



Health Education about Healthy Sleep Patterns at the Aisyiyah Orphanage

Dewi Nurhanifah

Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Indonesia

Nazi Ratul Aulia

Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Indonesia

Agim

Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Indonesia

Ahmad Hasanul Basri

Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Indonesia

Chinta Kartika Ayu E.

Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Indonesia

Elsi Astuti

Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Indonesia

Fitria Norkhaliza

Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Indonesia

Fitriana

Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Indonesia

Iqbal Maulana

Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Indonesia

Keywords:

ABSTRACT

Sleep problem

Abstract Sleep is basic needs for every human being and it has an important role in children's development. Sleep not only has an impact

Sleep pattern

on physical and emotional development, but is also closely related to cognitive function, learning and attention (Liu et al., 2005). A good and regular sleep pattern can have a good effect on health (Guyton and

Hall, 2012). *Health education with the title "HEALTHY SLEEPING PATTERNS" aims to provide knowledge and insight to the children of the Aisyiyah orphanage about healthy sleep patterns as well as providing knowledge to the children of the Aisyiyah orphanage about sleep pattern disorders. This research was conducted at the Aisyiyah Sentosa Orphanage, Banjarmasin, targeting junior high school children who were residents of the orphanage. The method used in this research is the lecture method, discussion followed by questions and answers. The media used in this research were presentation slides in the form of power point, video leaflets, LCD, laptop and sound system. This research was carried out in several activity stages, namely the opening stage, implementation stage, evaluation stage and closing stage. The results of health education activities were successful and progressed according to the implementation stage. The success of the event can be seen from the post test results which were all 100% correct.*

*corresponding author: dewi.nurhanifah@gmail.com

PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan dasar bagi setiap manusia dan memegang peranan penting dalam perkembangan anak. Tidur tidak hanya berdampak pada perkembangan fisik maupun emosional, namun juga sangat erat hubungannya dengan fungsi kognitif, pembelajaran, dan attensi (Liu *et al.*, 2005). Pada kondisi istirahat dan tidur ini memberikan fungsi homeostatik bagi tubuh yang bersifat menyegarkan dan sangat penting untuk termoregulasi normal dan penyimpanan energi (Kaplan dan Sadock, 2015).

Pola tidur yang baik dan teratur dapat memberikan efek yang bagus terhadap Kesehatan (Guyton dan Hall, 2012). Perubahan pola tidur umumnya disebabkan oleh tuntutan aktifitas sehari-hari yang menyebabkan berkurangnya kebutuhan untuk tidur, hal ini menyebabkan sering mengantuk yang berlebihan pada siang harinya (Potter dan Perry, 2005).

National Institute of Health menyimpulkan bahwa kelompok yang berisiko tinggi mengalami gangguan tidur adalah remaja. Hal ini terbukti karena pada remaja terjadi perubahan dramatis dalam pola tidur-bangun meliputi durasi tidur yang kurang, waktu tidur yang tertunda, dan adanya perbedaan pola tidur pada hari kerja dan akhir pekan, maka kualitastidur remaja cenderung berkurang (Haryono *et al.*, 2009).

Dibandingkan tahap usia lainnya pola tidur remaja juga berbeda karena pada tahapan tumbuh kembang ini terjadi perubahan hormonal dan pergeseran irama sirkadian. Hal tersebut menyebabkan remaja mulai mengantuk pada tengah malam sedangkan dipagi hari mereka harus bangun untuk berangkat ke sekolah (Tagaya *et al.*, 2004).

Penyuluhan kesehatan dengan judul "POLA TIDUR YANG SEHAT" bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan wawasan kepada anak-anak panti asuhan Aisyiyah tentang pola tidur yang sehat serta memberikan pengetahuan bagi anak-anak panti asuhan Aisyiyah tentang gangguan pola tidur.

METODE

Penelitian ini dilakukan di Panti Asuhan Aisyiyah Sentosa Banjarmasin dengan sasaran anak SMP penghuni panti asuhan. Metode yang digunakan pada pemelitian ini adalah metode ceramah, diskusi dilanjutkan dengan tanya jawab. Media yang digunakan pada penelitian ini adalah *slide* presentasi dalam bentuk *power point*, *video leaflet*, *LCD*, *laptop* dan *sound sistem*.

Penelitian ini dilakukan dalam beberapa tahapan kegiatan yaitu tahap pembukaan, tahap pelaksanaan, tahap evaluasi dan tahap penutup.

Tahap Pembukaan

Dibuka oleh pembawa acara dengan membaca basmallah bersama-sama kemudian pembawa acara menjelaskan mekanisme jalannya penyuluhan dengan adanya duasesi yaitu sesi pertama ada pemaparan materi dan sesi kedua ada dua sesi tanya jawab. Pembawa acara menjelaskan tujuan dari dilakukannya penyuluhan kesehatan yang berjudulkan "Pola Tidur Yang Sehat" yaitu untuk mengetahui bagaimana pola tidur yang sehat, kapan waktu tidur yang sehat,

apa itu gangguan polatidur, faktor gangguan pola tidur, dan bagaimana cara mengatasi gangguan pola tidur. Kemudian pembawa acara menyampaikan kontrak waktu pelaksanaan penyuluhan serta yang terakhir sebelum penyampaian materi oleh pemapar materi pembawa acara melakukan persamaan presepsi antara moderator dengan anak-anak panti asuhan.

Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan beberapa rangkaian kegiatan sebagai berikut

- a. Pemateri melakukan game sesuai dengan lembar checklist
- b. Pemateri melakukan *brainstorming*
- c. Pemateri menjelaskan bagaimana pola tidur yang sehat
- d. Pemateri menjelaskan apa itu gangguan pola tidur.
- e. Pemateri menyebutkan macam-macam gangguan pola tidur
- f. Pemateri menjelaskan bagaimana cara mengatasi gangguan pola tidur

Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan dalam empat tahapan sebagai berikut

- a. Memberi kesempatan kepada anak-anak untuk bertanya.
- b. Menjawab pertanyaan audien
- c. Evaluasi secara lisan
- d. Pembawa acara menyimpulkan.

Tahap Penutup

Pembawa acara di tahap penutupan menutup dengan mengucap hamdallah serta pemberian hadiah kepada anak panti yang aktif saat berlangsungnya penyuluhan lalu di lanjutkan dengan pemberian bingkisan kepada pengurus panti sekaligus berfoto Bersama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Penyuluhan Kesehatan dilakukan sesuai dengan SAP (Satuan Acara Penyuluhan) dari moderator membuka acara dengan mengucap Basmallah, pemaparan oleh penyaji, demonstrasi yang dilakukan oleh penyaji, dilanjutkan dengan bermain games dan materi diakhiri dengan diberikannya post test kepada anak-anak Panti Asuhan Aisyiyah, setelah itu moderator membacakan kesimpulan sekaligus memberikan hadiah kepada anak-anak panti yang sudah aktif selama kegiatan berlangsung, melakukan foto bersama, dan moderator menutup acara dengan Hamdallah.

Hasil dari kegiatan penyuluhan kesehatan berhasil dan berjalan sesuai tahap pelaksanaan. Keberhasilan acara tersebut dapat dilihat dari hasil *post test* serta evaluasi lisan yang mana anak-anak panti asuhan Aisyiyah sudah paham dengan materi yang sudah dipaparkan oleh pemateri dengan hasil yang didapatkan 100% benar semua dalam menjawab *post test* yang sudah disiapkan oleh panitia penyuluhan Kesehatan.

KESIMPULAN

Penyuluhan kesehatan dengan judul “POLA TIDUR YANG SEHAT” berhasil dan berjalan sesuai tahap pelaksanaan. Keberhasilan acara tersebut dapat dilihat dari hasil *post test* yang didapatkan 100% benar semua.

REFERENSI

- A.C. Guyton dan JE. Hall. 2012. *Textbook of medical physiology*. 11th ed. Philadelphia : Elsevier Saunders, pp: 777-785.
- A. Haryono, A. Rindiarti, A. Arianti, A. Pawitri, A. Ushuluddin, A. Setiawati. 2009. *Prevalensi gangguan tidur pada remaja usia 12-15 tahun di sekolah lanjutan tingkat pertama*. Sari Pediatri , pp: 149-154.
- Kaplan dan Sadock. 2015. *Buku ajar psikiatri klinis*. Edisi ke 2. Jakarta : EGC, pp:337-351.
- P.A. Potter dan AG. Perry. 2005. *Buku ajar fundamental keperawatan volume I*. Jakarta : EGC.
- H. Tagaya, M. Uchiyama, T. Ohida, Y. Kamei, K. Shibui, K. Ozaki. 2004. *Sleep habits and factors associated with short sleep duration among japanese high-school students: a community study*. Sleep Biol Rhythms 2 , pp: 57-64.

X. Liu, L. Liu, JA. Owens, DL. Kaplan. 2005. *Sleep patterns and sleep problems among school children in the united states and china*. American Academy of Pediatrics, pp: 241-249