



KEGIATAN FISIOTERAPI KOMUNITAS LANSIA MENGENAI PENYULUHAN KASUS GANGGUAN TIDUR DI KELURAHAN GADANG

Oleh

Wajirah Amalia¹, Rakhmad Rosadi², Indah Ningtiyas Hidayanti³

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Malang

³ Puskesmas Cipto Mulyo, Malang, Indonesia

Email: 1wajirahamalia4@gmail.com

Article History:

Received: 20-10-2023

Revised: 29-10-2023

Accepted: 26-11-2023

Keywords:

Gangguan Tidur, Fisioterapi,
Penyuluhan, Pencegahan,
Penatalaksanaan

Abstract: Lanjut usia merupakan suatu keadaan yang terjadi dalam kehidupan manusia. Proses lanjut usia merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya di mulai dari suatu waktu tertentu tetapi sejak permulaan kehidupan. Perubahan fisik dan juga kognitif, perasaan, sosial dan seksual. Perubahan-perubahan yang terjadi pada lansia tersebut menimbulkan berbagai macam gangguan, salah satunya adalah gangguan tidur. Gangguan tidur merupakan suatu keadaan ketika seseorang mengalami kesulitan untuk tidur atau tidak dapat tidur dengan nyenyak. Tujuan kegiatan dalam komunitas lansia ini adalah meningkatkan pengetahuan lansia mengenai gangguan tidur pada lansia dengan pelaksanaan pendidikan fisioterapi. Kegiatan pada komunitas lansia ini menggunakan metode berupa penyuluhan tentang gangguan tidur pada lansia. Media penyuluhan yang digunakan berupa leaflet dengan gambaran berbagai manfaat yang menarik. Berdasarkan hasil evaluasi (pretest dan posttest) yang telah dipaparkan pada tabel 1 dapat dinyatakan bahwa kegiatan penyuluhan yang dilakukan dengan tema materi terkait gangguan pada lansia dapat meningkatkan pengetahuan para peserta.

PENDAHULUAN

Setiap manusia memiliki kebutuhan khusus yang harus dipenuhi, baik secara fisiologis maupun psikologis. Terdapat banyak kebutuhan fisiologis manusia, salah satunya adalah istirahat dan tidur. Tidur merupakan kebutuhan penting bagi setiap orang, karena dengan tidur seseorang dapat memulihkan stamina tubuh dan pembentukan daya tahan tubuh. Kebutuhan tidur bervariasi pada setiap individu, umumnya dibutuhkan 6-8 jam sehari untuk mendapatkan kuantitas dan kualitas tidur yang efektif. Namun, semakin bertambahnya umur, semakin sulit pula untuk mendapatkan kualitas dan kuantitas tidur yang efektif (Rusiana *et al.*, 2021).

Lanjut usia merupakan suatu keadaan yang terjadi dalam kehidupan manusia. Proses lanjut usia merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya di mulai dari suatu waktu tertentu tetapi sejak permulaan kehidupan. Lansia adalah masa dimana proses produktivitas berfikir, mengingat, menangkap, dan merespon sesuatu sudah mengalami



penurunan secara berkala. Proses penuaan secara degeneratif berdampak pada perubahan diri manusia tersebut. Perubahan fisik dan juga kognitif, perasaan, sosial dan sexual. Perubahan-perubahan yang terjadi pada lansia tersebut menimbulkan berbagai macam gangguan, salah satunya adalah gangguan tidur (Manurung *et al.*, 2017).

Gangguan tidur merupakan suatu keadaan ketika seseorang mengalami kesulitan untuk tidur atau tidak dapat tidur dengan nyenyak. Gangguan tidur pada lansia dapat mengakibatkan dampak yang cukup berat, karena pada negara berkembang banyak lansia yang masih bekerja. Dengan adanya gangguan tidur pada lansia tidak dapat mengembalikan kondisi tubuhnya dengan baik sehingga mengakibatkan kondisi mudah marah, kelelahan, pusing, cemas serta stress yang mengakibatkan bunuh diri (Ariana *et al.*, 2020).

Lansia sering mengalami gangguan tidur. Hal ini disebabkan karena seiring dengan bertambahnya usia, lansia mengalami penurunan kemampuan tubuh untuk mengolah rasa kantuk. Pada lansia yang mengalami gangguan tidur biasanya ditandai dengan sering terbangun pada tengah malam atau saat tidur, sulit untuk memulai tidur dan mendengkur saat tidur. Hal ini dapat disebabkan karena perubahan fungsi otak, gangguan psikologis, penyakit yang diderita dan lain-lain (Wahyuningrum *et al.*, 2017).

Angka kejadian gangguan tidur pada lansia di Indonesia cukup tinggi dengan prevalensi 67%. Angka ini didapatkan dari populasi yang berusia 65 tahun. Menurut jenis kelamin didapatkan bahwa insomnia pada wanita sebesar 78,1% pada usia 60-74 tahun. Pada penelitian Jian Feng Luo, dkk didapatkan 45,8% lansia perempuan, 35,8% lansia laki-laki, dimana 52,5% dari lansia yang berusia 80 tahun keatas yang mengalami gangguan tidur. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Shannon Stark Taylor et al (2018), 300 pasien di Durham VA Medical Center didapatkan 66% lansia usia 50-70 tahun mengalami *Obstructive Sleep Apnea* (OSA) dan 55% lansia usia 55-64 tahun mengalami insomnia. Tujuan kegiatan dalam komunitas lansia ini adalah meningkatkan pengetahuan lansia mengenai gangguan tidur pada lansia dengan pelaksanaan pendidikan fisioterapi.

METODE

Kerangka Kerja Pengabdian

Kegiatan pada komunitas lansia ini menggunakan metode berupa penyuluhan tentang gangguan tidur pada lansia. Media penyuluhan yang digunakan berupa leaflet dengan gambaran berbagai manfaat yang menarik. Dalam kegiatan penyuluhan ini para lansia juga diberikan pre test dan post test dalam bentuk pertanyaan untuk mengetahui pemahaman dan mengukur keefektifan dari penyuluhan tersebut. Selain penjelasan materi, para lansia juga diberikan edukasi latihan yang dapat dilakukan di rumah untuk mengatasi kesulitan tidur di malam hari.

Target Sasaran dan Tempat Pelaksanaan

Kegiatan penyuluhan dilakukan di posyandu lansia RW.04 Kelurahan Gadang, Kecamatan Sukun, Kota Malang, Provinsi Jawa Timur pada tanggal 25 Oktober 2022 jam 08.30-10.00 WIB. Pelaksanaan kegiatan ini diawali dengan pretest berupa pertanyaan sebelum dilakukan pemaparan materi untuk menganalisa seberapa banyak pengetahuan para lansia terkait kasus gangguan tidur. Kemudian penyampaian materi dengan baik, kemudian diakhiri dengan pemberian post test berupa pertanyaan Kembali untuk mengetahui apakah para lansia sudah paham dan dapat melakukan latihan dengan benar.



Materi yang disampaikan mencakup definisi, penyebab, gejala, intervensi latihan relaksasi otot progresif, dan edukasi untuk mengurangi resiko terjadinya gangguan tidur.



Gambar 1. Lokasi Posyandu Lansia Kelurahan Gadang berdasarkan Google Map

Pelaksanaan

Dalam kegiatan ini, bentuk pelaksanaan yang digunakan adalah memberikan pengetahuan dan wawasan tentang gangguan tidur dengan cara melakukan penyuluhan melalui media leaflet, melakukan exercise dan tanya jawab materi yang di sampaikan adalah mengenai defensi, peyebab, pecegahan dan penatalaksanaan yang terjadi pada gangguan tidur.





Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan Fisioterapi Komunitas

HASIL

Kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan pada tanggal 25 Oktober 2022 di Posyandu Lansia RW 04 Kelurahan Gadang mengenai gangguan tidur pada lansia berjalan dengan baik dan lancar. Proses penyuluhan dilakukan bersamaan dengan kegiatan pemeriksaan kesehatan secara rutin dan terdapat 10 orang lansia yang bersedia mengikuti penyuluhan tersebut. Para lansia sangat antusias dan mendengarkan dengan seksama ketika sedang dijelaskan terkait materi penyuluhan, seperti definisi, penyebab, gejala, dampak, latihan, serta edukasi pencegahan risiko inkontinensia urine. Media penyampaian materi berupa leaflet yang dilengkapi dengan gambar yang sangat menarik serta mendemonstrasikan cara melakukan latihan otot progresif. Dengan demikian diharapkan memudahkan lansia dalam memahami dan mengingat materi, serta dapat melakukan kembali latihan tersebut ketika di rumah. Para lansia juga akan diberikan tes berupa pertanyaan di awal dan di akhir penyuluhan. Setelah pemaparan materi dan peragaan latihan kegel yang benar, lansia akan berdiskusi tanya jawab dengan pemateri. Kegiatan diskusi tersebut berjalan dengan baik dan sangat aktif, sehingga lansia merasa senang dan menambah pengetahuan mereka mengenai gejala, cara pencegahan, edukasi, serta latihan yang dapat dilakukan untuk mengurangi risiko gangguan tidur.

Tabel 1. Evaluasi Pengetahuan Peserta Sebelum Dan Sesudah Pemberian Materi

Penguasaan Materi	Sebelum Penyuluhan	Sesudah Penyuluhan
	Presentase %	Presentase %
Pengetahuan tentang definisi gangguan tidur	10%	100%
Pengetahuan tentang faktor risiko gangguan tidur	10%	100%
Pengetahuan tentang gejala gangguan tidur	10%	100%
Pengetahuan tentang efek dari gangguan tidur	10%	100%
Pengetahuan tentang intervensi gangguan tidur	0%	100%
Pengetahuan tentang pencegahan gangguan tidur	0%	100%

Berdasarkan hasil evaluasi (*pretest* dan *posttest*) yang telah dipaparkan pada tabel 1 dapat dinyatakan bahwa kegiatan penyuluhan yang dilakukan dengan tema materi terkait gangguan pada lansia dapat meningkatkan pengetahuan para peserta. Hal tersebut membuktikan bahwa tujuan dari kegiatan yang dilakukan telah mencapai target. Setelah dilakukan evaluasi terhadap kegiatan tersebut, maka perlu adanya saran yang diberikan kepada para peserta penyuluhan untuk olahraga yang rutin, atur jadwal tidur siang, perhatikan asupan makanan sehari-hari, mengurangi stress, serta diharapkan para peserta



untuk tetap melakukan latihan kegel secara mandiri di rumah.

KESIMPULAN

Pada kegiatan fisioterapis komunitas lansia mengenai penyuluhan gangguan didapatkan bahwa kegiatan ini mempunyai dampak yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Ariana, P. A., Putra, G. N. W., & Wiliantari, N. K. (2020). Relaksasi Otot Progresif Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia Wanita. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 416–425.
- [2] Manurung, R., Utami, T., Dosen, A., Sikeperawatan, P., Imelda, S., Nomor, J. B., & Alumni, M.; (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 3(2), 294–306.
- [3] Rusiana, H. P., Istiana, I., Purqoti, D. N., & Syafitri, R. P. (2021). Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Melalui Latihan Relaksasi Progresif Di Lingkungan Sekarbela Mataram. *GEMASSIKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 116.
- [4] Wahyuningrum, T., Saudah, N., & Hermansyah, L. (2017). Hubungan Tingkat Depresi Dengan Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Di Upt Panti Werdha “Mojopahit” Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 50. programs on ankle range of motion, pain, functional and balance performance in individuals with ankle sprain. *J Back Musculoskelet Rehabil.* 2018;31(3):437-446
- [5] Azzahra, Shifa, dan Basuki Supartono. "Review Artikel Mengapa Ankle Sprain Pada Atlet Sering Kambuh? Perlukah Di Operasi?" *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala* 21.3 (2021).



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN

