
Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Pemahaman Tentang Insomnia Pada Dewasa Awal di Makassar

Aulia Kurnia Ramadhani¹, Novi Yanti Pratiwi², Aqilah Zhafirah³, Azizah Farah Faisal⁴, Hana Salimah Ruslan⁵, Laily Halfisyahrin Sjabirin⁶, Nita Andriani⁷, Nurfadilah Ramdani La Sunra⁸

Universitas Negeri Makassar

E-mail: auliakurniaa11@gmail.com, novi.yanti.pratiwi@unm.ac.id, aqilahzhafirah99@gmail.com, azizahfarah1507@gmail.com, hanaslmhr@gmail.com, lailyhalfisyhmn@gmail.com, nitt.andriani@gmail.com, dilaramdani10@gmail.com

Article History:

Received: 20 November 2023

Revised: 28 November 2023

Accepted: 30 November 2023

Keywords: *insomnia; dewasa awal; psikoedukasi*

Abstract: *Insomnia atau gangguan tidur merupakan suatu keadaan seseorang dengan kuantitas dan kualitas tidur yang kurang. Tujuan dilakukannya psikoedukasi ini yaitu untuk memberikan promosi kesehatan dan pemahaman pengetahuan kepada masyarakat terkhususnya bagi mahasiswa atau dewasa awal di Makassar tentang insomnia. Promosi kesehatan yang dilakukan untuk melihat gejala, aspek, penyebab, dampak, dan solusi dari insomnia yang terjadi pada dewasa awal. Melalui promosi kesehatan ini diharapkan bisa memberikan manfaat berupa pemahaman tentang insomnia dan juga memberikan langkah-langkah atau solusi yang harus dilakukan untuk menghindari kebiasaan perilaku insomnia pada dewasa awal. Pelaksanaan promosi kesehatan dilakukan dengan memberikan psikoedukasi mengenai insomnia secara daring melalui Zoom Meeting. Partisipan dalam psikoedukasi ini sebanyak 25 peserta dengan rentang usia 18–40 tahun. Hasil psikoedukasi menunjukkan bahwa pemahaman partisipan terkait insomnia mengalami peningkatan, dimana sebelum psikoedukasi bernilai 4,92 mengalami peningkatan menjadi 9,4 setelah psikoedukasi diberikan. Psikoedukasi yang telah dilakukan menunjukkan bahwa partisipan mulai mengetahui apa saja yang dapat dilakukan untuk bisa menjaga kualitas tidur, perbedaan kurang tidur dengan insomnia, penyebab dari insomnia, dampak dari insomnia dan langkah awal atau intervensi yang dapat dilakukan untuk menangani insomnia.*

PENDAHULUAN

Dewasa awal merupakan masa transisi antara masa remaja menuju masa dewasa. Menurut Hurlock (2011) dewasa awal merupakan masa perkembangan individu yang

berlangsung antara usia 18-40 tahun. Suatu masa yang tidak lagi remaja, tetapi belum sepenuhnya dewasa (Papalia, 2009). Perkembangan dewasa awal berkaitan dengan adanya perubahan-perubahan dari masa remaja menuju masa dewasa seperti perubahan fisik dan psikologis tertentu (Santrock, 2002). Periode penyesuaian diri ini berkaitan dengan pola-pola kehidupan baru dan harapan sosial baru seperti perubahan peran, mengembangkan sikap-sikap baru, keinginan-keinginan, dan nilai-nilai baru sesuai dengan tugas baru yang dimilikinya (Hurlock, 2003).

Memasuki tahapan ini, sebagian besar akan dihadapkan pada pemenuhan keyakinan memilih pilihan yang tepat secara mandiri. Masa untuk mulai mandiri, mengembangkan kemampuan yang dimilikinya untuk menentukan kehidupan yang diinginkannya, karir yang ingin dijalani, dan identitas diri yang ingin dimiliki (Santrock, 2013). Tekanan atau stres pada masa peralihan ini akan mulai bermunculan. Hampir dari sepertiga dari orang-orang yang mengeluhkan mengalami insomnia tidak dapat mengidentifikasi penyebab utama dari gangguan yang dimilikinya (Dregan, 2014). Kesulitan tidur dapat mengakibatkan stres, kecemasan, mood tertekan, putus asa, dan frustrasi. Keluhan tidur yang buruk yang lebih kuat dapat dikaitkan dengan tekanan psikologi hingga mengakibatkan bunuh diri. Keputusan bunuh diri dikaitkan dengan keputusan tentang masa depan yang dimiliki. Disfungsi fungsi berpikir akibat kurang tidur dapat menjadi salah satu pengambilan keputusan untuk bunuh diri (Tullet, 2015).

Insomnia atau gangguan tidur merupakan suatu keadaan seseorang dengan kuantitas dan kualitas tidur yang kurang (Lanywati, 2001). Insomnia primer ditandai dengan kesulitan untuk memulai tidur, kesulitan untuk mempertahankan tidur, dan terbangun lebih awal kemudian tidak mampu untuk kembali tertidur tanpa adanya penyebab yang pasti seperti kondisi medis maupun gangguan mental (Bramoweth, 2011).

Tidur merupakan kebutuhan manusia yang harus dipenuhi. Setelah seseorang beraktivitas, seseorang membutuhkan tidur yang cukup. Jika seseorang tidak dapat menyelesaikan proses tidur, maka dapat dipastikan orang tersebut mengalami gangguan tidur (Permana, 2021). Gangguan tidur dengan gejala sulit tidur atau kesulitan mempertahankan tidur disebut dengan insomnia (Wardana, 2020). Berdasarkan Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders fifth edition (DSM-V, 2004) Insomnia adalah kesulitan untuk memulai tidur, mempertahankan atau melanjutkan tidur atau tidur yang tidak nyenyak setidaknya selama 1 bulan, di mana insomnia ini akan menyebabkan gangguan yang signifikan secara klinis.

Seseorang dapat dikatakan mengalami insomnia jika memiliki gejala-gejala tertentu. Gejala yang dapat muncul dari insomnia seperti kesulitan tertidur atau tidak terpenuhinya tidur yang nyenyak hal ini biasanya berlangsung saat malam dalam sehari-hari; merasa lelah atau tidak segar saat bangun tidur, sakit kepala di pagi hari, kesulitan berkonsentrasi, mudah marah, mata memerah, dan mengantuk pada siang hari (Sugeng, 2018). Konsensus umum telah dikembangkan dari studi berbasis populasi bahwa sekitar 30% dari berbagai sampel orang dewasa yang diambil dari berbagai negara melaporkan satu atau lebih gejala insomnia: kesulitan memulai tidur, kesulitan mempertahankan tidur, bangun terlalu pagi, dan di beberapa kasus, non-restoratif atau kualitas tidur yang buruk (Quan, 2007).

Menurut National Sleep Foundation, kejadian insomnia di seluruh dunia mencapai 67% dari 1.508 orang di Asia Tenggara dan 7,3% insomnia terjadi pada mahasiswa. Di Indonesia, angka prevalensi insomnia sekitar 67%. Sedangkan sebanyak 55,8 % insomnia ringan dan 23,3 % mengalami insomnia sedang. Di Provinsi Riau kejadian insomnia pada mahasiswa yaitu berjumlah 45,6%, yang disebabkan dari beberapa faktor yaitu penggunaan media sosial,

pekerjaan dan melaksanakan kegiatan dalam menjalani perkuliahan (Widya, 2015). National Institutes of Health (2005) yang diadakan pada bulan Juni 2005 menunjukkan bahwa penambahan persyaratan diagnostik yang mencakup gangguan atau kesusahan siang hari yang dirasakan sebagai fungsi dari gejala insomnia menghasilkan sekitar 10% prevalensi insomnia.

Nurmiati Amir, Dokter spesialis kejiwaan dari Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo, mengatakan bahwa insomnia menyerang 10 persen dari total penduduk di Indonesia atau sekitar 28 juta orang. Total angka kejadian insomnia tersebut 10-15 persennya merupakan gejala insomnia kronis (Turana, 2007). Angka kejadian insomnia akan meningkat seiring bertambahnya usia.

Adapun tujuan dilakukannya psikoedukasi ini yaitu untuk memberikan promosi kesehatan dan pemahaman pengetahuan kepada masyarakat terkhususnya bagi mahasiswa atau dewasa awal di Makassar tentang insomnia. Promosi kesehatan yang dilakukan untuk melihat gejala, aspek, penyebab, dampak, dan solusi dari insomnia yang terjadi pada dewasa awal. Melalui promosi kesehatan ini diharapkan bisa memberikan manfaat berupa pemahaman tentang insomnia dan juga memberikan langkah-langkah atau solusi yang harus dilakukan untuk menghindari kebiasaan perilaku insomnia pada dewasa awal. Kurangnya pengetahuan yang dimiliki dewasa awal akan mengakibatkan rendahnya kesadaran yang mereka miliki terhadap gejala-gejala insomnia yang mungkin mereka alami dan berujung pada pengabaian pengobatan. Oleh karena itu, peneliti merancang tindakan preventif dengan menggunakan psikoedukasi untuk meningkatkan pemahaman dewasa awalmengenai insomnia.

METODE

Pengumpulan data awal menggunakan data *need assessment* berjenis kelamin laki-laki 28,6% dan perempuan 71,4%. Pendidikan terakhir 100% SMA. Adapun data awal menunjukkan permasalahan kesehatan yang sering di alami adalah cemas, susah tidur, begadang insomnia, panic attack dan overthinking. Hal itu yang membuat partisipan terganggu dan hanya 2 orang yang menjawab banyak pikiran atau *overthinking*, sedangkan yang lainnya menjawab tidak tahu.

Setelah melakukan *need assessment*, peneliti merancang program promosi kesehatan dan memutuskan untuk melakukan promosi kesehatan dalam bentuk webinar online. Pelaksanaan promosi kesehatan dilakukan dengan memberikan psikoedukasi mengenai insomnia secara daring melalui *Zoom Meeting*. Psikoedukasi merupakan kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan sebagai usaha pencegahan dari munculnya atau meluasnya gangguan psikologis di suatu kelompok, komunitas atau masyarakat (HIMPSI, 2010). Partisipan dalam psikoedukasi ini sebanyak 41 peserta dengan rentang usia 18–36 tahun. Adapun langkah-langkah pelaksanaan psikoedukasi adalah sebagai berikut:

1. Pemberian pre-test. Pada tahapan ini partisipan diminta untuk mengerjakan pre-test dengan tujuan untuk mengukur sejauh mana pemahaman partisipan terkait materi yang akan disampaikan oleh pemateri.
2. Pemaparan materi. Psikoedukasi ini mengangkat tema “INSOMNIA: One of Our Mental Health Problems”. Pada tahap ini, pemateri memaparkan mengenai definisi insomnia, penyebab insomnia, dan cara mengatasi insomnia.

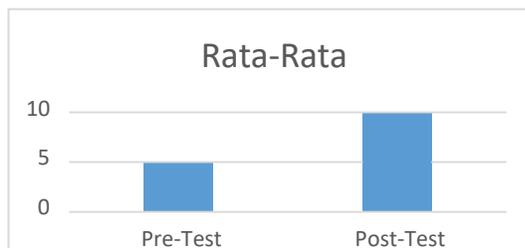


Gambar 1. Materi Psikoedukasi

3. Diskusi dan tanya jawab. Pada sesi ini, partisipan diberikan kesempatan untuk berinteraksi langsung dengan pemateri dan sesama peserta dalam sebuah forum diskusi terbuka. Sesi ini dirancang untuk mendorong pemahaman yang lebih mendalam, bertukar informasi, serta memberikan kesempatan bagi partisipan untuk mengajukan pertanyaan dan mendapatkan jawaban terkait topik insomnia yang sedang dibahas.
4. Pemberian post-test. Pada tahap ini, partisipan diminta untuk mengerjakan post-test dengan tujuan untuk mengukur efektivitas psikoedukasi yang telah dilakukan. Partisipan akan diberikan beberapa pertanyaan, untuk mengukur perubahan pengetahuan mereka setelah pelaksanaan psikoedukasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Psikoedukasi mengenai insomnia yang dilaksanakan pada tanggal 13 November 2023 dihadiri oleh 41 orang peserta yang berusia 19-36 tahun. Namun, hanya 25 peserta yang mengisi pre-test dan 25 peserta yang mengisi post-test. Hasil psikoedukasi menunjukkan bahwa pemahaman peserta terkait insomnia mengalami peningkatan, dimana sebelum pemberian psikoedukasi rerata bernilai 4,92 mengalami peningkatan menjadi 9,4 setelah psikoedukasi diberikan. Berikut diagram rerata hasil pre-test dan post-test peserta tentang insomnia.



Grafik 1. Peningkatan rerata Pre-Posttest pada Skor Total

Selanjutnya, Uji perbedaan dilakukan dengan Program SPSS menggunakan Uji Non Parametrik Wilcoxon. Teknik analisis ini digunakan setelah asumsi normalitas tidak terpenuhi dimana nilai signifikansi kedua kelompok (pre-posttest) < 0.05 sehingga dapat disimpulkan data tidak terdistribusi normal. Berikut adalah hasil Uji Non Parametrik Wilcoxon.

Tabel 1. Hasil Uji Non Parametrik Wilcoxon

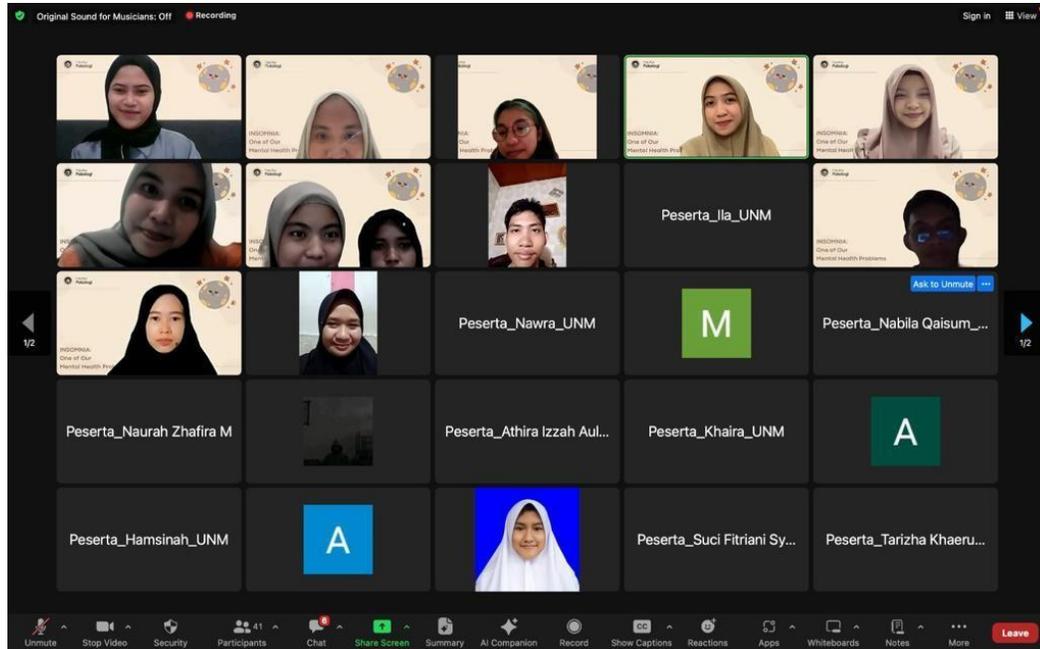
Test Statistics	
<i>Pre-Post Test</i>	
Z	-4.410
Sig. (2-tailed)	.000

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai Sig. $0,000 < 0,05$ maka terdapat perbedaan hasil pre-test dan post-test, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian psikoedukasi dalam meningkatkan pemahaman subjek mengenai insomnia.

Tabel 2. Kegiatan dan Pelaksanaan

No.	Kegiatan	Pelaksanaan
1	Pembukaan	Pembukaan dilakukan oleh MC dengan membacakan curriculum vitae dari pemateri sebagai bentuk pengenalan pemateri kepada para peserta.
2	Pre-test	Pre-test dilakukan selama 10 menit dan hasilnya menunjukkan banyak peserta yang pengetahuannya masih minim terkait dengan insomnia.
3	Pemberian Materi Psikoedukasi Insomnia: One of Our Mental Health Problem	Pada saat pemberian materi para peserta aktif dalam merespon pertanyaan-pertanyaan yang diajukan pemateri.
4	Sesi Tanya Jawab	Pada saat sesi tanya jawab, para peserta aktif bertanya dan hal tersebut dijawab dengan baik oleh pemateri.
5	Post-test	Setelah pemberian materi mengenai insomnia, post-test dilakukan selama 10 menit dan hasilnya menunjukkan, bahwa pengetahuan para peserta terkait dengan insomnia menjadi meningkat. Para peserta mulai mengetahui apa saja yang dapat dilakukan untuk bisa menjaga kualitas tidur, perbedaan kurang tidur dengan insomnia, penyebab dari insomnia, dampak dari insomnia dan langkah awal atau intervensi

		yang dapat dilakukan untuk menangani insomnia.
6	Penutupan	Para peserta dan panitia menutup kegiatan Psikoedukasi dengan pemberian sertifikat kepada pemateri dan mengucapkan terima kasih kepada pemateri.



Gambar 2. Dokumentasi Pelaksanaan Psikoedukasi

Pembahasan

Webinar dengan materi “*Insomnia: One of Our Mental Health Problems*” menunjukkan hasil terjadi perubahan pengaruh pemberian psikoedukasi dalam meningkatkan pemahaman partisipan. Sebelumnya, hasil pre-test menunjukkan bahwa partisipan pengetahuannya masih minim terkait dengan insomnia. Dewasa awal ini, ada banyak yang mengalami insomnia tetapi tidak memahami dengan baik.

Pelaksanaan webinar psikoedukasi melibatkan seorang tenaga ahli yang kompeten dibidangnya dan memiliki pemahaman mengenai insomnia sehingga partisipan dapat menerima informasi dan keterampilan secara langsung dari sumber yang terpercaya. Adapun materi-materi yang diberikan seperti definisi, manfaat tidur, dampak kurang tidur, penyebab, dan insomnia treatment.

Peningkatan pemahaman ini tidak hanya mencakup pengetahuan tentang insomnia itu sendiri, tetapi ada banyak yang perlu diketahui seperti dari sisi penyebab insomnia dan cara atau *treatment* insomnia itu sendiri. Selain itu, hasil post-test juga menunjukkan bahwa terdapat perubahan partisipan dan mulai mengetahui apa saja yang dapat dilakukan untuk bisa menjaga kualitas tidur, perbedaan kurang tidur dengan insomnia, penyebab dari insomnia, dampak dari insomnia dan langkah awal atau intervensi yang dapat dilakukan untuk menangani insomnia.

Model penyampaian dalam psikoedukasi yakni memberikan pengetahuan kepada

mahasiswa tentang insomnia dan manajemennya. Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang penyakit ini dan berkontribusi pada manajemen pasien (Srivastava & Panday, 2016). Mahasiswa juga memiliki pengetahuan mengenai seperti apa tidur yang berkualitas dan kiat-kiat menjaga tidur tetap berkualitas.

Peningkatan pengetahuan pada akhirnya dapat membantu mahasiswa untuk mendeteksi gejala insomnia yang mungkin ada dalam diri mereka ataupun menyadari kualitas tidur mereka selama ini. Sejalan dengan itu, kesadaran mahasiswa ikut meningkat untuk segera mengatasi gangguan yang mungkin dialaminya. Pemberian psikoedukasi ini penting dilakukan karena insomnia tidak hanya memengaruhi kinerja akademik mahasiswa tetapi juga kesehatan fisik dan mental mereka (Halimah, 2022).

KESIMPULAN

Berdasarkan promosi kesehatan yang dilakukan melalui webinar psikoedukasi ini diharapkan bisa memberikan manfaat berupa pemahaman tentang insomnia dan juga memberikan langkah-langkah atau solusi yang harus dilakukan untuk menghindari kebiasaan perilaku insomnia terutama pada individu dewasa awal. Hasil post-test menunjukkan bahwa partisipan mulai mengetahui apa saja yang dapat dilakukan untuk bisa menjaga kualitas tidur, perbedaan kurang tidur dengan insomnia, penyebab dari insomnia, dampak dari insomnia dan langkah awal atau intervensi yang dapat dilakukan untuk menangani insomnia setelah mengikuti webinar psikoedukasi ini.

DAFTAR REFERENSI

- Armstrong, D., & Dregan, A. (2014). A Population-Based Investigation Into The Self-Reported Reasons for Sleep Problems. *Journals. Plos ONE*. 9(7), 1- 6. DOI: 10.1371/journal.pone.0101368. www.plosone.org
- Bramoweth, A. D. (2011). Chronic Insomnia and Healthcare Utilization in Young Adults. University of North Texas, Doctor of Philosophy. *Disertation*. North Texas: ProQuest.UMI: 3506954.
- Dewanto, Suwono, Riyanto, Turana (2007). *Panduan Diagnosis dan Tata Laksana Penyakit Saraf*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- DSM-V TR. (2023). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. In Encyclopedia of Applied Psychology, Three-Volume Set*.
- Fitria, A. A., & Sugeng, H. (2018). Gangguan Insomnia Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi (Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang). *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 4(3), 108–112
- Halimah, S. (2022). Teknik relaksasi dalam mengatasi insomnia pada mahasiswa bimbingan konseling islam. *Disertasi*. UIN Mataram.
- Hurlock, Elizabeth B. (2003) *Psikologi Perkembangan*. Jakarta. Erlangga.
- Hurlock, Elizabeth B. (2011). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga.
- Iber C., Ancoli-Israel S., Chesson A. and Quan SF., (2007). *The AASM manual for the scoring of sleep and associated events: rules, terminology, and technical specifications. American Academy of Sleep Medicine*: Westchester, Illinois.
- Lanywati, E. (2001). *Insomnia: Gangguan Sulit Tidur*. Yogyakarta: Kanisius
- Papalia, E. D., Olds, S.W., Feldman, R.D. (2009). *Human Development (eleventh*

-
- edition*).New York: McGraw-Hill
- Permana, M. G. C. (2021). Insomnia Dan Hubungannya Terhadap Faktor Psikososial Pada Pelayanan Kesehatan Primer. *JOM FKn.*, 8.No.1, 237–253.
- Prabowo, I. A., Remawati, D., & Wardana, A. P. W. (2020). Klasifikasi Tingkat Gangguan Tidur Menggunakan Algoritma Naïve Bayes. *Jurnal Teknologi Informasi Dan Komunikasi (TIKomSiN)*, 8(2). <https://doi.org/10.30646/tikomsin.v8i2.519>
- Santrock, J. W. (2002). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup (5th ed., jil. 2)*. Jakarta.
- Santrock, J. W. (2013). *Life-Span Development (14th ed.)*. New York: McGraw-Hill.
- Srivastava, Prashant, dan Rishi Panday. 2016. “Psychoeducation an Effective Tool as Treatment Modality in Mental Health.” 4(1):8.
- Widya. (2015). Hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia di SMAN 9 Manado. Diakses tanggal 19 November 2023.
- Woosley, J. A., Lichstein, K. L., Chair, C., Allen, R. S., Dautovich, N. D., Geyer, J. D., & Tullet, A. M. (2015). Insomnia and Suicide Risk. University of Alabama, Phychology. *Disertasi*. Alabama: ProQuest. Nomor: 3726146.