PROSIDING
Seminar Kesehatan Nasional, Vol 1, Desember 2022
https://prosiding.stikba.ac.id/

Edukasi Pencegahan Insomnia pada Remaja di SMK Baiturrahim Jambi

Nurfitriani*
Program Studi D3 Keperawatan, STIKBA
Jl. Prof. M Yamin No.30 Lebak Bandung, Jambi. Indonesia
*Email Korespondensi: *nurfitriani1173@gmail.com*

Abstract

Insomnia is a sleep disorder that occurs at night, which generally causes poor quality sleep or has a short sleep time. School students with various activities such as doing homework, watching television, playing games, or other social media often take up their rest time so that it can interfere with their rest time and gradually insomnia symptoms can occur. The purpose of this devotion is to explain the importance of sleep for adolescents and prevent the occurrence of insomnia in adolescents. The target of service is aimed at the students of SMK Baiturrahim Jambi totaling 22 people. The method of implementing activities by conducting education about insomnia using leaflets and PPT, and demonstrations of relaxation (deep breath) was carried out in March - August 2021. The result of this service is the implementation of the real work lectures of D3 nursing students and the implementation of the service runs smoothly even though currently the conditions are pandemic, but can be carried out face-to-face while still implementing health protocols. The vast majority (75%) of students actively ask questions and discussions around insomnia. Students can repeat the material presented and are also able to re-demonstrate one of the ways to prevent insomnia with relaxation techniques (deep breath).

***Keyword**: adolescent, how to prevent Insomnia*

Abstrak

Insomnia merupakan kelainan tidur yang terjdi pada malam hari, yang umumnya menyebabkan tidur tidak berkualitas atau memiliki waktu tidur yang pendek. Siswa sekolah dengan berbagai kegiatannya seperti mengerjakan PR, menonton televisi, bermain game, atau medsos lainnya sering menyita waktu istirahatnya sehingga dapat mengganggu waktu istirahatnya dan lambat laun bisa terjadi gejala insomnia. Tujuan pengabdian ini untuk menjelaskan pentingnya tidur bagi remaja dan mencegah terjadinya insomnia pada remaja. Sasaran pengabdian di tujukan pada siswa/ siswi SMK Baiturrahim Jambi berjumlah 22 orang. Metode pelaksanaan kegiatan dengan melakukan edukasi tentang insomnia menggunakan leaflet dan PPT, dan demonstrasi terhnik relaksasi (nafas dalam) dilaksanakan ipada bulam Maret- Agustus 2021. Hasil pengabdian ini merupakan implementasi dari kuliah kerja nyata mahasiswa D3 keperawatan dan pelaksanaan pengabdian berjalan lancar walaupun saat ini kondisi pandemi, namun dapat dilaksanakan secara tatap muka dengan tetap menjalankan protokol Kesehatan. Sebagian besar (75%) siswa/i aktif bertanya dan diskusi seputar insomnia. Siswa/i dapat mengulang kembali materi yang disampaikan juga mampu mendemonstrasikan kembali salah satu cara pencegahan insomnia dengan tehnik relaksasi (nafas dalam).

***Kata Kunci**: pencegahan insomnia, remaja*

PENDAHULUAN

Remaja adalah individu yang berada pada tahap transisi antara masa kanak kanak menuju dewasa. Pada masa remaja terjadi perubahan dari berbagai aspek baik fisik, psikologis, emosional dan sosial. Berbagai aspek ini akan mempengaruhi dan terjadi perubahan dan meningkatnya aktivitas pada remaja tersebut (Ali & Ansori, 2012).

Peningkatan aktivitas pada remaja ini perlu juga diimbangi dengan kebutuhan nutrisi dan tidur yang cukup (Colrain, 2011)

Tidur dibutuhkan oleh setiap individu untuk dapat menjaga status kesehatan pada tingkat yang optimal. Tidur dapat memulihkan kondisi tubuh, meningkatkan memori seseorang, mengurangi stress, depresi, kecemasan serta menjaga seimbangan kemampuan dan konsentrasi saat melakukan berbagai aktivitas (Kozier, Erb, Berman & Snyder, 2010). Tidur terjadi dalam siklus yang diselingi periode terjaga, siklus tidur atau terjaga umumnya mengikuti irama sirkadian atau 24 jam dalam siklus siang atau malam. Kebanyakan orang terjaga dan sibuk di siang hari dan tidur di malam hari (Vaughans, 2013). Mekanisme proses tidur pada manusia terdiri dari dua fase yaitu fase NREM (*Non Rapid Eye Movement*) dan REM (*Rapid Eye Movement*). NREM merupakan fase awal yang terdiri dari 4 tahap. Tahap pertama adalah transisi antara bangun dan tidur berlangsung selama beberapa menit. Pada tahap kedua adalah periode suara tidur masih dan dapat dibangunkan berlangsung 10-15 menit. Tahap ketiga tidur lebih lelap dan terakhir masuk dalam tahap keempat fase paling dalam sehingga sulit dibangunkan. Fase REM berlangsung selama 5-30 menit dan muncul kembali setiap 90 menit, dan biasanya sebagian besar mimpi terjadi pada tahap ini (Berman & Snyder, 2012).

Setiap individu memiliki kebutuhan istirahat dan tidur yang berbeda-beda, sesuai dengan aktifitas yang dilakukan. Sebagian besar remaja memerlukan 7-8 jam waktu tidur malam. Hal ini bertujuan untuk mencegah keletihan dan kerentanan terhadap infeksi (Saputra, 2013). Pola dan waktu tidur remaja memiliki ciri khas yaitu remaja mengalami perubahan hormonal serta pergeseran irama sirkadian. Remaja mulai merasa mengantuk pada tengah malam, sedangkan remaja harus bangun pagi hari untuk berangkat ke sekolah. Hal ini mengakibatkan setiap harinya para remaja mengalami kekurangan waktu tidur sehingga dapat terjadi gangguan waktu tidur salah satunya insomnia (Natalita dkk, 2011).

Insomnia merupakan kelainan tidur yang terjdi pada malam hari, yang umumnya menyebabkan tidur tidak berkualitas atau memiliki waktu tidur yang pendek. Siswa sekolah dengan berbagai kegiatannya seperti mengerjakan PR, menonton televisi, bermain game, atau medsos lainnya sering menyita waktu istirahatnya sehingga dapat mengganggu waktu istirahatnya dan lambat laun bisa terjadi gejala insomnia. Gejala yang paling nampak terjadinya insomnia antaranya sering sulit memulai tidur, jadwal tidur yang tidak beraturan, kesulitan kmbali waktu tidur, gelisah, mngantuk di pagi hari dan tidak merasa segarsehingga dapat menimbulkan gangguan konsentrasi ((Berman & Snyder, 2012).

Cureresearch (2017) melaporkan 30% pnduduk dunia mengalami Insomnia kronik. Penduduk Amerika, 1/4 nya sesekali mengalami gangguan tidur tang buruk dan 10% dari 28 juta pnduduk Indonesia mengalami insomnia. Hal ini berkaitan dengan bertambahnya permasalahan kehidupan, kasus depresi, dan kecemasan (life dan Style,2017).

Faktor penyebab insomnia pada remaja ini dapat menimbulkan penurunan prestasi akademis di sekolah, meningkatkan angka ketidakhadirannya di sekolah, depresi, kecelakaan lalu lintas, dan gangguan emosi,. menurut Gryglewske (2010) menyatakan dampak dari kurang tidur pada seseorang dapat menurunkan fungsi kekebalan tubuh, meningkatkan berat badan, meningkatkan tekanan darah, menurunkan fungsi kognitif, serta gangguan emosi seseorang.

Pengetahuan merupakan hasil belajar dari berbagai kegiatan seperti pengalaman sebelumnya, menstransfer ilmu dari orang lain, hasil observasi dan hasil dari evaluasi . pengetahuan seseorang dapat juga dikaitkan dengan umur, pendidikan , pengalaman dan sumber informasi individu (Notoadmodjo, 2010). Pengetahuan sangat diperlukan bagi anak anak, remaja, dewasa dan lansia, terutama pengetahuan insomnia tersebut.

Berdasarkan observasi di lapangan, SMK Baiturrahim merupakan salah satu bagian dari Yayasan Baiturrahim, yang letaknya di tengah kota dan padat penduduk, termasuk dari kelurahan Selamat. SMK baitturrahim meneyelenggarakan pendidikan kejuruan dengan program studi keperawatan dan Farmasi. Proses pembelaharannya secara teori dan praktik lapangan. Hal ini dapat menimbulkan beban belajar yang ekstra dan pekerjaan rumah yang cukup banyak apalagi jika berkaitan dengan kondisi saat ini Pandemi covid -19, sehingga dapat menimbulkan gangguan tidur pada siswinya.. hal ini penulis tertarik untuk mengangkat dan melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan mengambil judul " PKM Edukasi insomnia Pada Remaja di SMK Baiturrahim Jambi.

METODE

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan berdasarkan perencanaan yang telah disusun meliputi:

1. Tahap persiapan dengan mengidentifikasi masalah, menyusun proposal kegiatan pengabdian kepada masyarakat, Menyusun SAP, menyiapkan materi edukasi, mendesain leafleat yang akan digunakan,serta menghubungi pihak sekolah, mengurus perijinan, dan koordinasi waktu pelaksanaan.
2. Pelaksanaan Kegiatan meliputi : Melakukan perkenalan antara tim pengabdian dengan pihak sekolah dan siswa/i kelas 9 yang berjumlah 22 orang , serta menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dilakukan. Pelaksanakan pendidikan kesehatan tentang insomnia dengan metede ceramah, menggunakan ppt dan membagikan leafleat tentang insomnia dan upaya pencegahannya dengan cara mendemonstrasikan tehnik relaksasi seperti menarik nafas dalam dan dzikir sebelum tidur.
3. Memberi kesempatan dan diskusi tanya jawab kepada siswa seputar insomnia.
4. Mengevaluasi kegiatan pendidikan kesehatan/ edukasi ini dengan menanyakan kembali apa yang sudah disampaikan dan siswa/i antusias menjawab dan merasa senang dengan kegiatan ini. Sisw/i kelas 9 sebanyak 22 (100%) menghadiri setiap pertemuan pada kegiatan pengabdian.

   Penulis melaksanakan pengabdian kepada masyarakat dibantu oleh mahasiswa D3 Keperawatan STIKBA Jambi dalam penyampaian materi insomnia.
5. Menutup kegiatan dengan acara photo bersama

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini terlaksana pada bulan Februari 2021 bersamaan dengan kegiatan Kuliah Kerja Nyata mahasiswa D3 Keperawatan yang masih dalam kondisi pandemic Covid -19 di SMK Baiturrahim secara tatap muka dengan tetap memperhatikan protocol kesehatan. Pada tahap implementasi melakukan sosialisasi dan edukasi pencegahan insomnia pada remaja di SMK Baiturrahim melalui ceramah menggunakan PPT .

Gambar 1. Pemberian materi tentang Edukasi Insomnia.

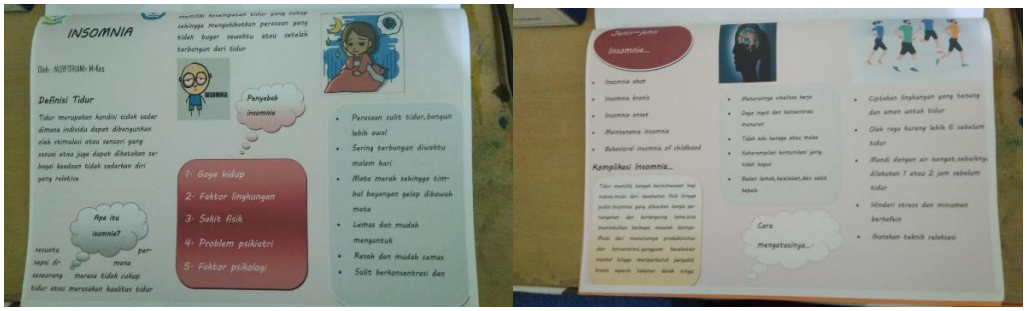
Beberapa cara mengatasi insomnia dapat dilakukan antaranya:

a. Ciptakan lingkungan yang tenang dan aman untuk tidur : kurangi kebisingan dan cahaya ruangan yang tidak diinginkan, ruangan tidak terlalu panas atau dingin.
b. Olah raga kurang lebih 6 jam sebelum tidur.
c. Mandi dengan air hangat, sebaiknya dilakukan 1 atau 2 jam sebelum tidur.
d. Hindari stress dengan cara berdzikir, membaca dan lain-lain.
e. Hindari minuman yang mengandung kafein seperti teh dan kopi saat malam hari.
f. Hindari penggunaan obat tidur jangka panjang
g. Gunakan teknik relaksasi.

Teknik relaksasi merupakan salah satu cara untuk mengatasi insomnia , sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur individu. Tehnik relaksasi yang digunakan salah satunya Nafas dalam. Adapun Langkah langkah / Cara Tehnik Nafas Dalam meliputi :

a. Hirup udara melalui hidung sebanyak mungklin
b. Tahan 2-3 detik
c. Setelah itu hembuskan melalui mulut secara perlahan-lahan seperti meniup balon.

Agar siswa /i lebih paham lagi, tim pengabdi membagikan leaflet tentang insomnia dan upaya pencegahannya sebagai penguat yang sudah dijelaskan diatas.



Gambar 2. Leaflet tentang Insiomnia dan upaya pencegahannya.

Hasil dari pengabdian terlihat siswa siswi SMK Baiturrahim sebagian besar 75% memahami dan dapat mengulang kembali materi yang disampaikan. Siswa/i juga mampu mendemonstrasikan kembali tehnik nafas dalam sebagai pencegahan insomnia.

Siswa/i sangat antusias dan senang dengan adanya kegiatan tersebut (100%) mengikuti penyuluhan dan sebagian besar (75%) memahami dan dapat mengulang kembali materi yang disampaikan. Siswa/i juga mampu mendemonstrasikan kembali tehnik nafas dalam sebagai pencegahan insomnia. Edukasi ini dapat menambah wawasan mereka pada saat turun ke lapangan nantinya karena mereka adalah jurusan keperawatan, sehingga pengetahuan yang diperoleh ini dapat nantinya di terapkan ke diri sendiri ataupun orang lain.

Salah satu kebutuhan dasar manuasia adalah istirahat dan tidur. Kebutuhan istirahat dan tidur setiap individu berbeda-beda, sesuai dengan umur dan aktifitas yang dilakukan. Sebagian besar remaja memerlukan waktu tidur berkisar 7-8 jam .Hal ini bertujuan untuk mencegah keletihan dan kerentanan terhadap infeksi (Saputra, 2013). Pola dan waktu tidur remaja memiliki ciri khas yaitu remaja mengalami perubahan hormonal serta pergeseran irama sirkadian. Remaja mulai merasa mengantuk pada tengah malam, sedangkan remaja harus bangun pagi hari untuk berangkat ke sekolah. Hal ini mengakibatkan setiap harinya para remaja mengalami kekurangan waktu tidur sehingga dapat terjadi gangguan waktu tidur salah satunya insomnia (Natalita dkk, 2011).

Insomnia merupakan kelainan tidur yang terjdi pada malam hari, yang umumnya menyebabkan tidur tidak berkualitas atau memiliki waktu tidur yang pendek. Siswa sekolah dengan berbagai kegiatannya seperti mengerjakan PR, menonton televisi, bermain game, atau medsos lainnya sering menyita waktu istirahatnya sehingga dapat mengganggu waktu istirahatnya dan lambat laun bisa terjadi gejala insomnia.

Penderita insomnia berbeda dengan orang yang memang waktu tidurnya pendek (short sleepers), dimana pada short sleepers meskipun waktu tidur mereka pendek, mereka tetap merasa bugar sewaktu bangun tidur, berfungsi secara normal di siang hari, dan mereka tidak mengeluh tentang tidur mereka di malam hari.

Tanda dan gejala individu yang mengalami gangguan tidur antara lain: Perasaan sulit tidur, bangun terlalu awal, sering terbangun waktu malam, sukar memulai tidur, Kontong mata hitam, Wajah kelihatan kusam, Mata merah, hingga timbul bayangan gelap di bawah mata, Lemas, mudah mengantuk, Resah dan mudah cemas, Sulit berkonsentrasi, depresi, gangguan memori, dan gampang tersinggung. Dampak atau akibat dari gangguan tidur/insomnia diantaranya menurunkan vitalitas kerja, Daya ingat dan konsentrasi menurun, Tidak ada tenaga / malas, eterampilan berkomunikasi yang tidak bagus, Badan lemah / kelelahan / sakit kepala.

Menurut penelitian Chui bylin Luas dkk (2019) tentang Gambaran Umum Kejadian Insomnia pada remaja di SMA Advent Tanah Putih menunjukan bahwa dari 136 responden yang diteliti yang mengalami keluhan insomnia sebanyak 107 responden (78,7%). Penelitian lain yang di lakukan oleh Dewi (2017) pada 134 siswa-siswi sekolah menengah atas dengan rentan usia 14-18 tahun di dapati ada sebanyak 76 (81,7%) responden yang mengalami kejadian insomnia, yang menyatakan bahwa ada hubungan antara intensitas penggunaan situs jejaring sosial dengan kejadian insomnia.

Pengetahuan merupakan hasil belajar dari berbagai kegiatan seperti pengalaman sebelumnya, menstransfer ilmu dari orang lain, hasil observasi dan hasil dari evaluasi . Pengetahuan seseorang dapat juga dikaitkan dengan umur, pendidikan , pengalaman dan sumber informasi individu (Notoadmodjo, 2012). Faktor penyebab insomnia pada remaja ini dapat menimbulkan penurunan prestasi akademis di sekolah, meningkatkan angka ketidakhadirannya di sekolah, depresi, kecelakaan lalu lintas, dan gangguan emosi,. menurut Gryglewske (2010) menyatakan dampak dari kurang tidur pada seseorang dapat menurunkan fungsi kekebalan tubuh, meningkatkan berat badan, meningkatkan tekanan darah, dan menurunkan fungsi kognitif, serta gangguan emosi seseorang.

Gambar 3. Pertemuan dengan pihak sekolah untuk perijinan

Gambar 4. Photo Bersama diakhir kegiatan

SIMPULAN

Siswa siswi SMK Baiturrahim sebagian besar 75% memahami dan dapat mengulang kembali materi yang disampaikan. Siswa/i juga mampu mendemonstrasikan kembali tehnik nafas dalam sebagai pencegahan insomnia.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada bapak Kepala Sekolah SMK Baiturrahim beserta Staf yang telah memberikan waktu dan kesempatan kepada tim pengabdi untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, semoga kegiatan ini dapat bermanfaat bagi siswa/i. Terimakasih juga kepada Bapak Ketua STIKes Baiturrahim, Ka Prodi D3 Keperawatan , Kepala P3M dan teman teman semua yang telah memfasilitasi dan membantu kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Ali, M & Asrori, M. (2012). *Psikologi remaja: perkembangan peserta didik*. Jakarta: PT. Bumi Aksara

Awwal, H., Hartono, F., & Hendrianingtyas, M. (2015). *Prevalensi gangguan tidur pada remaja usia 12-15 tahun.* Media Medika Muda, 4(4), 8–32.

Berman, A & Snyder, S, J. (2012). *Fundamentals of nursing* : concepts, process and practice (9th.ed). Boston : Pearson.

Colrain, I. M., & Baker, F. C. (2011). Changes in sleep as a function of adonlesent development. *neuropsychology review*, *21*(1), 5–21. https://doi.org/10.1007/s11065-010- 155-5

Chui bylin Luas, Franckie R.R Maramis, Ribka Wowor (2019). Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Sma Advent Tanah Putih Likupang Barat**.** *Jurnal KESMAS, Vol. 8 No. 3, April 2019*

Gryglewska, J. (2010). Consequences of sleep deprivation. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, *23*(1), 95–114. https://doi.org/10.2478/v10001-010- 0004-9

Kozier, Erb, Berman, & Snyder. (2010). *Buku ajar fundamental keperawatan* : konsep, proses & praktik (7 ed., vol. 2). Jakarta: EGC

Mawaddha, R. (4 Desember 2017). Penderita insomnia di indonesia mencapai 28 juta orang. *life & style.* Di poroleh 15 Junuari 2018

Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*.Jakarta : Rineka Cipta