

PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG INSOMNIA

THE HEALTH EDUCATION ABOUT INSOMNIA

Ani Kristiyani*, Cresensia Aprilia Belu, Agustinus Jitro Nono, Ika Ismiyarti, Teofilia Alvanes
Program Studi Sarjana Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Kristen Immanuel
Jl. Solo Km. 11,1 Yogyakarta, 55571, Tlp (0274) 2850857
e-mail:*(ani.kristiyani@ukrimuniversity.ac.id/ 087838481655)

ABSTRAK

Abstrak: *Tidur merupakan sepertiga dari kehidupan manusia dan menjadi kebutuhan manusia. Berdasarkan National Sleep Foundation (2018), kejadian insomnia di seluruh dunia mencapai 67% dari 1.508 orang di Asia Tenggara dan 7,3% insomnia terjadi pada mahasiswa. Di Indonesia angka prevalensi insomnia sekitar 67%, sedangkan sebanyak 55,8 % insomnia ringan dan 23,3 % mengalami insomnia sedang. Salah satu cara mengatasi insomnia dapat dilakukan melalui edukasi untuk meningkatkan pengetahuan tentang insomnia kepada masyarakat. Metode penyuluhan kesehatan mengatasi insomnia ini dilakukan melalui seminar secara online. Tahapan kegiatan diawali dengan pre-test lalu dilakukan pemaparan materi, diskusi, tanya jawab, kemudian diakhir kegiatan peserta diminta mengisi kembali post-test. Tingkat pengetahuan diukur berdasarkan hasil pre-test dan post-test. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yakni untuk meningkatkan pengetahuan mengenai insomnia dan memberikan informasi pengobatan insomnia secara farmakologi dan non-farmakologi dengan sasaran mahasiswa. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan mahasiswa mengenai insomnia yang ditunjukkan dari hasil rerata peningkatan pengetahuan yang signifikan antara pre-test (57,75) dan post-test (80) dengan nilai P-Value < 0,05.*

Kata kunci: *insomnia, mahasiswa, penyuluhan,*

Abstract: *Sleep is a third of human life and a human need. Based on the National Sleep Foundation (2018), the incidence of insomnia worldwide reaches 67% of 1,508 people in Southeast Asia and 7.3% of insomnia occurs in college students. In Indonesia, the prevalence of insomnia is around 67%, while 55.8% of mild insomnia and 23.3% have moderate insomnia. One way to overcome insomnia can be done through education to increase knowledge about insomnia to the public. This method of health counseling to overcome insomnia is carried out through online seminars. The stages of the activity began with a pre-test and then carried out material presentation, discussion, question and answer, then at the end of the activity the participants were asked to fill out the post-test. The level of knowledge is based on the pre-test and post-test outcome measures. The purpose of this community service is to increase knowledge about insomnia and provide information on pharmacological and non-pharmacological insomnia treatment with student targets. This community service activity succeeded in increasing students' knowledge about insomnia, as indicated by the results of a significant increase in mean knowledge between pre-test (57,75) and post-test (80) with P-Value <0.05.*

Keywords: *counseling, insomnia, student*

PENDAHULUAN

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).

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. Hal tersebut tidak menutup kemungkinan mahasiswa juga dapat mengalami insomnia. Insomnia pada mahasiswa sebagian besar berkaitan dengan stress, stress yang dialami mahasiswa tersebut memiliki tingkat yang berbeda-beda yang disebabkan berbagai hal dalam perkuliahan seperti kondisi ujian, adaptasi terhadap perubahan perkuliahan, tugas dan tuntutan untuk mendapatkan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) yang tinggi (Putri dan Bayhakki, 2016).

Penelitian yang disampaikan oleh Di Matteo dan Martin pada tahun 2002 menyatakan bahwa mahasiswa mengalami kurang tidur dalam semalam (Rizqiea dan Hartati, 2012). Penelitian di Indonesia yang dilakukan oleh Adeleya yang berjudul “Analisis insomnia pada mahasiswa melalui model pengaruh kecemasan tes” menyatakan bahwa hampir semua orang pernah mengalami gangguan tidur selama masa hidupnya, diperkirakan setiap tahunnya 20 – 40% orang dewasa mengalami kesukaran tidur dan 17%

diantaranya mengalami masalah serius (Adeleyna, N. 2008). Studi yang dilakukan oleh peneliti (Andriani, 2016) dengan judul “Hubungan kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar mahasiswa Akademi Kebidanan Internasional Pekanbaru” menyatakan bahwa terdapat 95 responden dengan mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 76 orang sedangkan dengan konsentrasi belajar yang rendah sebanyak 62 orang. Hal ini menunjukkan ada hubungan antara kualitas tidur atau insomnia dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa (Olii, Kepel and Silolonga, 2018). Menurut (Sumedi, Handoyono and Wahyudi, 2019) mengatasi gangguan tidur juga dapat dilakukan dengan terapi komplementer atau terapi non-farmakologis salah satunya adalah terapi akupresur. Akupresur atau penekanan pada titik-titik tertentu pada tubuh merupakan cara pengobatan yang berasal dari Cina, yang biasa disebut dengan pijat akupuntur (Irene dkk, 2021).

Tatalaksana dan penanganan penderita insomnia, secara garis besar dapat dibagi menjadi dua, yaitu farmakologi dan non-farmakologi, masing-masing mempunyai kelebihan dan kekurangan yang harus dipertimbangkan. Salah satu terapi non-

farmakologi yaitu melalui peningkatan pengetahuan tentang insomnia, sehingga edukasi dan promosi kesehatan terkait insomnia, bagaimana cara mengatasi insomnia kepada mahasiswa sangat dibutuhkan. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yakni untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa mengenai insomnia dan memberikan informasi pengobatan insomnia secara farmakologi dan non-farmakologi.

METODE

Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilakukan oleh dosen bersama mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Kristen Immanuel (UKRIM). Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 3 januari 2022 dengan peserta sejumlah 78 orang. Khalayak sasaran kegiatan PKM ini yaitu para mahasiswa secara umum.

Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan melalui seminar secara *online*, tahapan kegiatan diawali dengan *pre-test* untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan peserta terkait insomnia, lalu dilakukan pemaparan materi oleh narasumber, kemudian diskusi, tanya jawab, serta kembali dilakukan penilaian tingkat pengetahuan peserta terkait insomnia dengan *post-test*. Keberhasilan pengabdian

masyarakat ini diukur berdasarkan tingkat pengetahuan mengenai insomnia melalui hasil *pre-test* dan *post-test*.

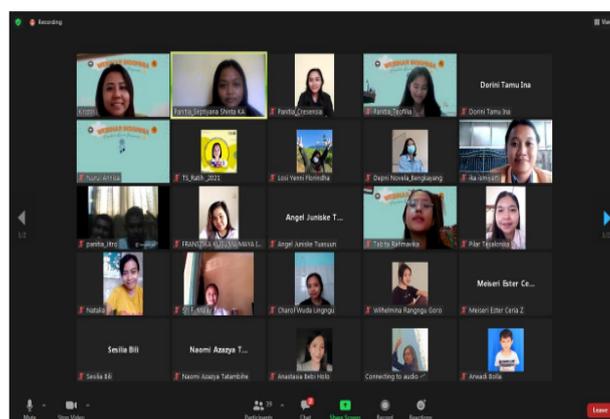
HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat mengenai insomnia ini dilaksanakan melalui seminar secara *online* pada hari Selasa tanggal 3 Januari 2022 dari pukul 10.00 – 12.00 WIB. Peserta kegiatan adalah mahasiswa yang berjumlah 78 orang terdiri dari laki-laki dan perempuan. Kegiatan diawali dengan pembukaan dari moderator dan pengisian *pre-test* melalui kuesioner yang dibagikan, kemudian sesi penyampaian materi mengenai insomnia oleh narasumber yaitu dosen Fakultas Farmasi UKRIM, setelah pemaparan materi 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 pengisian *post-test* oleh peserta seminar. Pertanyaan yang tercantum dalam kuesioner *pre-test* dan *post-test* adalah pertanyaan yang sama. Kuesioner *pre-test* digunakan untuk melihat

sejauh mana tingkat pengetahuan peserta terhadap insomnia, sedangkan kuesioner *post-test* digunakan untuk melihat keberhasilan kegiatan, dengan menilai apakah kegiatan PKM melalui seminar tentang insomnia ini dapat meningkatkan pengetahuan peserta tentang insomnia.



Gambar 1. Penyampaian materi oleh narasumber



Gambar 2. Peserta PKM

Berikut adalah karakteristik peserta PKM:

a. Gambaran Karakteristik Peserta

Tabel 1. Data Karakteristik Peserta PKM

Variabel	Keterangan	Jumlah
Usia	15 – 20 tahun	50
	20 – 30 tahun	28
Jenis Kelamin	Perempuan	47
	Laki-laki	31
Riwayat insomnia	Tidak	12
	Ada	66
Suka minum kopi	Iya	4
	Tidak	74

Berdasarkan Tabel 1 dapat disimpulkan karakteristik responden berdasarkan kelompok umur 15-20 tahun dengan proporsi tertinggi yaitu 50 orang dan jenis kelamin mayoritas peserta PKM adalah perempuan dengan jumlah 47 orang, pada karakteristik terdapat 4 orang peserta yang suka minum kopi, sedangkan 74 diantaranya tidak suka minum kopi, terdapat 12 orang tanpa riwayat insomnia dan 66 orang dengan riwayat insomnia. Masa dewasa awal, khususnya mahasiswa sering dihadapkan pada tuntutan akademik yang akan menjadi stresor pada mahasiswa. Stres yang dialami oleh mahasiswa memiliki tingkat berbeda-beda yang disebabkan berbagai hal dalam perkuliahan

seperti kondisi ujian, adaptasi terhadap perubahan perkuliahan, tugas dan tuntutan untuk mendapatkan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) yang tinggi. Permasalahan yang ada pada mahasiswa akan mengganggu siklus tidur dan bahkan terjadi gangguan tidur, hal tersebutlah yang menjadi penyebab banyaknya mahasiswa yang mengalami insomnia (Putri dan Bayhakki, 2016). Penelitian oleh Indrawati menunjukkan adanya perbedaan konsentrasi belajar yang diakibatkan oleh kualitas tidur yang tidak baik. Orang yang kekurangan tidur menyebabkan kadar Hb menjadi rendah sehingga menyebabkan gangguan pada proses belajar (Nilifda dkk, 2016).

b. Data Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan

Tabel 2. Data Pengetahuan

Kategori	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Mean	57,75	80
Median	60	80
Modus	60	80
Minimum	30	50
Maximum	80	100

Rata-rata nilai *pre-test* dan *post-test* berdasarkan Tabel 2 yang diperoleh responden setelah diberikan materi penyuluhan adalah 80, sedangkan sebelumnya adalah 57,75. Mayoritas responden memperoleh nilai 60 sebelum dilakukan penyuluhan dan 80 setelah

diberikan penyuluhan. Nilai tertinggi yang diperoleh responden pasca dilakukan penyuluhan adalah 100, dimana sebelum dilakukan penyuluhan nilai maksimum adalah 80. Nilai terendah sebelum dilakukan penyuluhan adalah 30 dan 50 setelah dilakukan penyuluhan.

c. Analisis Data Pengaruh Penyuluhan Kesehatan terhadap Insomnia

Tabel 3. Analisis Data Pengaruh Penyuluhan Tentang Insomnia

Parameter	<i>Pre-test</i> n=78	Post-test n=78	Rerata Peningkatan Pengetahuan
Nilai Pengetahuan	57,75±13,30	80± 13,00	22,25*

*= P-Value = 0,000 (p<0,05)

Berdasarkan hasil uji statistik pada nilai pretest-posttest menunjukkan nilai P-Value = 0,000. Nilai P-Value < 0,05 artinya ada pengaruh pemberian penyuluhan kepada mahasiswa tentang insomnia. Dari hasil uji statistik tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dari mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang Insomnia. Penyuluhan merupakan upaya bantuan yang diberikan oleh

konseling (bidan komunitas) dalam memperoleh konsep diri dan kepercayaan diri sendiri, untuk dimanfaatkan dirinya dalam memperbaiki tingkah lakunya atau perilakunya dimasa yang akan datang (Irene dkk, 2021). Penyuluhan dilakukan sebagai salah satu cara memberikan informasi pada mahasiswa sehingga menambah pengetahuan serta wawasan mahasiswa mengenai insomnia. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu farmakologis dan non-farmakologis. Terapi farmakologis dapat berupa pemberian hipnotik, antidepresan, dan antihistamin sedangkan terapi nonfarmakologis yaitu dengan terapi akupresur. Tujuan terapi pada umumnya adalah untuk menghilangkan gejala, meningkatkan produktivitas dan fungsi kognitif sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup (Irene dkk, 2021).

Insomnia sering dialami oleh remaja atau dewasa awal. Hal ini karena kondisi remaja yang tumbuh dan hidup dilingkungan dengan penggunaan teknologi seperti televisi, telepon genggam, komputer dan gadget. Semakin canggihnya teknologi semakin banyak remaja yang mengabaikan kesehatan dengan menjaga pola tidur yang baik menjadi kurang baik. Perangkat

teknologi inilah yang menyebabkan remaja sibuk beraktivitas hingga larut, menolak untuk tidur lebih awal dan menyebabkan pola tidur tidak sehat (Liana, 2020).

KESIMPULAN DAN SARAN

Pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan kesehatan tentang insomnia yang dilaksanakan melalui seminar secara *online* kepada mahasiswa dapat meningkatkan pengetahuan mahasiswa tentang insomnia.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) UKRIM, panitia, peserta atau mahasiswa yang terlibat dalam mengikuti dan menyukseskan kegiatan penyuluhan ini serta K-24 Klik yang memberikan dukungan financial berupa voucher belanja di apotek K-24 kepada para peserta.

DAFTAR PUSTAKA

- Adeleyna, 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 Non-Farmakologi’, *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.

- Irene, S. (2021) 'Pengabdian Masyarakat Akupresure untuk Mengatasi Insomnia pada Menopause', *Pengabdian Masyarakat*, pp. 133–141.
- LIANA, R. (2020) 'PENATALAKSANAAN INSOMNIYAA DENGAN NON FARMAKOLOGI PADA REMAJA', *Konstruksi Pemberitaan Stigma Anti-China pada Kasus Covid-19 di Kompas.com*, 68(1), pp. 1–12. Available at: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ndteint.2014.07.001><https://doi.org/10.1016/j.ndteint.2017.12.003><http://dx.doi.org/10.1016/j.matdes.2017.02.024>.
- Nilifda, H., Nadjmir, N. and Hardisman, H. (2016) 'Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas', *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1), pp. 243–249. doi: 10.25077/jka.v5i1.477.
- Olii, N., Kepel, B. J. & and Silolonga, W. (2018) 'Hubungan Kejadian Insomnia Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Semester V Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi', *Jurnal Keperawatan*, 6(1), pp. 1–7.
- Putri, D. and Bayhakki (2016) 'Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa Keperawatan', *Jurnal Ners Indonesia*, 6(1), pp. 19–26.
- Rizqiea, N. and Hartati, E. (2012) 'Pengalaman Mahasiswa Yang Mengalami Insomnia Selama Mengerjakan Tugas Akhir', *Diponegoro Journal of Nursing*, 1(1), pp. 231–236.
- Sumedi, T., Handoyono and Wahyudi (2019) 'Perbedaan Efektifitas Metode Terapi Akupresur Dan Hipnoterapi Terhadap Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Panti Wredha Kabupaten Banyumas', *Jurnal Keperawatan Mersi*, 7(2018), pp. 1–6.
- Suastari. (2018) 'Karakteristik media sosial dalam membentuk budaya populer korean pop di kalangan komunitas samarinda dan balikpapan.', *eJournal Ilmu Komunikasi*, 2((3)).