

PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN INSOMNIA PADA LANSIA

Rosa Sofiana Narulita^{*)},
P.A. Indriati^{**)}, Supriyadi, M.N.^{***)}

^{*)} *Alumni Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang*

^{**)} *Dosen Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang*

^{***)} *Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Semarang*

ABSTRAK

Studi epidemiologi didapatkan bahwa lebih dari 25% masyarakat Indonesia khususnya lanjut usia (lansia) mengeluh mengalami sulit tidur (insomnia). Faktor usia merupakan faktor terpenting yang berpengaruh terhadap kualitas tidur yang terus menurun seiring dengan bertambah usia. Lansia juga banyak mengeluh terbangun lebih awal di pagi hari, selain itu terdapat 30% kelompok usia 70 tahun yang banyak terbangun di waktu malam hari. Untuk mengatasi hal tersebut diperlukan suatu pendidikan kesehatan tentang insomnia pada lansia. Dengan pendidikan kesehatan tersebut diharapkan lansia memperoleh tambahan pengetahuan tentang insomnia. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan tentang insomnia pada lansia. Penelitian dilakukan di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang. Responden penelitian adalah para lansia yang tinggal di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang, sebanyak 40 responden. Jenis penelitian yang digunakan Quasy Experiment dengan design one group pre test – post test, di mana tingkat pengetahuan responden diukur sebelum dan sesudah memperoleh pendidikan kesehatan. Hasil penelitian menunjukkan sebelum pendidikan kesehatan 19 (47,5%) mempunyai tingkat pengetahuan kurang dan 21 (52,5%) mempunyai tingkat pengetahuan cukup. Setelah mendapatkan pendidikan kesehatan seluruh responden 40 (100%) mempunyai pengetahuan baik. Hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai $p=0,000 (< 0,05)$, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan insomnia pada lansia di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang. Rekomendasi dari penelitian ini adalah agar pendidikan kesehatan tentang insomnia diberikan pada para lansia untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang insomnia.

Kata kunci: Pendidikan Kesehatan, Pengetahuan, Insomnia, Lanjut usia

ABSTRACT

Based on an epidemiological study found that more than 25% of Indonesian people, especially the elderly complained of having sleeping disorder (insomnia). The factor of age is an important factor that influences the quality of sleep, this disorder increased with age. Most of the elderly also complained that they had awakened in the morning, but around 30% of the elderly in the 70 years age group had awake at night. To overcome this complaint, a health education about insomnia was needed for the elderly. It is expected to gain additional knowledge about insomnia for the elderly. The purpose of this study was to find the influence of health education toward knowledge the level in insomnia. The study was conducted at the “Harapan Ibu” elderly nursing home of ngaliyan

semarang. The sample were you respondents who stay at “Harapan Ibu” elderly nursing house of ngaliyan semarang. Respondents were the elderly who stay at “Harapan Ibu” elderly nursing house of ngaliyan semarang as many as 40 respondents. This study Quasy Experiment design was one group pre test – post test design, which measured respondent’ knowledge levels before and after receiving health education given there were 19 respondents 40 (100%) had less level of knowledge and 21 respondents (52,5%) had sufficient 40 (100%) had good knowledge. The results of paired sample t-test showed that the p value = 0.000 (< 0.05), it can be concluded that there was an influence of health education toward the knowledge levels on insomnia at Harapan Ibu elderly nursing home of Ngaliyan semarang. It was recommended to provide health education about insomnia for the elderly that intended to improve their knowledge about insomnia.

Keyword: Health Education, Knowledge, Insomnia, Elderly

Pendahuluan

Lanjut usia (lansia) merupakan bagian dari anggota keluarga dan anggota masyarakat yang semakin bertambah jumlahnya sejalan dengan peningkatan usia harapan hidup. Pada tahun 1980 penduduk lanjut usia baru berjumlah 7,7 juta jiwa atau 5,2% dari seluruh jumlah penduduk. Pada tahun 1990 jumlah penduduk lanjut usia meningkat menjadi 11,3 juta orang atau 8,9%. Jumlah ini meningkat di seluruh Indonesia menjadi 15,1 juta jiwa pada tahun 2000 atau 7,2% dari seluruh penduduk. Dan diperkirakan pada tahun 2020 akan menjadi 29 juta orang atau 11,4% (Wirakartakusuma, 2002, hlm.152).

Insomnia adalah laporan subjektif, insidensi tahunan insomnia pada sekitar 50% pada usia lanjut. Insidensi keseluruhan insomnia serupa pada laki-laki dan perempuan, tetapi lebih tinggi di antara pria 85 tahun dan lebih tua (Handoko, 2003, hlm.72). Studi epidemiologi didapatkan bahwa lebih dari 25% masyarakat Indonesia khususnya para lansia mengeluh mengalami sulit tidur (Insomnia). Faktor usia merupakan faktor terpenting yang berpengaruh terhadap kualitas tidur, dikatakan pula bahwa keluhan terhadap kualitas tidur menurun seiring bertambahnya usia (Selamiharja, 2005, hlm.51). Di Indonesia pada kelompok lansia 40 tahun dijumpai 7% kasus yang mengeluh sulit tidur. Hal yang sama dijumpai 22% kasus

pada usia 70 tahun. Demikian pula, kelompok lansia lebih banyak mengeluh terbangun lebih awal di pagi hari. Selain itu terdapat 30% kelompok usia 70 tahun yang banyak terbangun diwaktu malam hari (Nugroho, 2003,hlm.40).

Hal tersebut sering kali membuat para lansia mengalami stres dan cemas, karena belum begitu mengerti tentang cara mengatasi insomnia. Sehingga pada akhirnya membuat lansia tidak bisa tidur di malam hari. Dari 10 lansia yang dilakukan wawancara menggunakan *Isomnia Rating Scale*, terdapat 7 lansia yang mengalami kesulitan tidur, meskipun tingkat kesulitan tidur dan faktor pencetus tiap lansia berbeda-beda. Sebagian besar lansia mengalami susah tidur karena faktor psikologis. Para lansia tersebut mengaku kesulitan untuk memulai tidur, sering terbangun pada tengah malam dan sulit untuk kembali tidur, tidur tidak tenang, dan terbangun lebih awal. Pengalaman yang dirasakan pada lansia tersebut merupakan tanda dan gejala insomnia.

Penelitian ini termasuk jenis penelitian *Quasi experiment*, definisi eksperimen adalah suatu penelitian dengan melakukan kegiatan percobaan (eksperimen) yang bertujuan untuk mengetahui gejala atau pengaruh yang timbul sebagai akibat dari perlakuan tertentu atau eksperimen tersebut. Rancangan

penelitian ini adalah *One Group Pre test - Post test* (Notoatmodjo, 2005, hlm.156).

Populasi penelitian ini adalah semua lansia yang berusia di atas 50 tahun dan berdomosili di Panti Wredha Harapan Ibu, Ngaliyan Semarang. dengan jumlah 40 orang lansia. Penelitian dilakukan pada kelompok lansia yang mengalami insomnia di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang. Selama 2 hari dalam perlakuan 2 kali sehari dilakukan pendidikan kesehatan. Kemudian setelah diberikan perlakuan kemudian diberikan kuesioner. Kuesioner yang telah lengkap terisi dilanjutkan dengan pengolahan data.

Teknik sampling merupakan suatu proses seleksi sampel yang digunakan dalam penelitian dari populasi yang ada, sehingga jumlah sampel akan mewakili keseluruhan populasi yang ada (Hidayat, 2010, hlm.81). Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik, yaitu dengan mengambil responden yang kebetulan ada atau tersedia. Total sampel merupakan bagian populasi yang akan diteliti untuk sebagian atau sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Hidayat, 2003, hlm.32).

Data primer dalam penelitian meliputi: tingkat pengetahuan lansia tentang insomnia sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan. Data sekunder dalam penelitian ini yaitu angka kejadian para lansia di panti yang belum diberikan pendidikan kesehatan tentang insomnia.

Analisis bivariat merupakan analisa yang dilakukan lebih dari 2 variabel (Notoadmodjo, 2005, hlm.188). Sebelum dilakukan uji statistik, maka dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan uji *Shapiro Wilk*, dengan hasil data penelitian sebelum pendidikan kesehatan berdistribusi normal $sig. = 0,060 > 0,05$ dan data penelitian setelah pendidikan kesehatan berdistribusi normal $sig. = 0,051 > 0,05$,

sehingga uji yang digunakan adalah *paired sample t test*.

Hasil Penelitian Dan Pembahasan

1. Usia

Distribusi frekuensi responden berdasarkan kelompok usia dapat dijelaskan pada tabel.1 sebagai berikut:

Tabel.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang, Tahun 2012 (N=40)

Kategori	F	%
56 – 64 tahun	13	32,5
65 – 70 tahun	25	62,5
70 tahun	2	5,0
Total	40	100,0

Berdasarkan tabel.1 di atas diketahui bahwa responden terbanyak berusia 65 – 70 tahun yaitu sebanyak 25 responden (62,5%).

2. Jenis Kelamin

Distribusi frekuensi responden berdasarkan kelompok jenis kelamin dapat dijelaskan pada tabel berikut:

Tabel.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang, Tahun 2012 (N=40)

Kategori	F	%
Laki-laki	0	0,0
Perempuan	40	100,0
Total	40	100,0

Berdasarkan tabel.2 di atas diketahui bahwa seluruh responden berjenis kelamin perempuan yaitu 40 responden (100%).

3. Tabulasi data terhadap tingkat pengetahuan insomnia sebelum dilakukan pendidikan kesehatan

Distribusi frekuensi responden terhadap tingkat pengetahuan insomnia sebelum

dilakukan pendidikan kesehatan dapat dilihat pada tabel.3 berikut:

Tabel.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Insomnia Sebelum Dilakukan Pendidikan Kesehatan Di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang Tahun 2012, (N=40)

Kategori	F	%
Kurang	21	52,5
Cukup	19	47,5
Baik	0	0,0
Total	40	100,0

Berdasarkan tabel.3 di atas diketahui bahwa sebagian besar responden mempunyai pengetahuan kurang tentang insomnia yaitu sebanyak 21 responden (52,5%).

4. Tabulasi data terhadap tingkat pengetahuan insomnia setelah dilakukan pendidikan kesehatan
Distribusi frekuensi responden terhadap tingkat pengetahuan insomnia setelah dilakukan pendidikan kesehatan dapat dilihat pada tabel.4 berikut:

Tabel.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Insomnia Setelah Dilakukan Pendidikan Kesehatan Di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang Tahun 2012, (N=40)

Kategori	F	%
Kurang	0	0,0
Cukup	0	0,0
Baik	40	100,0
Total	40	100,0

Berdasarkan tabel.4 di atas diketahui bahwa 40 responden (100%) mempunyai tingkat pengetahuan yang baik tentang insomnia.

5. Berdasarkan uji *Pair sample t – test* pada tingkat pengetahuan responden tentang insomnia dapat dilihat pada tabel.5, sebagai berikut:

Tabel .5 Uji *Paired Sample T-Test* Tingkat Pengetahuan Responden Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang Tahun 2012 (N=40)

Pengetahuan	Mean	SD	t	p value	N
Sebelum	8,40	2,193	-25,140	0,000	40
Sesudah	17,58	1,375			40

Berdasarkan hasil perhitungan seperti yang tercantum pada tabel.5, diperoleh rata-rata skor sebelum pendidikan kesehatan tentang insomnia 8,40 dengan standar deviasi 2,193, sedangkan sesudah pendidikan kesehatan rata-rata skor tingkat pengetahuan tentang insomnia 17,58 dengan standar deviasi 1,375. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,000$, yang berarti ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang insomnia terhadap tingkat pengetahuan lansia di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Sebelum diberikan pendidikan kesehatan sebanyak 19 orang (47,5%) mempunyai pengetahuan kurang dan sebanyak 21 orang (52,5%) mempunyai pengetahuan cukup tentang insomnia dengan rerata sebesar 8,40.
- b. Seluruh lansia 40 orang (100%) mempunyai pengetahuan baik setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang insomnia dengan rerata sebesar 17,58.
- c. Ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan insomnia pada lansia di panti Wredha

Harapan Ibu Ngaliyan Semarang dengan peningkatan sebesar 45,9%, T-hitung sebesar 25,140 dengan p value = 0,000.

Saran

Untuk jenis penelitian menggunakan metode seperti *Quasi experiment*, dapat menambahkan perlakuan kegiatan yang bertujuan untuk mengetahui gejala atau pengaruh yang timbul sebagai akibat dari perlakuan tertentu atau eksperimen tersebut.

Pustaka

Adrian, W. (2004). *Insomnia, pustaka delapratasa*. Jakarta: EGC

Handoko.(2009). *Ilmu kesehatan usia lanjut*. Jakarta: FKUI

Hidayat, A. Aziz Alimul. 2008. *Riset keperawatan dan teknik penulisan ilmiah*. Jakarta: Salemba Medika

_____. (2009). *Metode penelitian keperawatan analisis data*. Jakarta: Salemba Medika

Notoatmodjo, S. (2002). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta

_____. (2003). *Ilmu kesehatan masyarakat*. Jakarta: Rineka Cipta

_____. (2004). *Pendidikan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta

_____. (2005). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta

_____. (2005). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

_____. (2006). *Promosi kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta

_____. (2010). *Ilmu perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta