

**Penyuluhan Sleep Hygiene Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Masyarakat
Di Desa Marga Tabanan**

*Sleep Hygiene Counseling During the Covid-19 Pandemic To The Community
In the Marga Tabanan village*

Ni Made Sri Rahyanti¹, Ni Kadek Sriasih²
Institut Teknologi dan Kesehatan Bali
E-mail: nimadesri.rahayanti@gmail.com

ABSTRAK

WHO menetapkan Covid-19 menjadi sebuah pandemi global yang terjadi di banyak negara seluruh dunia. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan kunci pencegahan penularan Covid-19. PHBS terdiri dari mencuci tangan, konsumsi makanan sehat, olah raga dan istirahat yang cukup. Istirahat yang cukup dapat diperoleh melalui tidur yang sehat (*Sleep Hygiene*). Edukasi tidur sehat juga merupakan salah satu intervensi dalam manajemen kelelahan yang bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan beraktivitas. Berdasarkan hal tersebut diatas maka penulis tertarik untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan tidur sehat atau *Sleep Hygiene*. Tujuan penyuluhan ini adalah meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai tidur sehat. Penyuluhan diberikan kepada 35 orang masyarakat. Berdasarkan hasil analisa data, ditemukan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai tidur sehat dari sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Median pengetahuan masyarakat sebelum penyuluhan adalah 16.00 dengan nilai Minimum 5 dan maksimum 15. Median pengetahuan setelah penyuluhan adalah 19 dengan nilai minimum 16 dan maksimum 20. Berdasarkan hal tersebut, upaya promotif dan preventif untuk mengurangi kelelahan dan meningkatkan status fungsional harus tetap dilakukan sehingga daya tahan tubuh masyarakat terjaga dan terhindar dari penyakit covid-19.

Kata Kunci: Penyuluhan, Sleep Hygiene, Pandemi Covid-19

ABSTRACT

WHO has declared Covid-19 to be a global pandemic that has occurred in many countries around the world. Clean and healthy living behavior is the key to preventing the transmission of Covid-19. PHBS consists of hand washing, consumption of healthy food, exercise and adequate rest. Adequate rest can be obtained through healthy sleep (Sleep Hygiene). Healthy sleep education is also one of the interventions in fatigue management that is useful for improving the ability to move. Based on the above, the authors are interested in doing community service in the form of healthy sleep counseling or Sleep Hygiene. The purpose of this counseling is to increase public knowledge about healthy sleep. Counseling was given to 35 people in the community. Based on the results of data analysis, it was found that there was an increase in public knowledge about healthy sleep from before and after being given counseling. The median knowledge of the community before counseling was 16.00 with a minimum value of 5 and a maximum of 15. The median knowledge after counseling was 19 with a minimum value of 16 and a maximum of 20. Based on this, promotive and preventive efforts to reduce fatigue and improve functional status must continue to be carried out so that endurance the body of the community is maintained and protected from the disease covid-19.

Keywords: Counseling, Sleep Hygiene, Covid-19 Pandemic

PENDAHULUAN

Covid-19 merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh coronavirus yang ditemukan di Wuhan, Tiongkok pada bulan Desember 2019. WHO menetapkan Covid-19 menjadi sebuah pandemi global yang terjadi di banyak negara seluruh dunia (WHO, 2020). Risiko penularan yang tinggi dan mudah menyebabkan kasus terkonfirmasi positif Covid-19 semakin bertambah. Peningkatan jumlah kasus diberbagai negara terjadi cukup cepat dan dalam waktu yang singkat. Sampai dengan tanggal 31 Agustus 2020 jumlah kasus terkonfirmasi Covid-19 di dunia mencapai 25, 118,689 orang dengan kematian sebanyak 844,312 orang (Case Fatality Rate/CFR 3,4%) di 215 negara terjangkit dan 176 negara transmisi lokal (WHO, 2020).

Kasus pertama di Indonesia dilaporkan pada tanggal 2 maret 2020. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tanggal 31 Agustus 2020 kasus dengan positif Covid-19 di Indonesia mencapai 174,796 orang dan kasus meninggal sebanyak 7,417 dengan Case Fatality Rate (CFR) 4,2%. Angka kematian tertinggi ditemukan pada pasien dengan usia 55-64 tahun (Kemenkes, 2020). Dari data Gugus Tugas Kasus Percepatan Penanganan Covid-19 Provinsi Bali tercatat pada tanggal 27 September 2020 sebanyak 8,532 orang positif Covid-19 dengan data yang meninggal sebanyak 254 orang (CFR 2,98%). Kabupaten Tabanan mengalami perlonjakan kasus yang tinggi dengan total jumlah kasus terkonfirmasi Covid-19 sebanyak 539 orang dengan 20 orang meninggal. Pasien dalam perawatan juga mengalami peningkatan dari 45 orang pada bulan Agustus menjadi 136 orang pada bulan September 2020 (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2020).

Berdasarkan data tersebut diatas, sangat perlu dilakukan pencegahan penularan Covid-19 melalui PHBS. PHBS terdiri dari mencuci tangan, konsumsi makanan sehat, olah raga dan istirahat yang cukup. Istirahat yang berkualitas merupakan bagian dari PHBS. Istirahat yang baik dapat diperoleh melalui tidur sehat. Hampir keseluruhan masyarakat di Desa Marga (bagian dari Kabupaten Tabanan) sudah mengetahui PHBS seperti mencuci tangan, konsumsi makanan sehat, olah raga, namun masyarakat belum ada yang mengetahui mengenai PHBS tidur sehat. Edukasi tidur sehat juga merupakan salah satu intervensi dalam manajemen kelelahan yang bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan beraktivitas (Allenidekania, et al., 2017). Tidur sehat dapat mengurangi kelelahan dan meningkatkan status fungsional sehingga daya tahan tubuh tetap terjaga. Tidur sehat dapat dijadikan protokol awal yang baik untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik di malam hari (Hellstrom, Fagerstrom, & Willman, 2011). Berdasarkan hal tersebut diatas maka penulis tertarik untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan tidur sehat atau Sleep Hygiene.

METODE

Rancangan mekanisme pelaksanaan kegiatan ini merujuk pada 4 tahap langkah *action research* yaitu: perencanaan, tindakan, observasi dan evaluasi, serta refleksi. Pelaksanaan kegiatan Penyuluhan Tidur Sehat (*Sleep Hygiene*) di Desa Marga berlangsung diawali dengan penyuluhan dan pembagian kuesioner pengetahuan masyarakat tentang tidur sehat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di Desa Marga berlangsung dengan lancar. Kegiatan dilakukan dengan melakukan penyuluhan dan pembagian kuesioner pengetahuan masyarakat tentang tidur sehat. Untuk mengukur pengetahuan peserta kegiatan diawali dengan Pre Test terkait pengetahuan masyarakat tentang tidur sehat. Kuesioner berupa *penyataan Benar dan Salah* sebanyak 20 pertanyaan. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan kegiatan penyuluhan Tidur sehat. Materi penyuluhan tidur sehat yang diberikan meliputi definisi tidur sehat, pentingnya istirahat tidur, manfaat tidur sehat, serta cara tidur sehat. Setelah penyuluhan, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dimana terdapat 2 pertanyaan dari masyarakat. Pertanyaan tersebut berupa:

- 1) Bagaimana caranya mengajarkan tidur sehat yang baik pada anak di rumah?
- 2) Bagaimana caranya mengatur aktifitas supaya bisa istirahat tidur kita berkualitas?

Seluruh pertanyaan ini dapat dijawab dengan baik oleh tim penyuluhan. Selanjutnya, evaluasi penyuluhan dilakukan dengan cara memberikan beberapa pertanyaan terkait tidur sehat kepada para peserta. Peserta dapat menjawab pertanyaan yang diajukan oleh tim penyuluhan.



Gambar 1. Penyuluhan oleh pemateri



Gambar 2. Peserta yang mengikuti kegiatan

Setelah dilakukan penyuluhan peserta melakukan post test dengan menjawab kuesioner kembali mengenai tidur sehat dibagikan ke masyarakat. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh hasil bahwa terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai tidur sehat setelah diberikan penyuluhan. Hasil analisis tergambar pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Kategori Pengetahuan Masyarakat Tentang Tidur sehat di Desa Marga (n=35)

	Sebelum Penyuluhan	Setelah Penyuluhan
Median	16.00	19.00
Minimum	5	16
Maksimum	15	20
Shapiro-Wilk	0.33	0.004

Berdasarkan hasil analisa data, ditemukan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai tidur sehat dari sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Median pengetahuan masyarakat sebelum penyuluhan adalah 16.00 dengan nilai Minimum 5 dan maksimum 15. Median pengetahuan setelah penyuluhan adaalah 19 dengan nilai minimum 16 dan maksimum 20. Berdasarkan hal tersebut, upaya promotif dan preventif untuk mengurangi kelelahan dan meningkatkan status fungsional harus tetap dilakukan sehingga daya tahan tubuh masyarakat terjaga dan terhindar dari penyakit covid-19.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pengetahuan masyarakat mengenai tidur sehat terdapat peningkatan pengetahuan setelah diberikan penyuluhan. Melalui kegiatan ini diketahui bahwa pemberian edukasi dapat memberikan dampak yang positif baik bagi masyarakat. Disarankan edukasi khusus mengenai tidur sehat dapat dilakukan pada anak-anak remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Allenidekania, A., Nurachmah, E., Rustina, Y., & Eryando, T. (2017). Implementation of fatigue management model to quality of life in children with cancer: Indonesia experience. *Support Care Cancer*, 25(2), doi:10.1007/s00520-017-3704-x.
- Hellstrom, A., & Willman, A. (2011). Promoting sleep by nursing interventions in health care settings: a systematic review. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*, 8(3), 128-142.
- Kementrian Kesehatan RI. (2020). Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19). Jakarta Selatan: Kementrian Kesehatan RI.
- Kementrian Kesehatan RI. (2020). Situasi Tenaga Keperawatan Indonesia. Jakarta Selatan : Kementrian Kesehatan RI
- WHO. (2020). Coronavirus. Dipetik 10 Desember 2020, dari who.int: https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_3