

Pengabdian Masyarakat “ Bahaya Gangguan Tidur”

Community Service "Dangers of Sleep Disorders"

Moris Delmi Hawa¹, Eka Oktarina Riani², Eka Warnidar³, Muhammad Ikhsan^{4*}

¹ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora, Indonesia

^{2,3} D-III Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Aceh, Indonesia

^{4*} STIKes Medika Nurul Islam, Indonesia

**Corresponding author: E-mail: ns.muhammdikhsan@gmail.com*

Abstrak

Gangguan tidur menjadi masalah yang serius bagi lansia. Gangguan tidur dapat memicu penyakit lainnya khususnya pada masalah gangguan jiwa seperti kecemasan dan depresi. Lansia sebagai kelompok rentan akan memperburuk keadaan lansia yang pada fase mengalami penurunan fungsi secara fisiologis. Pengabdian masyarakat ini dilakukan di Jln Rama Setia, Gampong Alue Deah Teungoh, Kecamatan Meuraxa. Banda Aceh. Adapun lansia yang hadir pada kegiatan ini sejumlah 22 orang lansia terdiri dari pria dan wanita. Hasil Kegiatan ini adalah didapatkan hasil peningkatan kualitas tidur lansia pada malam hari setelah dilakukan senam lansia serta keluhan saat memulai tidur sudah mulai berkurang. Pengabdian masyarakat ini berhasil atas kerja sama perangkat Gampong Alue Deah Teungoh, teruntuk bapak Keuchik Azri Munaldi, SE yang banyak memfasilitasi dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.

Kata Kunci: Bahaya Gangguan Tidur; Senam Lansia; Lansia

DOI:

PENDAHULUAN

Penuaan bukanlah suatu penyakit melainkan suatu proses dimana berkurangnya daya tahan tubuh seseorang dalam menghadapi rangsangan dari dalam tubuh maupun luar tubuh (Pranata et al., 2020). Lansia adalah keadaan yang ditandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi Tubuh (Hardika & Pranata, 2019).

Angka prevalensi insomnia di Indonesia sekitar 67%. Sedangkan sebanyak 55,8 % insomnia ringan dan 23,3 % mengalami insomnia sedang (Suastari, 2018). Insomnia merupakan gangguan berupa ketidakmampuan dalam mencukupi kebutuhan tidur, baik primer atau komorbiditas. Orang yang mengalami insomnia memiliki kualitas dan kuantitas tidur yang kurang sehingga pada saat bangun tidur, penderita insomnia merasa tidak segar dan masih mengantuk. Insomnia dapat dibedakan menjadi dua, yaitu insomnia akut dan insomnia kronik. Insomnia akut terjadi kurang dari 4 minggu dan insomnia kronik terjadi lebih dari 4 minggu (Hardani dkk, 2016). Insomnia dapat terjadi pada semua usia mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, dan lansia.

Tidur merupakan sepertiga dari kehidupan manusia dan menjadi kebutuhan manusia, namun kini penyelidikan keilmuan di bidang ini terbatas dibandingkan dengan aspek neurosains yang lain. Studi menjelaskan bahwa kurang tidur dapat berpotensi menyebabkan masalah kesehatan. Berdasarkan studi epidemiologi menunjukkan pola tidur yang abnormal menandakan rendahnya harapan hidup,

dan insomnia sering terjadi pada orang dengan gangguan afektif, penyalahgunaan zat, komorbiditas fisik dan psikologis yang lain. Walaupun demikian, kajian mengenai hubungan antara temuan ini masih sangat kurang (Ghaddafi, 2013). Pola tidur yang efektif sangat penting bagi kesehatan lansia. Tidur yang berkualitas dapat membantu mengurangi risiko gangguan kesehatan seperti insomnia, depresi, dan masalah kognitif.

Setelah melihat hasil riset terdahulu yang menyatakan bahwa insomnia sangat mengganggu proses dari aktivitas lansia, dari hasil survey yang dilakukan di tempat kegiatan PkM di dapatkan hasil bahwa terdapat 15 lansia yang mengalami gangguan insomnia. Maka dengan permasalahan yang di temukan oleh Tim PkM maka menawarkan kegiatan yang mudah dan murah untuk dilakukan kegiatan menurunkan insomnia salah satunya adalah senam, kegiatan senam rutin dapat memebuta tubuh relaksasi sehingga dengan ada fungsi otak dan fisik akan memebantu mengurangi gangguan insomnia. Adapun tujuan dari kegiatan PkM ini untuk membantu lansia yang insomnia di panti werda agar dapat beraktivitas dengan baik sehari-hari.

METODE

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di Jln Rama Setia, Gampong Alue Deah Teungoh, Kecamatan Meuraxa. Banda Aceh. Adapun lansia yang hadir pada kegiatan ini sejumlah 22 orang lansia terdiri dari pria dan wanita.

Kegiatan PkM ini dilakukan selama 2 hari dengan diawali pengakajian awal tentang berapa jumlah lansia yang

mengalami masalah gangguan tidur kemudian intervensi senam kaki dan diakhiri dengan penilaian evaluasi hasil senam kaki dengan keluhan gangguan tidur pada lansia

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat mengenai gangguan tidur ini dilaksanakan melalui pengabdian masyarakat pada hari Senin tanggal 19 Februari 2024 dari pukul 10.00 – 12.00 WIB. Peserta kegiatan adalah lansia yang berjumlah 22 orang terdiri dari laki-laki dan perempuan. Kegiatan diawali dengan pembukaan dari moderator dan pengisian data masalah gangguan tidur, kemudian sesi senam lansia yang dilakukan oleh tim PkM, setelah senam lansia dilanjutkan sesi diskusi serta tanya jawab. Dalam diskusi dan tanya jawab berbagai pertanyaan diajukan secara antusias oleh para peserta. Secara garis besar inti dari pertanyaan para peserta adalah seputar penyebab, keluhan-keluhan yang dirasakan serta bagaimana cara mengatasi keluhan-keluhan tersebut. Sesi terakhir dari kegiatan PKM ini adalah pada hari kedua penilaian kualitas tidur lansia. Pertanyaan yang tercantum dalam kuesioner pre-test dan post-test adalah pertanyaan yang sama. Kuesioner pre-test digunakan untuk melihat sejauh mana tingkat penurunan keluhan lansia terhadap gangguan tidur.



Gambar 1. Penilaian gangguan tidur lansia



Gambar 2. Pelaksanaan Senam Lansia

SIMPULAN

Peserta pengabdian kepada masyarakat sangat antusias dalam mengikuti senam kegiatan dilakukan dengan gembira oleh lansia dan hasil kegiatan memiliki pengaruh terhadap masalah gangguan tidur pada lansia dan memberikan rasa kebugaran pada lansia dan meningkatkan derajat kesehatan lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Adeleya, N. (2008). Analisis Insomnia pada Mahasiswa melalui Model Pengaruh Kecemasan Tes. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Andriani (2016) 'Hubungan kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar mahasiswa akademi kebidanan internasional pekanbaru tahun 2016', *Journal Penelitian*, 4(01), pp. 383-390.
- Fitri, N. N. and Amalia, N. (2021) 'Hubungan Stres Akademik Terhadap Insomnia Dimasa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa', *Borneo Student Research (BSR)*, 3(1), pp. 721- 729. Available at: <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/download/2810/1076>
- Ghaddafi, M. (2013) 'Tatalaksana Insomnia Dengan Farmakologi Atau NonFarmakologi', *E-Jurnal Universitas Udayana*, pp. 1-17.
- Hardani, P. T., Susanti, Y. and Putri, E. (2016) 'Relaksasi Otot Progresif Dalam Mengatasi Insomnia', *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 4(1), pp. 40-44.
- Purba, J. A., & Suherni, S. (2024). Upaya Peningkatan Kesehatan Jiwa Lansia Dalam Mengatasi Dimensia Dengan Menjalankan Pola Hidup Yang Sehat Di Kelurahan Sei Mencirim. *Jurnal Abdimas Flora*, 3(1), 85-91.