

Psikoedukasi untuk Meningkatkan Pemahaman tentang Problem Insomnia Pada Lansia

Danti Pratiwi^{1*}

¹Universitas Muhammadiyah Malang

STUDI KASUS

Abstract

Permasalahan insomnia belum begitu dikenal pada masyarakat awam khususnya lansia. Tujuan studi kasus ini adalah memberikan informasi tentang kesehatan Lansia yang berkaitan dengan problem psikologi yang mengakibatkan pola tidur yang terganggu dan dampak negatif yang ditimbulkan dari problem tidur. Studi kasus ini melibatkan 20 lansia Adapun metode yang di gunakan adalah wawancara dan observasi. Intervensi dalam studi kasus dilakukan terdapat 4 sesi. Hasil pre tes menunjukkan sebanyak 5 lansia memiliki pemahaman yang baik atau setara dengan 25% sedangkan 15 orang lansia atau setara 75% tidak memiliki pemahaman yang baik. Kemudian setelah dilakukan intervensi atau pos tes hasilnya menunjukkan lansia memiliki pemahaman yang baik sebanyak 16 orang atau setara 80% sedangkan 4 orang lansia atau setara 20% tidak mengalami peningkatan pemahaman yang baik.

Keywords: Lansia, insomnia, psikoedukasi

Pendahuluan

Pengaruh proses penuaan menimbulkan berbagai masalah baik secara fisik, mental, maupun sosial ekonomi. Gangguan mental yang sering dijumpai pada lansia yaitu insomnia, stres, depresi, anxietas, demensia, dan delirium. Menurut data dari WHO (World Health Organization) pada tahun 1993, kurang lebih 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur, dengan keluhan yang sedemikian hebatnya sehingga menyebabkan tekanan jiwa bagi penderitanya (Diahwati, 2001).

Survey yang dilakukan oleh National Institut of Health di Amerika menyebutkan bahwa total penduduk yang mengalami insomnia 17% dari populasi, presentase penderita insomnia lebih tinggi dialami oleh lansia, dimana 1 dari 4 pada usia 60 tahun mengalami sulit tidur yang serius (Reynolds, Kufer , 1985).

Tidur merupakan suatu proses otak yang dibutuhkan oleh seseorang untuk dapat berfungsi dengan baik. Masyarakat awam belum begitu mengenal gangguan tidur sehingga jarang mencari pertolongan. Pendapat yang menyatakan bahwa tidak ada orang yang meninggal karena tidak tidur adalah tidak benar. Beberapa gangguan tidur dapat mengancam jiwa baik secara langsung (misalnya insomnia yang bersifat keturunan dan fatal dan apnea tidur obstruktif) atau secara tidak langsung misalnya kecelakaan akibat gangguan tidur. Di Amerika Serikat, biaya kecelakaan yang berhubungan dengan gangguan tidur per tahun sekitar seratus juta dolar (Frost R, 2001).

Insomnia merupakan problem tidur yang paling sering ditemukan. Setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67 %. Walaupun demikian, hanya satu dari delapan kasus yang menyatakan bahwa gangguan tidurnya telah didiagnosis oleh dokter (Reynolds CF, Kufer DJ, Taska LS, 1985).

OPEN ACCESS

Volume
5

Nomor
1

*Korespondensi penulis
dantipratiwipsy@gmail.com

Diterima 7 Nop 2016

Disetujui 9 Des 2016

TERBIT
Januari 2017

Problem tidur biasa terjadi pada masyarakat umum dan seseorang dengan kelainan psikiatri, insomnia merupakan gangguan yang sering terjadi. Masyarakat yang mengalami insomnia dan berusaha mencari bantuan untuk mengatasi masalah ini mencapai hingga 30%. Perilaku lain termasuk rasa mengantuk yang berlebihan pada siang hari, sulit tidur pada waktu tidur yang diinginkan, dan biasanya pada malam hari mengalami mimpi buruk. Kelainan tidur ini lebih sering terjadi pada lansia (Stuart dan Sundeen, 1998). Sebagian besar lanjut usia yang menderita stres mengalami gangguan tidur. Stres yang dialami oleh lansia dapat mempengaruhi kebutuhan waktu untuk tidur. Semakin tinggi tingkat stres pada lansia maka kebutuhan waktu untuk tidur juga akan berkurang (Rafknowledge, 2004).

Salah satu perubahan pada lansia adalah perubahan pola tidur. Gangguan tidur disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu psikologis dan biologis, penggunaan obat-obatan dan alkohol, lingkungan yang mengganggu serta kebiasaan buruk, juga dapat menyebabkan gangguan tidur. Faktor psikologis memegang peranan utama terhadap kecenderungan insomnia. Biasanya insomnia disebabkan oleh stres, perubahan hormon, dan kelainan-kelainan kronis. Insomnia yang terjadi dalam tiga malam atau lebih dalam seminggu dalam jangka waktu sebulan termasuk insomnia kronis, salah satu penyebab insomnia kronis adalah depresi (Rafknowledge, 2004).

Dari survey yang dilakukan di daerah Buring, Gribig pada penduduk lansia tersebut, mereka mengatakan pernah mengalami kesulitan tidur, meskipun tingkat kesulitan tidur berbeda pada masing-masing individu. Mereka juga mengeluhkan sulit untuk masuk tidur, sulit menahan tidur, tidur tidak tenang, dan sering terbangun lebih awal. Tiga dari lima lansia mengatakan bahwa setiap hari sulit untuk tertidur kembali setelah terbangun ditengah malam. Menurut Rafknowledge (2004), pengalaman yang dirasakan pada lansia tersebut merupakan tanda dan gejala insomnia.

Menurut Rafknowledge (2004), stres psikologis, kehampaan dan kesepian, tidak mempunyai tujuan hidup yang dialami oleh lansia juga dapat menyebabkan kesulitan tidur atau insomnia serta dapat mempengaruhi konsentrasi dan kesiagaan, dan juga meningkatkan resiko-resiko kesehatan, serta dapat merusak fungsi sistem imun. Kekurangan tidur pada lansia memberikan pengaruh terhadap fisik, kemampuan kognitif dan juga kualitas hidup.

Berdasarkan fenomena yang ada dan melihat kondisi posyandu lansia yang berada di buring Oleh karena itu dengan diadakannya psikoedukasi diharapkan terdapat pemahaman mengenai problem insomnia.

Hasil asesmen

Desa Buring merupakan desa yang berada di kecamatan Gribig. Berdasarkan data dari petugas kesehatan di posyandu lansia di daerah Buring. Pada saat ini kondisi lansia di kelurahan Buring dengan permasalahan insomnia sudah menunjukkan pada fase memprihatinkan. Menurut dokter dan perawat, lansia yang datang ke posyandu selain mengeluhkan penyakit fisik mereka juga rata-rata mengeluhkan kesulitan memulai dan mempertahankan tidur, mudah terbangun di malam hari bahkan ada lansia yang sudah memulai aktivitas mandi jam 03.00. Upaya yang dilakukan perawat dalam menangani permasalahan ini dengan memberikan vitamin dan obat tidur namun lansia masih saja mengalami kesulitan tidur di malam hari.

Hasil wawancara dengan beberapa lansia diperoleh alasan bahwa mereka sulit tidur karena merasa kesepian dan tidak dapat memenuhi kebutuhannya sendiri. Suaminya baru saja meninggal dunia sedangkan ana-anaknya telah memiliki keluarga masing-masing dan hanya sesekali dating menjenguknya. Akan tetapi lansia tersebut kurang mengetahui dampak yang ditimbulkan dari insomnia yang berkepanjangan. Ia merasa tidak dapat berbuat apa-apa dengan gangguan tidur yang dialaminya. Ada juga lansia yang mengalami insomnia dikarenakan perubahan social yang dihadapinya di mana ketika masih muda yang sering membantu warga sekitarnya, akan tetapi sejak ia menjadi lansia dengan keterbatasan fisiknya warga di tempat tinggalnya mulai menjauhi dan tidak membutuhkan perannya lagi. Lansia merasa bingung menghadapi masa tuanya dan merasa hidupnya tidak bermakna karena hanya merepotkan anggota keluarganya dan berdiam diri di rumah. Hal tersebut membuatnya mengalami stres yang akhirnya mengganggu waktu tidurnya. Selain itu adanya faktor biologis yaitu adanya penyakit yang dideritanya sehingga

semakin memperparah gangguan tidur tersebut. Selanjutnya hasil wawancara lansia lainnya, lansia memiliki stressor tambahan yaitu mereka harus dapat beradaptasi dengan dengan perubahan-perubahan secara fisik, fisiologis, dan psikologis yang cenderung bergerak ke arah yang lebih buruk.

Menurut dokter, kualitas tidur lansia di malam hari sangat penting bagi kesehatan fisik lansia karena dengan kualitas tidur yang baik membuat lansia tidak mudah terserang penyakit dan mengurangi resiko penyakit hipertensi. Ketika simtom atau gejala semakin memburuk, maka gangguan insomnia semakin sulit ditangani, sehingga intervensi atau pengobatan sejak dini akan memberikan hasil yang lebih baik.

Psikoedukasi sendiri adalah suatu bentuk intervensi psikologi, dalam intervensi ini berupa intervensi komunitas desa, yang bertujuan tidak hanya membantu proses penyembuhan (rehabilitasi) tetapi juga sebagai suatu bentuk pencegahan agar tidak mengalami masalah yang sama ketika harus menghadapi gangguan yang sama, atau agar individu dapat meminimalisir dampak buruk dari suatu gejala gangguan. Psikoedukasi merupakan proses untuk meningkatkan pemahaman dan menguatkan keterampilan yang sudah dimiliki untuk menekan munculnya suatu gangguan mental (Walsh, 2010).

Berdasarkan permasalahan yang sedang dihadapi lansia di desa Buring, yaitu problem insomnia pada lansia karena lansia merasa hidupnya tidak bermakna. Diperlukan suatu psikoedukasi mengenai perubahan-perubahan pada masa lansia dan penanganan untuk mengatasi perasaan tidak bermakna pada pada lansia.

Diagnosis dan Prognosis

Berdasarkan asesmen yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa warga desa Buring kurang memahami mengenai problem insomnia dan penanganan terhadap insomnia. Komunitas yang akan diberikan memiliki prognosis yang baik. Hal ini berdasarkan beberapa faktor sebagai berikut, warga merasa antusias dan menunjukkan perilaku kooperatif dan terbuka.

Intervensi

Dalam pelaksanaannya akan terbagi 4 sesi yaitu pada sesi pertama difokuskan pada evaluasi (pretest) yaitu Setelah Perkenalan diri, kontrak belajar, menyampaikan tujuan kegiatan dan waktu dan memberikan lembar pre tes. Sesi kedua memberikan pengetahuan kepada lansia agar mengetahui tentang insomnia, faktor-faktor dan dampak insomnia bagi lansia kemudian dilanjutkan dengan materi tentang cara mengatasi perasaan tidak bermakna pada lansia yang menjadi penyebab insomnia pada lansia. Sesi tiga Tanya jawab kemudian Menyimpulkan materi yang telah disampaikan. Sesi empat Menutup acara dan memberikan mengucapkan terima kasih dan memberikan lembar post tes.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Berdasarkan hasil pre tes yang diberikan sebelum intervensi dari 20 lansia yang hadir, kuesioner terisi semua. Hasil pre tes menunjukkan sebanyak 5 lansia memiliki pemahaman yang baik atau setara dengan 25% sedangkan 15 orang lansia atau setara 75% tidak memiliki pemahaman yang baik. Kemudian setelah dilakukan intervensi atau pos tes hasilnya menunjukkan lansia memiliki pemahaman yang baik sebanyak 16 orang atau setara 80% sedangkan 4 orang lansia atau setara 20% tidak mengalami peningkatan pemahaman yang baik.

Pembahasan

Intervensi komunitas yang telah dilakukan merupakan sebuah program intervensi psikologi yang dilakukan di posyandu dengan lansia sebagai sasaran intervensinya. Dalam penerapan intervensi ini dilakukan dalam setting kelompok (lansia). Promosi kesehatan itu sangat erat berkaitan dengan konsep-konsep lainnya, seperti pencegahan kesehatan dan pendidikan kesehatan. Problem

insomnia adalah keluhan tentang kesulitan mengawali tidur dan/atau menjaga keadaan tidur atau keadaan tidur yang tidak restoratif minimal satu bulan terakhir. Dalam penyuluhan ini para peserta diajak untuk mendiskusikan mengenai permasalahan kesehatan yang biasanya terjadi pada lansia dengan adanya kemunduran baik secara fisik maupun psikologis dan juga penyampaian materi, hal ini dilakukan dengan tujuan untuk menambah pengetahuan mereka mengenai dinamika permasalahan yang dihadapi pada masa dewasa akhir ini. Dengan penerapan akan membuat peserta ikut terlibat dalam kegiatan sehingga nantinya ada proses belajar dari diskusi yang telah mereka lakukan.

Kesimpulan

Dari hasil intervensi yang telah dilakukan, terjadi perubahan pemahaman yang signifikan di kalangan lansia di posyandu lansia Buring. Hasil pre tes menunjukkan sebanyak 5 lansia memiliki pemahaman yang baik atau setara dengan 25% sedangkan 15 orang lansia atau setara 75% tidak memiliki pemahaman yang baik. Kemudian setelah dilakukan intervensi atau pos tes hasilnya menunjukkan lansia memiliki pemahaman yang baik sebanyak 16 orang atau setara 80% sedangkan 4 orang lansia atau setara 20% tidak mengalami peningkatan pemahaman yang baik. Psikoedukasi yang telah dilakukan kepada lansia dapat memberikan pengetahuan, pemahaman yang pada akhirnya dapat memberikan perubahan yaitu pemahaman mengenai pentingnya menjaga kesehatan psikis yang berdampak pada fisik.

Referensi

- Diahwati, D. 2001. Serba- Serbi Manfaat dan Gangguan Tidur. Bandung. Pionir Jaya
- Hurlock, E.B. (2001). Psikologi Perkembangan edisi kelima : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Frost R. Sleep Disorder. (2001). Dalam: Introductory Textbook of Psychiatry, Andreasen NC, Black DW. eds, 3rd ed. Am Psychiatric Publ. Inc, Washington DC, London; 643-66
- Reynolds CF, Kufer DJ, (1985). Taska LS. EEG sleep in elderly depressed, demented, and healthy subjects. Biol Psychiatry; 20: 431-42
- Santrock, J.W. 1995. Life-Span Development (Edisi kelima). Jakarta : Penerbit Erlangga
- Walsh, J. 2010. Psychoeducation In Mental Health. Chicago: Lyceum Books, Inc.