Karya Kesehatan Journal of Community Engagement
https://jurnal.karyakesehatan.ac.id/K2JCE
Volume 07 | Nomor 01 | Juni | 2026
E-ISSN: 2964-8998

Peningkatan Kesehatan Jiwa Lansia Melalui Edukasi Pola Tidur Sehat Berbasis Komunitas

Bergita Dumar, Sri Yulian Hunowu, Sartika, Nurnianingsih A Yasin
Jurusan Keperawatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo

Korespodensi
Bidang Ilmu, Institusi: Ilmu Keperawatan, Fakultas Olaharaga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo
Perumahan Surya Pagi 6 Blok A 34, Telaga Biru, Kabupaten Gorontalo, Gorontalo
Email: bergitadumar@ung.ac.id

Kata Kunci:
Pendidikan Kesehatan; Kesehatan Jiwa; Lansia; Pola Tidur Sehat
Keywords*:*
Health Education; Mental Health; Elderly; Healthy Sleep Patterns

Abstrak. Kualitas tidur yang baik merupakan salah satu faktor penting dalam menjaga kesehatan fisik dan psikologis pada lansia. Seiring bertambahnya usia, lansia sering mengalami gangguan tidur seperti insomnia, sering terbangun pada malam hari, serta penurunan durasi tidur yang berdampak pada meningkatnya kecemasan, stres, dan penurunan kualitas hidup. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya upaya promotif dan preventif melalui edukasi sleep hygiene untuk mendukung kesehatan jiwa lansia. Pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman lansia mengenai pentingnya pola tidur sehat sebagai upaya mempertahankan kesehatan jiwa dan kesejahteraan psikologis. Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam bentuk pendidikan kesehatan menggunakan metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab kepada 14 orang lansia. Instrumen yang digunakan berupa leaflet edukasi dan kuesioner sederhana untuk mengukur tingkat pemahaman peserta sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai pentingnya menjaga pola tidur sehat untuk mendukung kesehatan jiwa pada usia lanjut. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi upaya preventif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia di masyarakat.

Abstract. *Good sleep quality is an important factor in maintaining the physical and psychological health of older adults. As individuals age, older adults commonly experience sleep disturbances such as insomnia, frequent nighttime awakenings, and reduced sleep duration, which may contribute to increased anxiety, stress, and a decline in quality of life. This condition highlights the importance of promotive and preventive efforts through sleep hygiene education to support the mental health of older adults. This community service activity aimed to improve older adults' knowledge and understanding of the importance of healthy sleep patterns as an effort to maintain mental health and psychological well-being. The activity was conducted through health education sessions using lecture, discussion, and question-and-answer methods involving 14 older adults. The instruments used included educational leaflets and a simple questionnaire to assess participants' level of understanding before and after the intervention. The results demonstrated an improvement in the participants' knowledge and awareness regarding the importance of maintaining healthy sleep patterns to support mental health in later life. This activity is expected to serve as a preventive effort to improve the quality of life of older adults within the community.*

Pendahuluan

Kesehatan jiwa merupakan kondisi ketika seseorang terbebas dari gangguan maupun penyakit mental, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, serta memiliki kemampuan untuk menghadapi dan menyelesaikan berbagai permasalahan yang dihadapi (1). Selain itu, kesehatan jiwa juga ditandai dengan adanya keselarasan fungsi-fungsi psikologis tanpa konflik internal, perasaan bahwa diri memiliki nilai dan makna, rasa bahagia, serta kemampuan memanfaatkan seluruh potensi yang dimiliki secara optimal (1).Kondisi ini menjadi aspek yang sangat penting bagi setiap individu, termasuk pada kelompok usia lanjut atau lansia.

Penuaan adalah proses alami, yang memiliki arti seseorang memiliki tiga tahapan kehidupan: anak-anak, dewasa,dan lanjut (2). Kesehatan jiwa pada lansia dapat diartikan sebagai keadaan kesejahteraan psikologis yang memungkinkan individu lanjut usia menerima proses penuaan secara positif, beradaptasi dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang menyertainya, serta mampu mengelola stres dan emosi dengan baik (3) Selain itu, lansia yang memiliki kesehatan mental yang baik tetap mampu mempertahankan fungsi kognitif dan interaksi sosial, menerima kekecewaan untuk digunakan sebagai pelajaran di kemudian hari dan mempunyai rasa kasih saying, merasa dirinya berharga, serta menjalani kehidupan dengan tenang dan bermakna meskipun mengalami keterbatasan fisik ataupun penyakit tertentu (4)

Kelompok lansia termasuk populasi yang rentan mengalami gangguan jiwas sering kali menghadapi berbagai bentuk kehilangan, seperti kehilangan pasangan hidup, teman sebaya, pekerjaan, maupun peran sosial di masyarakat (5). Lansia sering mengalami gangguan tidur, gangguan tidur merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh kelompok lanjut usia, dengan angka kejadian yang cenderung meningkat seiring bertambahnya usia. Salah satu gangguan tidur yang sering dialami oleh lansia adalah Insomnia. Insomnia pada lansia dapat berdampak negatif pada kualitas hidup mereka, termasuk peningkatan risiko depresi, penurunan fungsi kognitif, serta peningkatan risiko jatuh dan cedera (6). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa proporsi lansia yang mengalami kualitas tidur yang buruk maupun gejala insomnia tergolong cukup tinggi, baik di negara maju maupun di negara berkembang (7) (8). Seiring bertambahnya usia, kualitas tidur sering menurun yang menjadi masalah kesehatan umum bagi para lansia (9).

World Health Organization (WHO) menjelaskan bahwa pada tahun 2030, 1 dari 6 orang di dunia akan berusia 60 tahun ke atas. Pada saat itu, proporsi penduduk berusia 60 tahun ke atas akan meningkat dari 1 miliar pada tahun 2020 menjadi 1,4 miliar. Pada tahun 2050, populasi dunia yang berusia 60 tahun ke atas akan berlipat ganda (2,1 miliar). Jumlah orang berusia 80 tahun ke atas diperkirakan akan meningkat tiga kali lipat antara tahun 2020 dan 2050 hingga mencapai 426 juta(10). Pada kelompok usia 60 tahun ke atas,di Indonesia, 7% orang mengaku mengalami gangguan tidur (11)(12). Peningkatan jumlah lansia dan resiko terhadap gangguan pola tidur merupakan salah satu bentuk kurangnya pengetahuan lansia terhadap pola tidur yang sehat dan pentingnya peran terhadap kesehatan jiwa.

Metode

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat menggunakan metode penyuluhan atau pendidikan kesehatan tentang pola tidur yang sehat di usia lanjut untuk meningkatkan kesehatan jiwa. Media yang digunakan adalah laptop, LCD, dan leaflet. Metode kegiatan dalam bentuk diskusi dengan menyusun tema “Tidur Sehat, Jiwa Lansia Kuat”. Pada penyuluhan ini melibatkan beberapa pihak yaitu perawat Puskesma, kader, mahasiswa dan tenaga pendidik.Pihak tersebut memiliki tugas dan tanggung jawab masing-masing yaitu kader membantu mendampingi lansia selama penyuluhan berlangsung, perawat dan tenaga pendidik akan melakukan wawancara singkat berupa penyampaian sebarapa sering lansia merasa cemas dan pola tidur teragnggu, mahasiswa dan tenaga pendidik lainnya akan melakukan pemaparan materi terkait tema yang akan disampaikan.Pelaksanaan kegiatan meliputi beberapa tahap:

1. **Tahap persiapan**
   a. Mempersiapkan peserta
      Tahap mempersiapkan peserta dilakukan sebelum kegiatan dimulai dengan tujuan menciptakan kondisi yang kondusif dan memastikan peserta siap mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Kegiatan ini meliputi pendataan peserta, pengaturan tempat dan posisi duduk yang nyaman.

b. Mengatur tempat sesuai metode penyuluhan

Mengatur tempat dilakukan dengan menyesuaikan metode penyuluhan yang digunakan, yaitu dalam bentuk seminar edukatif. Setting tempat duduk peserta disusun secara klasikal dengan posisi kursi menghadap ke arah pemateri dan media presentasi agar peserta dapat melihat serta mendengarkan materi dengan jelas.

c. Melakukan sesi tanya jawab di awal pertemuan untuk mengetahui sejauh mana lansia mengetahui pola tidur yang sehat serta dampaknya terhadap kesehatan jiwa. Sesi tanya jawab dilakukan menggunakan pedoman wawancara semi terstruktur, yaitu dengan menyiapkan beberapa pertanyaan utama namun tetap memberikan kesempatan kepada peserta untuk menjelaskan pengalaman dan pendapat mereka secara bebas. Pendekatan ini dipilih agar informasi yang diperoleh lebih mendalam dan sesuai dengan kondisi peserta lansia. Pertanyaan yang diajukan tidak bersifat acak, melainkan disusun berdasarkan tujuan kegiatan edukasi mengenai sleep hygiene dan kesehatan jiwa lansia.

Adapun beberapa pertanyaan yang diajukan meliputi:

1) Apakah Bapak/Ibu sering mengalami kesulitan tidur pada malam hari?
2) Berapa lama waktu tidur yang biasanya diperoleh setiap malam?
3) Apa yang biasanya dilakukan sebelum tidur?
4) Apakah Bapak/Ibu mengetahui kebiasaan yang dapat membantu meningkatkan kualitas tidur?
5) Bagaimana perasaan Bapak/Ibu ketika kurang tidur, misalnya merasa cemas, mudah marah, atau lelah?
6) Apakah gangguan tidur memengaruhi aktivitas sehari-hari atau suasana hati Bapak/Ibu?

Melalui sesi ini, tim pelaksana dapat mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta terkait pola tidur sehat dan dampaknya terhadap kesehatan jiwa, sehingga materi edukasi dapat disampaikan lebih sesuai dengan kebutuhan peserta.

2. Tahap pelaksanaan

a. Pembukaan kegiatan

Pada tahap pembukaan, beberapa hal yang disampaikan meliputi:

1) Salam dan perkenalan
Fasilitator memperkenalkan diri serta menjelaskan peran tim pelaksana kegiatan kepada peserta lansia agar tercipta suasana yang akrab dan nyaman.
2) Penyampaian tujuan kegiatan
Peserta diberikan penjelasan mengenai tujuan kegiatan edukasi, yaitu meningkatkan pengetahuan tentang pola tidur sehat (sleep hygiene) dan kaitannya dengan kesehatan jiwa pada lansia.
3) Penjelasan manfaat kegiatan
Fasilitator menjelaskan manfaat yang diharapkan dari kegiatan, seperti membantu lansia memahami pentingnya kualitas tidur yang baik untuk menjaga kesehatan fisik dan psikologis.
4) Penyampaian alur kegiatan
Dijelaskan secara singkat rangkaian kegiatan yang akan dilakukan, mulai dari sesi tanya jawab awal, penyampaian materi edukasi, diskusi, hingga evaluasi kegiatan.
5) Kontrak waktu dan tata tertib
Fasilitator menyampaikan durasi kegiatan, aturan selama kegiatan berlangsung, serta mengajak peserta untuk aktif bertanya dan berdiskusi.
6) Membangun suasana nyaman dan partisipatif
Pada tahap ini fasilitator juga melakukan pendekatan interpersonal sederhana, seperti mengajak peserta berbincang ringan, agar lansia merasa rileks dan lebih percaya diri dalam mengikuti kegiatan.

b. Pemaparan materi yang berdurasi 20 menit, materi yang disampaikan berupa definisi kesehatan jiwa, masalah kesehatan jiwa di usia lanjut, definsi tidur sehat, cara meningkatkan kualitas tidur,

dampak gangguan tidur terhadap kesehatan jiwa, cara mengatasi gangguan tidur, faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur, serta hubungan antara tidur dan kesehatan jiwa. kemudian ditutup dengan pengucapan afirmasi positif untuk meningkatkan kesehatan jiwa lansia. Pemapaparan materi diberikan oleh mahasiswa dan tenaga pendidik.

c. Sharing peserta

3. Tahap penutup

a. Pelaksaan sesi tanya jawab untuk melihat feedback dari peserta penyuluhan

Evaluasi dilakukan secara lisan melalui sesi tanya jawab dan observasi langsung terhadap respons peserta selama kegiatan berlangsung. Penilaian pemahaman peserta dilakukan dengan membandingkan kemampuan peserta dalam menjawab pertanyaan sebelum dan setelah penyuluhan. Pada awal kegiatan, fasilitator mengajukan beberapa pertanyaan terkait pola tidur sehat, kebiasaan tidur, serta dampak gangguan tidur terhadap kesehatan jiwa untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta. Setelah penyampaian materi, dilakukan sesi diskusi dan tanya jawab kembali untuk menilai perubahan pemahaman, kemampuan peserta menjelaskan kembali materi, serta kesiapan peserta menerapkan sleep hygiene dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, evaluasi juga diperkuat melalui observasi partisipasi aktif peserta, seperti keterlibatan dalam diskusi, kemampuan menyampaikan pengalaman terkait gangguan tidur, dan respons peserta terhadap edukasi yang diberikan. Pendekatan ini dipilih agar proses evaluasi lebih fleksibel, komunikatif, dan sesuai dengan kondisi peserta lansia.

b. Penutup

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Desa Bulila, Kecamatan Telaga, Kabupaten Gorontalo. Peserta kegiatan ini adalah lansia sebanyak 14 orang. Waktu pelaksanaan 13 April 2026 dimulai pukul 09.00-10.00 WITA. Pelaksanaan kegiatan berlangsung sesuai dengan Satuan Acara Penyuluhan (SAP) yang telah disusun sebelumnya. Seluruh rangkaian kegiatan dilaksanakan secara sistematis mulai dari tahap pembukaan, penyampaian materi edukasi, diskusi interaktif, hingga evaluasi pemahaman peserta. Dalam pelaksanaannya, kegiatan ini didampingi oleh perawat dari Puskesmas Telaga serta kader lansia yang turut berperan aktif dalam membantu koordinasi peserta, memfasilitasi jalannya penyuluhan, dan mendukung proses komunikasi antara tim pelaksana dengan lansia. Kegiatan berjalan dengan lancar, tertib, dan mendapat respons yang sangat baik dari para peserta. Lansia tampak antusias mengikuti setiap sesi, aktif bertanya, serta berpartisipasi dalam diskusi mengenai pola tidur sehat dan kaitannya dengan kesehatan jiwa.



Gambar 1. Kegiatan Pendidikan Kesehatan



Gambar 2. Foto bersama peserta

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh sejumlah lansia yang terdaftar pada kelompok/posyandu lansia wilayah kerja Puskesmas Telaga. Tingkat kehadiran peserta mencapai 90%, yang menunjukkan partisipasi yang baik serta mencerminkan tingginya minat dan kebutuhan lansia terhadap informasi mengenai pola tidur sehat dan kesehatan jiwa. Selama kegiatan berlangsung, peserta tampak antusias dan aktif mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari sesi pembukaan,

penyampaian materi edukasi, diskusi interaktif, hingga sesi evaluasi akhir.

Respons peserta selama penyuluhan sangat positif. Hal ini terlihat dari keaktifan lansia dalam mengajukan pertanyaan berupa "Mengapa semakin bertambah usia saya jadi lebih sulit tidur pada malam hari?", menyampaikan pengalaman pribadi terkait gangguan tidur yang dialami, seperti sulit memulai tidur, sering terbangun di malam hari, dan tidur yang tidak nyenyak, serta berdiskusi mengenai cara mengatasinya. Keterlibatan aktif peserta menunjukkan bahwa materi yang disampaikan relevan dengan kondisi yang mereka alami sehari-hari.

Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan melalui observasi dan sesi tanya jawab sebelum dan sesudah penyuluhan, terdapat peningkatan pengetahuan peserta mengenai konsep tidur sehat (*sleep hygiene*). Hal ini ditunjukkan dari kemampuan peserta dalam menjelaskan kembali pengertian tidur sehat, menyebutkan kebiasaan yang dapat meningkatkan kualitas tidur, serta memahami dampak gangguan tidur terhadap kesehatan jiwa setelah diberikan edukasi, faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur, serta hubungan antara tidur dan kesehatan jiwa. Sebelum edukasi, sebagian peserta belum memahami pentingnya menjaga rutinitas waktu tidur, menghindari konsumsi minuman berkafein pada malam hari, dan menciptakan lingkungan tidur yang nyaman. Setelah kegiatan, sebagian besar peserta yaitu 80-90% mampu menjelaskan kembali langkah-langkah tidur sehat serta manfaatnya dalam menjaga kestabilan emosi, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kualitas hidup, dan sekitar 10% masih belum mampu menjelaskan langkah-langkah tidur sehat dengan lengkap.

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga mendorong perubahan sikap peserta terhadap pentingnya menjaga pola tidur yang baik sebagai bagian dari upaya mempertahankan kesehatan jiwa pada usia lanjut. Beberapa peserta menyampaikan komitmen untuk mulai menerapkan kebiasaan tidur yang lebih teratur di rumah.

Simpulan dan Saran

Dapat disimpulkan bahwa edukasi mengenai tidur sehat (*sleep hygiene*) efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman lansia tentang pentingnya kualitas tidur terhadap kesehatan jiwa. Setelah diberikan penyuluhan dan diskusi interaktif, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai faktor-faktor yang memengaruhi tidur, kebiasaan tidur yang sehat, serta dampak kurang tidur terhadap kondisi psikologis seperti kecemasan, mudah marah, dan penurunan kesejahteraan emosional. Selain itu, sebagian besar lansia menyatakan kesiapan untuk menerapkan pola tidur sehat dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, program ini berkontribusi positif sebagai upaya promotif dan preventif dalam memperkuat kesehatan jiwa lansia di komunitas. Kegiatan pengbadian diharapkan dapat dilanjutkan oleh pihak Puskesmas Telaga bersama kader dalam pencegahan masalah kesehatan jiwa pada lansia di komunitas.

Daftar Rujukan

1. Hamid A. Agama dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Agama. J Kesehat Tadulako. 2017;3(1):1–14.
2. Damanik, Melfa S, Hasian. Modul Bahan Ajar Keperawatan Gerontik [Internet]. Jakarta: Universitas Kristen Indonesia; 2019. Available from: http://repository.uki.ac.id/id/eprint/2742%0A
3. Ratri BA, Khusnul Z, Sumirat W, Tidur GP. Gangguan pola tidur pada lansia hipertensi. J Ilm Pamenang. 2022;4(2):61–6.
4. Nuari I, Maiseptian F, Fitria A, Fakhrin N. Mengenal Kesehatan Mental Lansia : Sebuah Penelitian Deskriptif terhadap Tantangan dan Dukungan yang Diperlukan pada Usia Tua. Menara Ilmu J Penelit dan Kaji Ilm. 2025;19(2):449–56.
5. Febriyona R, Rengkung R, Studi P, Keperawatan I, Gorontalo UM, Studi P, et al. Stigma Masyarakat Terhadap Penderita Gangguan Jiwa Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto Barat. J Anestesi J Ilmu Kesehat dan Kedokt. 2023;1(3):1–12.
6. Fara YD, Veronica SY, Darmayanti H, Septarina I. Peningkatan Pengetahuan Lansia Tentang Cara Mengatasi Insomnia Melalui Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat di Puskesmas Kemiling , Bandar Lampung. 2025;5(2).
7. Andas AM, Sansuwito T, Said FM, Puspitasari I, Prima A. The Effect of Box Breathing on Sleep Disorders in Elderly at

Tresna Werdha Social Institution. Malaysian J Med Heal Sci. 2023;19(3):197–204.
8. Silaswati S, Andas AM. PREDIKTOR Prediktor Gangguan Tidur Pada Lansia : Implikasi Skrining Di Tatanan Komunitas. J Ilm Keperawatan IMELDA [Internet]. 2025;11(2):162–8. Available from: http://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNALKEPERAWATAN
9. Hale D, Marshall K. Sleep and Sleep Hygiene. Home Healthc Now [Internet]. 2019;37(4). Available from: https://journals.lww.com/homehealthcarenurseonline/fulltext/2019/07000/sleep_and_sleep_hygiene.7.aspx
10. World Health Organization. Penuaan dan kesehatan. 2025;1–7. Available from: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health
11. Saputra MFAA, Herlina I. Insomnia Dapat Meningkatkan Resiko Depresi Pada Lansia. Open Access Jakarta J Heal Sci. 2025;I(01):34–42.
12. Sabila F, Pooja M, Bone N, Robani NN, Puspitasari NF. LITERATURE REVIEW : PENGARUH SLEEP HYGIENE PRACTICE TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA. J Healthc Educ. 2024;6575:37–47.