



EDUKASI PENCEGAHAN INSOMNIA BERULANG PADA GURU SEKOLAH DASAR 21 GELUMBANG

Rahmalia Afriyani¹, Helsy Desvitasari², Asih Fatriansari³, Setiawan⁴

^{1,2,3,4} Prodi Ilmu Keperawatan STIK Siti Khadijah, Jalan Demang Lebar Daun Lorok Pakjo Palembang Email: rahmaliaapriyani@gmail.com, desvitasarihelsy@gmail.com, asih.fatriansari13@gmail.com, setiawanlingga14@gmail.com

Abstrak

Insomnia merupakan salah satu faktor gangguan tidur yang mampu mempengaruhi pekerjaan, aktifitas sosial dan status kesehatan penderitanya. Insomnia dapat diderita oleh siapapun diantara yang dapat resiko menderita insomnia adalah guru, hal ini disebabkan oleh adanya tuntutan ganda baik pekerjaan sebagai guru dan ibu rumah tangga memicu resiko terjadinya insomnia. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah suatu upaya peningkatan pengetahuan dan pencegahan terjadinya insomnia pada guru di SDN 21 Gelumbang. Hasil yang didapatkan dalam kegiatan edukasi pada 21 orang guru ini adalah adanya peningkatan pengetahuan. Sebelum dilakukan edukasi median skor pengetahuan adalah 6 dan setelah edukasi median skor pengetahuan meningkat menjadi 9. Kesimpulan yang didapat pada kegiatan edukasi ini adalah masih kurangnya pengetahuan guru tentang penatalaksanaan dan pencegahan insomnia berulang. Peningkatan pengetahuan tentang insomnia merupakan faktor pendukung terbentuknya perilaku positif dalam pencegahan agar insomnia tidak berulang kembali.

Kata Kunci: Pencegahan, Insomnia berulang, Guru.

EDUCATION FOR THE PREVENTION OF REPEAT INSOMNIA FOR TEACHERS PUBLIC ELEMENTARY SCHOOL 21 OF GELUMBANG

Abstract

Insomnia is one of the factors of sleep disorders that can affect work, social activities and the health status of the sufferer. Insomnia can be suffered by anyone among those who can be at risk of suffering from insomnia are teachers, this is due to the double demands of both work as a teacher and housewife triggering the risk of insomnia. The purpose of this community service is an effort to increase knowledge and prevent insomnia in teachers at Public Elementary School 21 of Gelumbang. The results showed in educational activities for these 21 teachers were an increase in knowledge. Before education the median knowledge score was 6 and after education the median knowledge score increased to 9. The conclusion obtained from this educational activity was that teachers still lacked knowledge about the management and prevention of recurrent insomnia. Increased knowledge about insomnia is a factor that supports the formation of positive behavior in preventing insomnia from recurring.

Keywords: *Prevention, Recurrent Insomnia, Teachers*



PENDAHULUAN

Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering dikeluhkan. Insomnia merupakan suatu kondisi dimana seseorang mengalami kesulitan tidur atau perlu waktu yang lama agar dapat tidur. Kondisi lain yang bisa dialami adalah anda terbangun di malam hari dan tidak bisa tidur kembali. Kondisi ini tentu akan berdampak pada aktifitas anda keesokan harinya seperti menurunnya produktivitas kerja. (Astuti, 2022)

Menurut (Foundation, 2020) kejadian insomnia di seluruh Dunia mencapai 67% dari 1.508 orang di Asia Tenggara dan 23,8% insomnia terjadi pada remaja. Di Indonesia, angka prevalensi insomnia sekitar 67%. Sedangkan sebanyak 55,8 % insomnia ringan dan 23,3 % mengalami insomnia sedang. Kejadian insomnia meningkat sebanyak 60% pada masa pandemic Covid -19, pandemi COVID-19 berdampak negative pada kualitas tidur yang menyebabkan insomnia akut pada beberapa orang dan memperburuk gejala pada penderita yang sudah mengalami insomnia ((Morin and Carrier, 2021; Voitsidis *et al.*, 2020)

Insomnia dapat menimbulkan dampak bagi kesehatan fisik antara lain peningkatan nafsu makan yang dapat mengakibatkan risiko obesitas, diabetes, penyakit jantung koroner, hipertensi, gangguan sistem imun. Insomnia juga dikaitkan dengan gangguan psikologik misalnya terjadinya terjadinya depresi, ansietas, dan penurunan daya ingat karena pada dasarnya tidur berguna untuk resusitasi otak dan konsolidasi daya ingat. Terjadinya gangguan tidur merupakan suatu dampak dari lamanya penggunaan media sosial adalah (Aditya, 2015).

Menurut Rafknowladge (2014) insomnia menyumbang dampak negative pada kualitas hidup, produktivitas, dan keselamatan. Dampaknya meliputi kehilangan focus saat berkendara, hilangnya konsentrasi saat belajar, memperburuk kesehatan tubuh kita, meningkatkan stress, membuat kulit tampak lebih tua, menjadi pelupa, dan obesitas.

Salah satu kelompok yang memiliki resiko mengalami insomnia adalah guru, hasil wawancara singkat dengan salah seorang guru di SD N 21 Gelumbang mengatakan bahwa ia sering tidur terlamabat diatas jam 12 serta sering terbangun di tengah malam, dan sulit untuk kembali tidur. Dimana hal ini sering terjadi pada akhir semester dikarenakan tuntutan mengerjakan tugas yang baru bias di kerjakan diatas jam 10 malam setelah anak-anaknya tidur, hal ini terjadi secara terus menerus dan menyebabkan pola tidur yang kurang sehat. Lebih lanjut adanya tuntutan penggunaan gadget dalam proses pembelajaran daring meliputi pembuatan bahan ajar, penugasan hingga evaluasi juga memicu stress yang dialami oleh guru kelas yang sebagian berusia diatas 40 tahun. Sekolah Dasar Negeri 21 Gelumbang



merupakan sekolah dasar dengan jumlah 317 siswa dididik oleh 22 orang guru yang memiliki tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik. Rerata seorang guru kelas bertanggung jawab mendidik 15-20 orang siswa pada setiap mata pelajaran yang ia berikan.

MASALAH

Permasalahan yang dihadapi oleh masyarakat khususnya kelompok guru sekolah dasar negeri 21 Gelumbang adalah kurangnya pemahaman tentang insomnia dan adanya beban kerja yang berat serta buruknya manajemen waktu yang menyebabkan gangguan pola tidur yang tanpa disadari merupakan faktor pencetus terjadinya insomnia. Kondisi ini menyebabkan ketidakmampuan dalam pencegahan terjadinya insomnia berulang. Sehingga sangat penting edukasi tentang pencegahan insomnia dilakukan untuk peningkatan pengetahuan yang merupakan pendukung perilaku kesehatan dalam mencegah insomnia terulang kembali.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berbentuk penyuluhan insidental dengan cara memberikan edukasi kesehatan dengan metode ceramah dan tanya jawab kepada para guru di Sekolah Dasar Negeri 21 Gelumbang. Kegiatan ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 21 Gelumbang pada tanggal 16 Desember 2021 diikuti oleh 21 orang guru beserta kepala sekolah. Media yang digunakan saat pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah poster dan leaflet. Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah: fasilitator membuka acara, menjelaskan tujuan kegiatan, Sebelum melakukan penyuluhan peserta diminta untuk mengisi kuisioner pretest tentang insomnia dan cara penatalaksannya selama 5 menit. Setelah selesai pengisian kuisioner maka peserta diberikan penyuluhan selama 30 menit kemudian peserta juga diberi waktu bediskusi selama 20 menit. selesai sesi diskusi maka peserta diminta kembali untuk mengisi kuisioner post test tentang insomnia dan cara penatalaksannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk penyuluhan kesehatan ini adalah guru SDN 21 Gelumbang berjumlah 21 orang peserta. Hasil yang dicapai dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah adanya peningkatan pengetahuan guru SD N

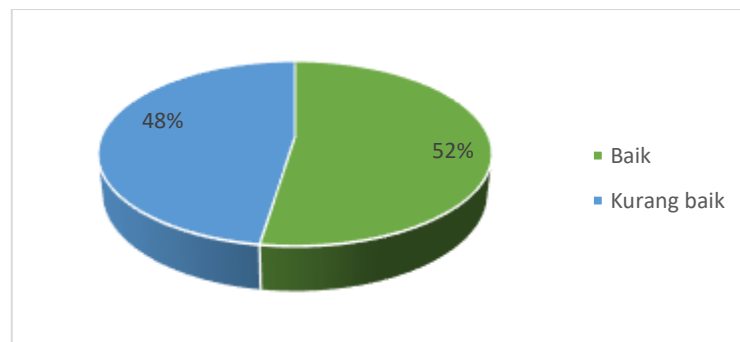
21 Gelumbang tentang penatalaksanaan insomnia dan pencegahan terjadinya insomnia. Hasil pretest sebelum dilakukan penyuluhan terdapat peserta yang tidak mengetahui bagaimana cara mengatasi insomnia dan cara mencegah terjadinya insomnia dapat diarti bahwa peserta memiliki pengetahuan dalam kategori kurang baik untuk lebih jelas terdapat pada tabel 1.

Tabel 1. Deskriptif data skor pengetahuan tentang insomnia sebelum diberikan penyuluhan

Skor pengetahuan insomnia	Mean	Median	CI 95	SD
Skor pengetahuan insomnia sebelum diberikan penyuluhan	6.43	6.00	6.06-6.77	0.746

Lebih lanjut setelah dikategorikan skor pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan kesehatan terdapat hanya 11 (52.4%) orang peserta memiliki pengetahuan tentang insomnia dalam kategori baik dan sebanyak 10(47,6%) peserta dengan pengetahuan kurang baik seperti yang dijelaskan dalam diagram 1.

Diagram 1. Tingkat Pengetahuan Tentang Insomnia Sebelum Penyuluhan



Setelah diberikan penyuluhan kesehatan terdapat peningkatan skor dan tingkat pengetahuan para peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SDN 21 Gelumbang. Setelah diberikan penyuluhan skor meningkat menjadi 9 yang dapat dikategorikan memiliki pengetahuan baik untuk lebih jelas terdapat pada tabel 2 dan diagram 2.

Tabel 2. Deskriptif data skor pengetahuan tentang insomnia setelah diberikan penyuluhan

Skor pengetahuan insomnia	Mean	Median	CI 95%	SD
Skor pengetahuan insomnia setelah diberikan penyuluhan	8.57	9.00	8.23-8.91	0.746

Diagram 1. Tingkat Pengetahuan Tentang Insomnia Setelah Penyuluhan

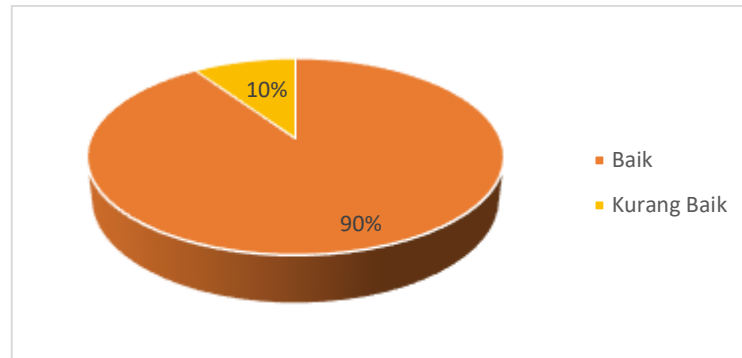


Diagram 2 menjelaskan bahwa mayoritas peserta memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori baik setelah mendapat penyuluhan tentang pengetahuan insomnia yaitu 90% (19) orang peserta. Selama kegiatan berlangsung peserta tampak antusias, terbukti dengan banyaknya peserta yang bertanya pada sesi diskusi tanya jawab. Beberapa Tips pencegahan terjadinya insomnia juga menjadi motivasi peserta untuk dapat lebih interaktif.

Insomnia dapat dicegah dengan cara menghindari faktor penyebab insomnia meliputi Lebih lanjut menurut (Putu Arysta and I Gusti Ayu Indah, 2013) garis besar ada beberapa faktor yang menyebabkan insomnia : Stress, depresi, kelainan-kelainan kronis, efek samping pengobatan, pola makan yang buruk, Kafein, nikotin, dan alkohol, kafein dan nikotin adalah zat stimulant dan alkohol dapat mengacaukan pola tidur, kurang berolah raga juga bisa menjadi faktor sulit tidur yang signifikan.

Insomnia dapat diobati secara nonfarmakologi yaitu dengan memberikan terapi komplementer seperti akupresure dengan penekanan akupresur pada titik-titik tertentu dalam tubuh dapat menyebabkan meningkatnya stimulus-stimulus pada otak seperti serotonin yang mampu meningkatkan relaksasi dan kualitas tidur pada lansia melalui signal yang cukup kompleks yang diteruskan ke otak (Kurniadi, 2019). Lebih lanjut menurut Achmad Fauzi, Chusnul Chotimah and Asep Barkah, (2020) terapi relaksasi otot progresif menurunkan nyeri dan kecemasan yang menyebabkan insomnia. Sedangkan menurut Yohanes, Wilson and Muhammad, (2018) kelebihan aromaterapi sereh dapat mengatasi penurunan insomnia tanpa mendatangkan efek samping sama sama sekali.

Ketika insomnia telah berhasil diatasi maka langkah selanjutnya agar insomnia tidak adalah mempertahankan pola tidur yang sederhana yang bermanfaat bagi kesehatan seperti yang dicontohkan Rasulullah SAW yang meliputi: bersuci sebelum tidur, tidur dalam posisi miring terutama miring kekanan, tidak tidur setelah makan dan berdzikir hingga tertidur. Disamping itu juga diperlukan pengaturan pola makan yang sehat dan olahraga yang teratur untuk mencegah agar insomnia tidak berulang.



KESIMPULAN

Berdasarkan analisa data sederhana dari hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan tentang insomnia mencakup defisini, faktor penyebab, penatalaksanaan dan pencegahan agar tidak terjadi insomnia. Dengan adanya peningkatan pengetahuan tentang pencegahan insomnia yang merupakan faktor yang membentuk perilaku kesehatan positif dalam pencegahan agar insomnia tidak berulang kembali. Ketika insomnia berhasil ditatalaksanai dan tidak berulang kembali akan berdampak pada pola tidur baik bagi kesehatan yang dapat meningkatkan produktivitas.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih sebesar-besarnya kepada pihak SD N 21 Gelumbang, dan STIK Siti Khadijah telah membantu dan memfasilitasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sehingga kegiatan ini dapat teralisasi sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Fauzi, Chusnul Chotimah and Asep Barkah (2020) 'Terapi Relaksasi Otot Progresis Untuk Mengatasi Insomnia Di Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal Antara Abdimas Keperawatan*, 3(2), pp. 56–62. doi: 10.37063/abdimaskep.v3i2.492.
- Aditya, R. (2015) 'Pengaruh Media Sosial Instagram Terhadap Minat Fotografi pada Komunitas Fotografi Pekanbaru', *Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Riau*, 4(1).
- Astuti, D. (2022) *Apa itu Insomnia?*, RSUP Dr. Sardjito. Available at: <https://sardjito.co.id/2022/08/31/apa-itu-insomnia/>.
- Foundation, S. (2020) *Insomnia: What it is, how it affects you, and how to help you get back your restful nights*. Available at: <https://www.sleepfoundation.org/insomnia>.
- Kurniadi, K. (2019) 'PENGARUH AKUPRESUR TERHADAP PENURUNAN SKALA INSOMNIA PADA LANSIA (Studi Kasus Pada Lansia di Posyandu Desa Nanga Taman Kecamatan)', *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, 5(1), pp. 13–19. Available at: <http://repository.unmuhpnk.ac.id/id/eprint/1368>.
- Morin, C. M. and Carrier, J. (2021) 'The acute effects of the COVID-19 pandemic on insomnia and psychological symptoms', *Sleep Medicine*. doi: 10.1016/j.sleep.2020.06.005.
- Putu Arysta, D. and I Gusti Ayu Indah, A. (2013) 'Angka Kejadian serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Wana Seraya Denpasar Bali Tahun 2013', *universitas udayana*.
- Rafknowlodge (2014) *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Voitsidis, P. et al. (2020) 'Insomnia during the COVID-19 pandemic in a Greek population', *Psychiatry Research*. doi: 10.1016/j.psychres.2020.113076.
- Yohanes, S., Wilson and Muhammad, I. K. (2018) 'Perbedaan Kejadian Insomnia pada mahasiswa Tingkat Pertama dan Akhir Program Studi Pendidikan Dokter FK UNTAN', *Jurnal Cerebellum*, 4(1), pp. 1016–1023.