

PENTINGNYA ISTIRAHAT TIDUR DIMASA PANDEMI

Irawati Indrianingrum, Indah Puspitasari
S1 Kebidanan Universitas Muhammadiyah Kudus
indahpuspitasari@umkudus.ac.id
irawati@umkudus.ac.id

Abstrak

Covid-19 bisa berdampak pada kualitas tidur seseorang. Kurangnya tidur disebabkan stres akibat pandemi virus corona. Inilah yang disebut coronasomnia. Sekarang, pada masa wabah covid-19 ini, terjadi stres akibat perubahan besar dalam kehidupan dan penurunan aktivitas bagi banyak orang. Para ahli mengatakan bahwa virus corona telah membawa dampak pandemi insomnia. Permasalahan yang terjadi pada masyarakat umumnya karena masih kurangnya pengetahuan tentang istirahat tidur disamping dampak pandemi covid-19 ini makin meresahkan dan menambah beban pikiran masyarakat. Coronasomnia adalah istilah yang digunakan untuk masalah tidur yang berhubungan dengan pandem. Kegiatan webinar ini bertujuan agar masyarakat mampu memahami dan menerapkan Istirahat tidur dengan baik sesuai dengan usia dan mendapatkan tidur yang berkualitas. Kegiatan pengabdian masyarakat ini sangat bermanfaat bagi masyarakat umum.

Kata Kunci : Istirahat Tidur

Abstract

Covid-19 can have an impact on the quality of a person's sleep. Lack of sleep is caused by stress due to the corona virus pandemic. This is called coronasomnia. Now, in this time of the Covid-19 outbreak, there is stress due to major changes in life and a decrease in activity for many people. Experts say that the coronavirus has brought about an insomnia pandemic. Problems that occur in society in general because there is still a lack of knowledge about sleep rest besides the impact of the covid-19 pandemic is increasingly troubling and adds to the burden on people's minds. Coronasomnia is a term used for sleep problems related to pandemics. This webinar activity aims to make the public able to understand and apply proper sleep rest according to age and get quality sleep. This community service activity is very beneficial for the general public.

Keywords: Sleep Rest

I. PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi

COVID-19 telah dinyatakan sebagai pandemi dunia oleh WHO (WHO, 2020) dan juga telah dinyatakan Kepala Badan Nasional Penanggulangan Bencana melalui Keputusan Nomor 9 A Tahun 2020 diperpanjang melalui Keputusan Nomor 13 A tahun 2020 sebagai Status Keadaan Tertentu Darurat Bencana Wabah Penyakit Akibat Virus Corona di Indonesia.

Covid-19 bisa berdampak pada kualitas tidur seseorang. Kurangnya tidur disebabkan stres akibat pandemi virus corona. Inilah yang disebut coronasomnia. Sekarang, pada masa wabah covid-19 ini, terjadi stres akibat perubahan besar dalam kehidupan dan

penurunan aktivitas bagi banyak orang. Para ahli mengatakan bahwa virus corona telah membawa dampak pandemi insomnia.

B. Permasalahan

Pelaksanaan Peran serta masyarakat dalam meningkatkan kesehatan terkait pengetahuan tentang istirahat tidur masih kurang disamping dampak pandemi covid-19 ini makin meresahkan dan menambah beban pikiran masyarakat pada umumnya dan khususnya dampak pada diri individu sendiri. Coronasomnia adalah istilah yang digunakan untuk masalah tidur yang berhubungan dengan pandemi. Ini adalah dampak dari ketidakpastian dan rentetan informasi yang kita peroleh. Sehingga mengganggu istirahat tidur individu sendiri.

C. Solusi yang Ditawarkan

Pelaksanaan Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan secara online atau daring kepada masyarakat umum dengan tema “Istirahat Tidur Di Masa Pandemi” agar masyarakat umum mengetahui pentingnya istirahat tidur sesuai usia dan bagaimana istirahat tidur yang berkualitas.

D. Target Luaran

Diharapkan setelah mengikuti webinar pengabdian masyarakat ini masyarakat mampu memahami dan menerapkan Istirahat tidur dengan baik sesuai dengan usia dan mendapatkan tidur yang berkualitas.

II. PELAKSANAAN DAN METODE

A. Khalayak Sasaran

Sasaran Pengabdian masyarakat ini adalah seluruh masyarakat umum yang mengikuti webinar ini.

B. Metode Kegiatan

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan kesehatan yang terlebih melakukan koordinasi ke LPPM dalam pelaksanaan kegiatan webinar. Teknis pelaksanaan dilakukan secara daring atau online kepada masyarakat umum dengan metode ceramah tanya jawab.

C. Realisasi Pemecahan masalah

Menyelesaikan masalah yang ada hubungannya dengan peningkatan pengetahuan dan penerapan Istirahat tidur yang baik dimasa pandemi

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Kegiatan

Pengabdian Masyarakat ini diawali dengan berkoordinasi dengan Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Kudus sebelum dilakukan kegiatan.

Penyuluhan kesehatan masyarakat merupakan kegiatan pendidikan kesehatan, yang dilakukan dengan menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan.

Untuk mencapai tujuan hidup sehat dengan cara mempengaruhi prilaku masyarakat baik secara individu ataupun kelompok.

Kegiatan penyuluhan ini diharapkan masyarakat tidak hanya sekedar mengetahui tetapi mampu menerapkan istirahat tidur sesuai usia dan mendapatkan istirahat tidur yang berkualitas sepanjang malam dan dapat bangun dalam keadaan segar dan bugar.



B. Pendukung dan penghambat

Keberhasilan kegiatan ini tidak terlepas dari adanya dukungan dari semua pihak baik LPMM dan Masyarakat yang berperan aktif dalam webinar ini. Namun kegiatan ini juga tidak lepas dari adanya kekurangan seperti sinyal yang lemot, sound sistem kurang mendukung dan lain sebagainya.

IV. KESIMPULAN

Pengabdian Masyarakat yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Peserta mengetahui dan memahami tentang istirahat tidur
- b. Peserta mampu menerapkan istirahat tidur sesuai usia
- c. Peserta mampu mendapatkan tidur yang berkualitas setiap hari.

DAFTAR PUSTAKA

Azis Alimul Hidayat & Musrifatul Uliyah. (2014). Pengantar kebutuhan dasar manusia. Edisi 2. Jakarta : Salemba medika

Aspiani, R. Yuli. 2014. Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik Aplikasi

Haq, Faishal. 2017. Pola Tidur dan Kesehatan Jasmani Lansia. Surabaya : Universitas Airlangga.

<https://p2ptm.kemkes.go.id/phbs> diakses tanggal 26 Juli 2021

Moorhead, Sue. dkk. 2016. Nursing Outcomes Classification (NOC), Edisi kelima. Indonesia : CV Mocomedia

Nanda NIC, dan NOC Jilid 1. Jakarta : Trans Info Media.

Rizema, 2011. Tips Sehat dengan Pola Tidur Tepat dan Cerdas, Yogyakarta : Buku Biru.

Suhartini, 2010. Pola Tidur Lanjut Usia, Yogyakarta : Nusa Medika

Wulandari, Dewi dan Meira Erawati. (2016). Buku Ajar Keperawatan Anak. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Wulandari, 2011. Cara Jitu Mengatasi Insomnia, Yogyakarta : Andi