2}Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Bengkulu, Indonesia

*Email Korespondensi : bagus@umb.ac.id

Abstrak

Kesehatan tidur menjadi perhatian penting dalam populasi lansia karena adanya masalah insomnia yang umum yang sering dihadapi oleh lansia. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pendidikan kesehatan mengenai insomnia kepada lansia di komunitas. Melalui serangkaian seminar dan workshop, peserta akan diberikan informasi tentang penyebab, gejala, dan dampak insomnia. Selain itu, program ini juga akan menawarkan strategi dan teknik manajemen insomnia yang praktis, termasuk penerapan pola tidur yang sehat, manajemen stres, dan penggunaan terapi non-farmakologis. Metode yang digunakan meliputi presentasi interaktif, diskusi kelompok, dan latihan relaksasi. Diharapkan melalui program ini, lansia dapat meningkatkan pengetahuan mereka tentang insomnia dan mampu menerapkan langkah-langkah untuk mengelola dan mengurangi gejala insomnia, sehingga meningkatkan kualitas tidur dan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Kata Kunci: *Insomnia, Lanjut Usia, Pendidikan Kesehatan.*

Abstract

Sleep health is an important concern in the aging population due to the common insomnia problem that older adults often face. This community service program aims to provide health education regarding insomnia to the elderly in the community. Through a series of seminars and workshops, participants will be provided with information about the causes, symptoms and impacts of insomnia. In addition, the program will also offer practical insomnia management strategies and techniques, including implementing healthy sleep patterns, stress management, and the use of non-pharmacological therapies. The methods used include interactive presentations, group discussions, and relaxation exercises. It is hoped that through this program, seniors can increase their knowledge about insomnia and be able to implement steps to manage and reduce insomnia symptoms, thereby improving their sleep quality and overall quality of life.

Keywords: *Insomnia, Elderly, Health Education.*

PENDAHULUAN

Insomnia adalah gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan untuk memulai tidur, mempertahankan tidur, atau bangun terlalu pagi dan tidak dapat kembali tidur. Kondisi ini sangat umum terjadi pada lansia dan dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental mereka. Lansia yang mengalami insomnia sering kali menghadapi masalah seperti kelelahan, penurunan daya ingat, gangguan suasana hati, dan penurunan kualitas hidup secara keseluruhan.

Pendidikan kesehatan mengenai insomnia pada lansia sangat penting untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang kondisi ini dan bagaimana cara mengelolanya. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan informasi yang

komprehensif mengenai penyebab, gejala, dan dampak insomnia, serta strategi manajemen yang efektif. Melalui interaksi langsung dengan lansia, diharapkan mereka dapat menerapkan pengetahuan yang didapat untuk memperbaiki pola tidur dan kualitas hidup mereka.

Kegiatan ini melibatkan berbagai metode edukasi salah satunya memberikan penyuluhan. Selain itu, juga akan disediakan materi edukasi yang mudah dipahami dan dapat diakses oleh lansia. Program ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia, tetapi juga untuk membangun kesadaran di kalangan keluarga dan pengasuh mengenai pentingnya dukungan dalam mengelola insomnia pada lansia.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan di Panti Tresna Wedha Kota Bengkulu. Pada kegiatan lapangan kami sebagai pematari memberikan penyuluhan yang berhubungan dengan tema. Evaluasi hasil kegiatan yang meliputi peningkatan pengetahuan mengenai insomnia

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat ini berhasil dilaksanakan dengan aktif dari lansia dan antusias dalam mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan tentang insomnia pada lansia di Panti Werdha.



Gambar 1. Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan langsung ke lansia

Harapan dari pendidikan kesehatan ini adalah agar lansia nantinya, dapat lebih memahami bagaimana cara meningkatkan dan mengatasi masalah gangguan tidur yang mengakibatkan insomnia pada lansia. Dengan pendidikan kesehatan ini, diharapkan kualitas perawatan dapat ditingkatkan, mendukung lansia dalam menjalani program pola tidur

memiliki istirahat yang berkualitas.. Melalui upaya kolaboratif dari berbagai pihak, diharapkan dapat diciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan peduli terhadap lansia dengan meningkatkan pola tidur lansia, sehingga mereka dapat memiliki kualitas istirahat yang lebih baik.

KESIMPULAN

Dalam konteks penanganan gangguan tidur yang dapat menyebabkan insomnia pada lansia, salah satu peningkatan kesehatan dapat dicapai melalui pendekatan pendidikan kesehatan. Artikel ini menyoroti pentingnya pendidikan kesehatan sebagai sarana untuk memberikan pemahaman yang lebih baik kepada masyarakat, keluarga, dan tenaga kesehatan dalam mendukung lansia.

Dengan pendidikan kesehatan tentang insomnia pada lansia, kita dapat memberikan informasi dan pemahaman tentang insomnia tersebut. Memberikan informasi dan membantu lansia untuk mengatasi masalah gangguan tersebut agar dapat istirahat dengan baik.

Dengan berbagai upaya ini, diharapkan pendidikan kesehatan pada lansia dengan masalah gangguan tidur insomnia dapat menjadi informasi dan memberikan lansia pemahaman dalam mengatasi dan meningkatkan kualitas tidur mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Alpiah, Dini Nur Alpiah., Amallia, Firdausiyah Rizki., & Kurniati, N. (2022). Kualitas Tidur dan Fungsi Kognitif pada Lansia Dini. 12(2), 311–314.
- Apriantoned, R. ., Fransisko, E., Effendi, D. ., Fernandes, R. ., & Parwito, P. (2024). Pemberdayaan Kelompok Tani Jaya Bersama Melalui Inovasi Pembibitan Kopi dengan Ekstrak Bawang Merah dan Metode Setek . Jurnal Pengabdian, 3(1), 29–34. <https://doi.org/10.58222/jp.v3i1.789>
- Arifin, M. (2022). Studi Literatur Tentang Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia. Undergraduate (S1) Thesis, Universitas Muhammadiyah Malang.
- Balqis, R. D. (2022). Spiritualitas dan Kecemasan Pada Lansia Yang Tidak Mempunyai Pasangan Hidup. November.
- Herlinda, . . H., Nilawati, I. ., Sari, N. L. ., Zainal, E. ., & Parwito, P. (2023). Mentoring Kader Terhadap Pencegahan Stunting Di Desa Sari Mulyo Kecamatan Sukaraja . Jurnal Pengabdian, 2(1), 7–12. <https://doi.org/10.58222/jp.v2i1.145>
- Kemendes RI. Situasi Lanjut Usia (LANSIA) di Indonesia. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. 2016;12. Dikutip 11 September 2021 [https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/Infodatin lansia-2016.pdf](https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/Infodatin%20lansia-2016.pdf)
- Meidy, S. P., Kensa, A. P., Ferdian, F., Syafri, N., Ridwan, A., & Rizki, R. (2022). PENYULUHAN DAN BIMBINGAN BUDIDAYA JAGUNG MANIS DAN KACANG TANAH DENGAN SISTEM TUMPANG SARI DI PANTI ASUHAN MUHAMMADIYAH CABANG II KUBANG TUNGKEK. PAKDEMAS : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 1(2), 35-40. <https://doi.org/10.58222/pakdemas.v1i2.20>
- Rahmarianti, G., & Parwito, P. . (2023). Sosialisasi Pencegahan Stunting Di Desa Tanggo Raso Kecamatan Pino Raya Kabupaten Bengkulu Selatan . JURNAL PENGABDIAN KESEHATAN, 1(2), 1–6. <https://doi.org/10.58222/jupengkes.v1i2.168>
- Rismawati, R., Parwito, P., & Sari, F. (2022). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Bagi Anak-

Anak Usia Dini Desa Pematang Balam Di SD 157 Bengkulu Utara. *INSAN MANDIRI : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 1-8.
<https://doi.org/10.58639/im.v1i1.1>