

MENGATASI GANGGUAN TIDUR (INSOMNIA) MELALUI PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG PENERAPAN *SLEEP HYGIENE* DI SMAN 02 SEMBAWA BANYUASIN

Dewi Pujiana¹, WildaMariska Putri²

^{1,2}Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Muhammadiyah Palembang

Email : ¹dewipujiana9@gmail.com, ²wildamariskaputri02@gmail.com

Abstrak

Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan penurunan konsentrasi dan merusak kemampuan untuk melakukan kegiatan yang melibatkan daya ingat, belajar, pertimbangan logis, dan penghitungan matematis. *Sleep hygiene* adalah salah satu strategi mengatasi masalah gangguan waktu tidur, memastikan kondisi tubuh dalam keadaan bersih sebelum masuk waktu tidur akan dapat mengatasi insomnia. Tujuan Pemberian edukasi kesehatan ini diharapkan siswa mengetahui tentang Penerapan *Sleep Hygiene* untuk mengatasi gangguan tidur (Insomnia). Pengabdian dilakukan pada bulan 20 Februari 2019. Peserta diberikan informasi melalui ceramah dan diskusi serta menggunakan media leaflet. Pengabdian masyarakat dilakukan di SMA N 2 Sembawa dengan peserta adalah siswa/i kelas X yang berjumlah 32 peserta (1 kelas). Nilai rerata pre test peserta mendapatkan 45 point dan nilai rerata post test peserta mendapatkan 80 point. Terlihat dari hasil pre test dan post test bahwa dapat disimpulkan siswa/i tersebut telah mengetahui dan memahami *Sleep Hygiene* dalam mengatasi gangguan tidur.

Kata kunci: Sleep Hygiene, Gangguan Tidur, Remaja

Abstract

Poor sleep quality can result in decreased concentration and impair the ability to do activities that involve memory, learning, logical judgment, and mathematical calculation. Sleep hygiene is one of the strategies to overcome the problem of disruption of sleep, ensuring the condition of the body in a clean state before entering sleep will be able to overcome insomnia. The purpose of this health education provision is expected students to know about the Application of Sleep hygiene to overcome sleep disorders (Insomnia). Health education is conducted on February 20, 2019. Participants are given information through lectures and discussions and use leaflet media. Health education was carried out at SMA N 2 Sembawa with participants being class X students totaling 32 participants (1 class). The mean score of the pre-test participants got 45 points and the mean value of the post-test participants got 80 points. It can be seen from the results of the pre-test and post-test that it can be concluded that the students already know and understand sleep hygiene in overcoming sleep disorders.

Keywords: Sleep Hygiene, Sleep Disorders, Adolescents

PENDAHULUAN

Individu dituntut untuk memenuhi kebutuhan dasar manusia guna mempertahankan kelangsungan hidupnya. Kebutuhan fisiologis merupakan kebutuhan manusia yang paling dasar yang meliputi pemenuhan oksigen dan pertukaran gas, kebutuhan cairan, nutrisi, eliminasi, istirahat dan tidur (Potter & Perry, 2006). Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia untuk mengistirahatkan semua organ dan fungsi tubuh. Pada kondisi istirahat dan tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal (Guyton & Hall, 2007).

Perubahan pola tidur kebanyakan disebabkan oleh tuntutan sekolah, kegiatan sosial setelah sekolah, dan pekerjaan paruh waktu yang menekan waktu untuk tidur, sehingga menyebabkan remaja akan tidur lebih larut dan bangun lebih cepat pada waktu sekolah. Akibat adanya tuntutan gaya hidup tersebut, maka akan memperpendek waktu yang tersedia untuk tidur dan kebutuhan fisiologis, maka sering kali mengantuk berlebihan karena mengalami sejumlah perubahan yang sering kali mengurangi waktu tidur (Potter & Perry, 2006).

Tidur dibutuhkan oleh setiap orang untuk dapat menjaga status kesehatan pada tingkat yang optimal. Tidur dapat memulihkan fisik setelah seharian beraktivitas, mengurangi stress, menjaga keseimbangan mental dan emosional, serta meningkatkan kemampuan dan konsentrasi. Kesulitan tidur, sering terbangun di malam hari, sulit untuk tidur kembali, dan bangun dini hari serta merasa tidak segar saat bangun pagi adalah gejala yang dialami oleh penderita insomnia (Saputra, 2013).

Virginia Henderson sebagai salah satu tokoh keperawatan mengemukakan sebuah model keperawatan yang dikenal dengan "*The Activities of Living*". Menurut Henderson, kebutuhan dasar manusia terdiri atas 14 komponen yang merupakan komponen penanganan perawatan. Salah satu komponen yang termasuk dalam kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi adalah kebutuhan akan tidur dan istirahat, dimana gangguan pola tidur merupakan salah satu contoh aplikasi teori konsep Henderson pada praktik keperawatan. Dengan kata lain, ketika seseorang mengalami gangguan pola tidur (insomnia), maka salah satu komponen penting dari kebutuhan dasar manusia tidaklah terpenuhi (Asmadi 2005).

Secara garis besar ada beberapa kondisi medis yang telah ditentukan sebagai penyebab insomnia, salah satu penyebabnya adalah nikotin pada rokok yang termasuk dalam kelompok zat stimulasi yang menekan saraf pusat pada manusia. Perokok ternyata membutuhkan waktu lebih lama untuk tertidur dibanding orang yang tidak merokok. Secara teoritis, nikotin akan

hilang dari otak dalam waktu 30 menit. Tetapi reseptor di otak seorang pecandu seolah menagani nikotin lagi, sehingga mengganggu proses tidur (Sanchi, 2009).

Menurut Hidayat (2012), kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan berbagai tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Kondisi kurang tidur pun banyak ditemui dikalangan remaja yang nantinya bisa menimbulkan banyak efek, seperti berkurangnya konsentrasi belajar dan gangguan kesehatan.

Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan penurunan konsentrasi dan merusak kemampuan untuk melakukan kegiatan yang melibatkan daya ingat, belajar, pertimbangan logis, dan penghitungan matematis. Kualitas tidur merupakan salah satu faktor fisiologis yang mempengaruhi daya konsentrasi seseorang. Menurut Susanto (2006), remaja yang mengalami hambatan dalam proses belajar disebabkan oleh rasa mengantuk dan lelah akibat kurang tidur, sehingga menurunnya konsentrasi ketika belajar.

Sistem yang mengatur siklus atau perubahan dalam tidur adalah *Reticular Activating System* (RAS) dan *Bulbar Synchronizing Regional* (BSR) yang terletak pada batang otak. *Reticular Activating System* (RAS) merupakan sistem yang mengatur seluruh tingkatan kegiatan susunan saraf pusat termasuk kewaspadaan dan tidur. (Potter & Perry, 2006).

Reticular Activating System (RAS) ini terletak dalam mesensefalon dan bagian atas pons. Selain itu *Reticular Activating System* (RAS) dapat memberi rangsangan visual, pendengaran, nyeri dan perabaan juga dapat menerima stimulasi dari korteks serebri termasuk rangsangan emosi dan proses pikir. Dalam keadaan sadar, neuron dalam *Reticular Activating System* (RAS) akan melepaskan katekolamin seperti norepineprin. Demikian juga pada saat tidur, disebabkan adanya pelepasan serum serotonin dari sel khusus yang berada di pons dan batang otak tengah, yaitu *Bulbar Synchronizing Regional* (BSR), sedangkan bangun tergantung dari keseimbangan impuls yang diterima di pusat otak dan *system limbic*. Dengan demikian, sistem pada batang otak yang mengatur siklus atau perubahan dalam tidur adalah RAS dan BSR (Potter & Perry, 2006).

Menurut *National Sleep Foundation*, 2010 kebutuhan tidur pada remaja (14-17 tahun) adalah 8 – 10 jam. Salah satu gangguan tidur yang sering dialami siswa/siswi adalah Insomnia. Insomnia adalah ketidakmampuan memperoleh secara cukup kualitas dan kuantitas tidur. Tiga macam insomnia, yaitu insomnia inisial (*initial insomnia*) adalah tidak adanya ketidakmampuan untuk tidur; insomnia intermitten (*intermitten insomnia*) merupakan ketidakmampuan untuk tetap mempertahankan tidur karena sering terbangun; dan insomnia terminal (*terminal insomnia*) adalah bangun lebih awal tetapi tidak pernah tertidur kembali.

Penyebab insomnia adalah merokok, ketidakmampuan fisik, kecemasan, dan kebiasaan minum alkohol dalam jumlah banyak.

Terapi sleep hygiene diupayakan dengan membina kebiasaan atau ritual yang konsisten yang mencakup aktivitas waktu tenang sebelum tidur sebagai pendekatan awal untuk mengatasi insomnia dan kesulitan tidur lainnya dan secara umum dapat digambarkan sebagai promosi perilaku untuk meningkatkan kuantitas dan kualitas tidur yang diperoleh seorang individu setiap malam. Sleep hygiene mengacu pada sekumpulan daftar hal-hal yang dapat dilakukan untuk memfasilitasi mulainya tidur dan mempertahankannya. Daftar ini berisi beberapa komponen yang meningkatkan kecenderungan alami untuk tidur dan mengurangi hal yang mengganggu tidur (Butkov & Lee-Chiong, 2007). Penelitian yang dilakukan Ahsan, dkk, 2015 disimpulkan bahwa intervensi terapi sleep hygiene memiliki pengaruh terhadap gangguan tidur pada anak usia sekolah yang menjalani hospitalisasi ($p=0,002$), dimana pengaruhnya nyata sesudah intervensi/posttest ($p=0,002$).

Berdasarkan hal diatas maka sangatlah penting bagi remaja untuk diberikan pendidikan kesehatan. Pengaruh lingkungan sekitar yang dapat membuat remaja tidak mempunyai kualitas tidur yang baik atau mengalami gangguan tidur seperti insomnia harus segera ditangani supaya siswa-siswi mempunyai prestasi yang baik disekolahnya.

MASALAH

Perubahan pola tidur kebanyakan disebabkan oleh tuntutan sekolah, kegiatan sosial setelah sekolah, dan pekerjaan paruh waktu yang menekan waktu untuk tidur, sehingga menyebabkan remaja akan tidur lebih larut dan bangun lebih cepat pada waktu sekolah sehingga siswa/i banyak yang mengantuk dan menurunnya konsentrasi dan prestasi belajar siswa/i. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan 5 dari 10 siswa mengalami gangguan tidur insomnia. Sehingga muncul rumusan masalahnya adalah bagaimana penerapan *Sleep Hygiene* untuk mengatasi gangguan tidur bagi siswa/i ?

METODE PELAKSANAAN

Persiapan dimulai dari penyusunan proposal kegiatan, pembuatan Satuan Acara Kegiatan, perincian kegiatan yang dilaksanakan, pembagian tugas pada saat pelaksanaan. Berkoordinasi dengan pihak sekolah dengan menyampaikan surat izin dan menjelaskan tujuan prosedur kegiatan serta membuat kontrak kegiatan dengan pihak sekolah. Melakukan pengkajian untuk mengetahui gambaran permasalahan siswa - siswi SMA Negeri 02 Sembawa. Aspek yang dikaji meliputi kebiasaan tidur dan konsentrasi belajar. Data yang didapat diketahui bahwa

siswa - siswi SMA Negeri 02 Sembawa belum memahami, belum mengetahui serta belum mendapatkan penyuluhan tentang sleep hygiene dan masalah gangguan tidur (Insomnia). Mempresentasikan permasalahan yang ditemukan pada siswa dan pihak sekolah. Penyampaian pendidikan kesehatan melalui ceramah dan diskusi menggunakan media leaflet. Menyusun rencana bersama siswa dan pihak sekolah untuk mengatasi masalah yang ditemukan berdasarkan analisa data pengkajian. Implementasi atau tindakan akan dilakukan sesuai dengan ganchart yang telah tersusun berdasarkan perencanaan. Melakukan pre dan post test. Melakukan evaluasi dan pembuatan laporan pengabdian masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Sebelum penyuluhan, siswa/i diberi lembar pre test terlebih dahulu yang berisi tentang pertanyaan mengenai *Sleep Hygiene* berjumlah 5 soal. Siswa/I diminta untuk menjawab pertanyaan. Nilai rerata pre test peserta mendapatkan 45 point. Hal ini menunjukkan pengetahuan siswa/I mengenai sleep hygiene. Kemudian dilaksanakan pendidikan kesehatan dengan penyampaian materi. Selama Proses kegiatan siswa/i terlihat sangat tertarik mendengarkan dan menyimak informasi yang diberikan mengenai penerapan ini pada remaja. Semua materi yang disampaikan dapat diterima dan dipahami dengan baik. Setelah penyampaian materi, dilakukan diskusi dan tanya jawab. Selanjutnya dilakukan evaluasi dengan mengisi lembar post test tentang materi yang disampaikan. Rerata nilai post test peserta adalah 80 point. Terlihat dari hasilnya bahwa siswa/i tersebut telah mengetahui dan memahami *Sleep Hygiene* dan bagaimana penerapannya.

Gambar1. Mengisi Post test dan membagikan leaflet



b. Pembahasan

Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan penurunan konsentrasi dan merusak kemampuan untuk melakukan kegiatan yang melibatkan daya ingat, belajar, pertimbangan logis, dan penghitungan matematis. Kualitas tidur merupakan salah satu faktor fisiologis yang mempengaruhi daya konsentrasi seseorang. Menurut Susanto (2006), remaja yang mengalami hambatan dalam proses belajar disebabkan oleh rasa mengantuk dan lelah akibat kurang tidur, sehingga menurunnya konsentrasi ketika belajar.

Sleep hygiene membantu memperbaiki jam tidur yang berantakan dan mengatasi gangguan tidur seperti insomnia. Pola tidur sehat ini membantu membangun kebiasaan tidur yang lebih baik dan membuat Anda lebih disiplin dan konsisten dalam menjalaninya, untuk mengurangi macam-macam akibat negatif dari kurang tidur.

Terapi *sleep hygiene* diupayakan dengan membina kebiasaan atau ritual yang konsisten yang mencakup aktivitas waktu tenang sebelum tidur sebagai pendekatan awal untuk mengatasi insomnia dan kesulitan tidur lainnya dan secara umum dapat digambarkan sebagai promosi perilaku untuk meningkatkan kuantitas dan kualitas tidur yang diperoleh seorang individu setiap malam. *Sleep hygiene* mengacu pada sekumpulan daftar hal-hal yang dapat dilakukan untuk memfasilitasi mulainya tidur dan mempertahankannya. Daftar berisi beberapa komponen yang meningkatkan kecenderungan alami untuk tidur dan mengurangi hal yang mengganggu tidur (Butkov & Lee-Chiong, 2007). Penelitian yang dilakukan Ahsan, dkk, 2015 disimpulkan bahwa intervensi terapi sleep hygiene memiliki pengaruh terhadap gangguan tidur pada anak usia sekolah yang menjalani hospitalisasi ($p=0,002$), dimana pengaruhnya nyata sesudah intervensi/posttest ($p=0,002$).

Nilai rerata pretest peserta mendapatkan 45 point. Hal ini menunjukkan pengetahuan siswa/I mengenai sleep hygiene. Setelah penyampaian materi, dilakukan diskusi dan tanya jawab. Selanjutnya dilakukan evaluasi dengan mengisi lembar post test tentang materi yang disampaikan. Rerata nilai post test peserta adalah 80 point. Terlihat dari hasilnya bahwa siswa/i tersebut telah mengetahui dan memahami *Sleep Hygiene* dan bagaimana penerapannya.

KESIMPULAN

Pendidikan kesehatan sangat diperlukan untuk menambah wawasan bagi peserta khususnya pada remaja yang sekarang ini mempunyai kesibukan tersendiri baik intrakurikuler atau pun kegiatan ekstrakurikuler dari sekolah. Hal ini berdampak siswa mengalami gangguan tidur dan menurunnya konsentrasi belajar. Pemberian pendidikan kesehatan kepada siswa/i

memberikan kontribusi penting mengenai penerapan sleep hygiene sehingga siswa/i mendapatkan kualitas tidur yang baik dan dapat berkonsentrasi dalam pelajaran.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih yang sebesar-besarnya penulis ucapkan kepada semua pihak yang telah membantu dan memfasilitasi pelaksanaan pengabmas ini sehingga terlaksana sesuai dengan rencana yang telah disusun.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahsan, dkk. Pengaruh Terapi Sleep Hygiene terhadap Gangguan Tidur Pada anak Usia Sekolah Yang Menjalani Hospitalisasi. <http://ejournal.ummm.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/2846>
- Asmadi. (2005). Konsep Dasar Keperawatan. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Butkov, N & Teofilo L. & Lee-Chiong.(2007). Fundamentals of sleep technology. New York: Lippincott Williams & Wilkins
- Hidayat, A. Aziz Alimul & Musrifatul Uliyah.(2012). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia*. Surabaya : Health Books.
- Guyton A.C. and J.E. Hall.(2007). Buku Ajar Fisiologi Kedokteran.Ed. 9.Jakarta : EGC.
- Kairupan, Juwendi.Hubungan Merokok dengan Kejadian Insomnia pada Remaja di SMA Negeri 1 Remboken Kabupaten Minahasa. *ejournal Keperawatan (e-Kp) Volume 4 Nomor 1, Mei 2016*
- Riskesdas. (2014).Presentasi Wakil Menteri Kesehatan: Upaya Pengendalian Tembakau di Indonesia.Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Diakses 14 Oktober 2015. (http://ictoh.tcsc-indonesia.org/wp-content/uploads/2014/06/draft-presentasi-Wamenkes-RI_HTTPS_KomNasHAM_edit2805.pdf).
- Susanto,H.(2006). Meningkatkan Konsentrasi Siswa Melalui Optimalisasi Modalitas
- Sanchi, (2009). Kesehatan Tidur dan Kebiasaan Merokok. Diakses tanggal 20 Oktober 2015. (<http://sleepclinicjakarta.tblog.com/post/1969996595>).
- Saputra, L. (2013). Catatan Ringkas Kebutuhan Dasar Manusia. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Potter, P.A & Perry, A.G. (2006).*Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. Ed. 4 Vol. 2. Jakarta: EGC