

## PENDIDIKAN KESEHATAN KEBUTUHAN ISTIRAHAT TIDUR PADA MASA PANDEMI BAGI REMAJA

**Yustina Kristianingsih<sup>1\*</sup>, Sri Winarni<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>STIKES Katolik St Vincentius A Paulo Surabaya

\*E-mail: tinakristiani@gmail.com

### Abstrak

Coronavirus 19 (COVID 19) saat ini menjadi kata yang sering terdengar dan menjadi permasalahan di Indonesia juga dunia. Adanya pandemi COVID 19 ini memaksa perubahan dalam pelaksanaan berbagai aktivitas seperti *Work from Home*, *School From Home* dan lainnya. *School from Home* atau dikenal dengan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) membuat siswa harus belajar dari rumah dan menggunakan alat seperti laptop/ hp yang bisa menimbulkan dampak bagi kesehatan salah satunya gangguan tidur. Masalah tidur pada usia remaja akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan remaja. Sehingga penting untuk diberikan pendidikan kesehatan tentang kebutuhan istirahat tidur dan cara mengatur pola tidur di masa pandemi COVID 19. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang kebutuhan istirahat tidur dan cara mengatur pola tidur. Sasaran kegiatan ini adalah remaja katolik di Paroki Sakramen Mahakudus Surabaya sejumlah 40 orang. Pendidikan kesehatan dilakukan secara daring dengan aplikasi Zoom, dengan metode ceramah, tanya jawab dan pendampingan melalui *Whatsapp* grup/personal. Remaja sangat aktif dalam kegiatan pendidikan kesehatan dan banyak pertanyaan yang diajukan. Hasil evaluasi sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan tentang kebutuhan tidur dan cara mengatur pola tidur di masa pandemi COVID 19 terdapat peningkatan pengetahuan remaja menjadi baik dari 25% menjadi 65%.

**Kata kunci:** Covid 19, Istirahat, Remaja, Tidur

### Abstract

COVID 19 is still a word that is often heard and a problem in Indonesia and the world. The COVID 19 pandemic forced changes in the implementation of various activities such as *Work from Home*, *School from Home* and others. *School from Home* requires students to study from home using devices such as laptops/mobile phones which can have an impact on health, one of which is sleep disturbance. Sleep problems in adolescence will affect the growth and development. So it is important to provide health education about the need for sleep breaks and how to regulate sleep patterns during the COVID 19 pandemic. The purpose of this activity is to increase adolescent knowledge about the need for sleep breaks and how to regulate sleep patterns. The target of this activity was 40 adolescents at Sacrament Mahakudus Church in Surabaya. Health education is carried out online using the Zoom application, using lecture methods, questions and answers and mentoring via *WhatsApp* groups/personally. Adolescents are very active during health education activities and ask lots of questions. The results of evaluations before and after health education about the need for sleep and how to regulate sleep patterns during the COVID 19 pandemic showed that adolescents' knowledge increased from 25% to 65%.

**Keywords:** *Adolescence, Covid 19, Rest, Sleep*

### 1. Pendahuluan

Corona virus saat ini menjadi kata yang sering terdengar dan menjadi permasalahan di Indonesia juga dunia. Corona virus merupakan kelompok virus yang dapat menyebabkan penyakit pada manusia dan hewan (Singhal, 2020). Corona virus ini menyerang saluran pernapasan dengan gejala menyerupai influenza dan yang lebih serius menimbulkan *Middle East Respiratory Syndrome (MERS)* serta *Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS)*. Virus ini menyebabkan penyakit Covid-19 (WHO, 2020). Covid 19 ini menjadi kejadian luar biasa di Indonesia, Jawa Timur menjadi salah satu provinsi dengan yang menduduki peringkat ke 4 di Indonesia untuk jumlah penderita COVID 19 (Kementerian Kesehatan RI,

2020). Kota Surabaya sebagai ibukota propinsi di Jawa Timur menduduki urutan teratas jumlah covid 19 positif di Jawa Timur.

Covid 19 yang banyak jumlahnya di kota Surabaya menyebabkan munculnya berbagai macam regulasi diantaranya *Work from Home* atau bekerja dari rumah, *School From Home* atau *sekolah dari rumah*, *social distancing*, tutupnya sejumlah perusahaan dan juga diberlakukannya PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) di Surabaya mulai 28 April 2020 (Mahmudah, 2020). Kebijakan *School From Home* ini memberikan banyak dampak pada remaja dimana jam mengerjakan tugas sekolah, jam bermain, jam melakukan hobi, jam melakukan kegiatan dirumah bisa tercampur dan tidak teratur yang dapat mengganggu jam tidur (Wahyuni, 2020). Masalah gangguan tidur ini sering terjadi pada usia remaja berkaitan dengan tugas perkembangan, dimana usia remaja merupakan peralihan dari masa anak-anak, yang rentan belum bisa mengatur waktu dengan baik sehingga mengganggu istirahat tidur (Sari, 2020).

Melihat masalah diatas maka akan dilakukan pendidikan kesehatan secara Daring kepada Remaja Katolik di Paroki Sakramen Maha Kudus Surabaya dengan tujuan meningkatkan pengetahuan remaja tentang kebutuhan istirahat tidur dan cara mengatur pola tidur dimasa pandemic Covid 19.

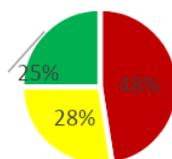
## 2. Metode Pelaksanaan

Sasaran dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah Remaja Katolik di Paroki Sakramen Mahakudus Surabaya sejumlah 40 orang. Untuk mencapai tujuan pengabdian pada masyarakat ini dilakukan kegiatan sebagai berikut:

- 1) Memberikan pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang kebutuhan istirahat tidur dan cara mengatur pola tidur di masa pandemi covid 19. Kegiatan ini diawali dengan koordinasi dengan pengurus Remaja Katolik Paroki Sakramen Mahakudus Surabaya. Materi pendidikan kesehatan yang diberikan meliputi Pengertian istirahat, pengertian tidur, pentingnya istirahat tidur, kebutuhan tidur berdasarkan kelompok usia, jenis gangguan tidur, dampak kurang tidur dan cara mengatur pola tidur. Media yang digunakan untuk pendidikan kesehatan adalah Laptop dan leaflet. Pendidikan kesehatan dilakukan secara Daring dengan menggunakan Zoom.
- 2) Pendampingan terhadap remaja katolik di paroki Sakramen Mahakudus Surabaya dilakukan selama 2 minggu untuk dapat memahami dan menerapkan cara mengatur pola tidur di masa pandemi COVID 19. Peserta dapat melakukan diskusi untuk materi yang belum dipahami melalui Whatsapp Grup atau personal.
- 3) Pengukuran tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan dilakukan dengan Google Formulir.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pendidikan kesehatan dilakukan pada tanggal 17 Januari 2021 secara daring dengan aplikasi zoom. Kegiatan diikuti oleh 40 remaja katolik paroki Sakramen Mahakudus Surabaya. Tanggal 16 Januari dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan remaja tentang Kebutuhan istirahat tidur melalui Google Formulir yang didapatkan hasil sebagai berikut:

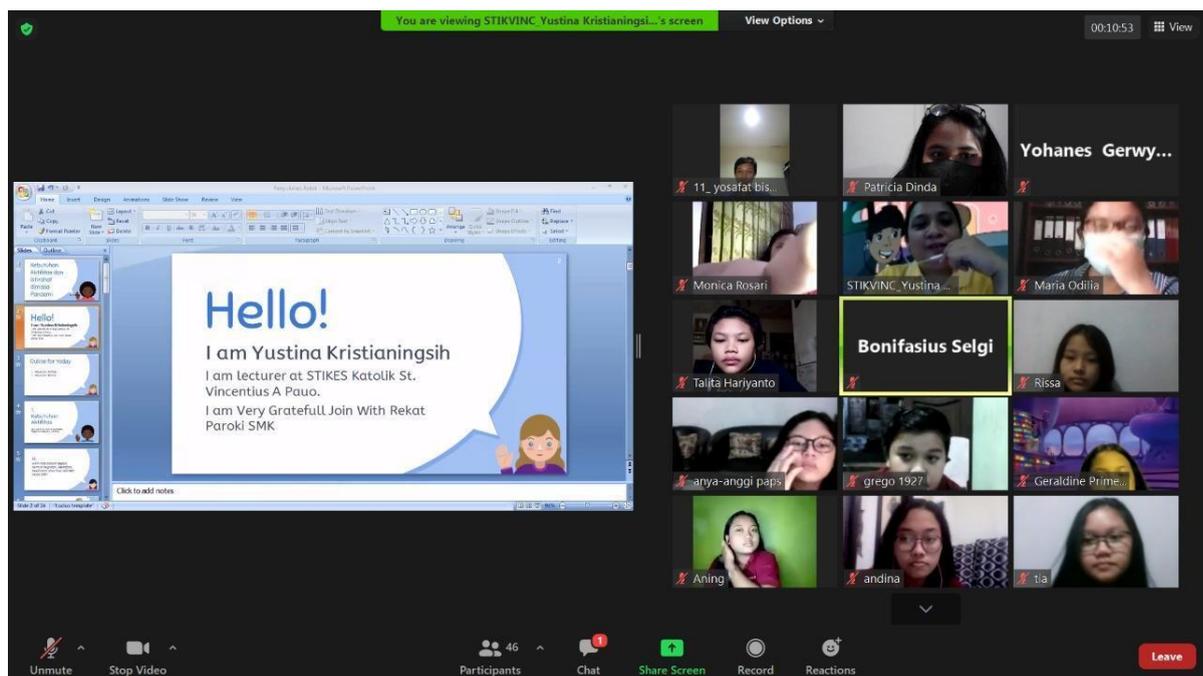


**Gambar 1. Tingkat pengetahuan remaja tentang kebutuhan istirahat tidur sebelum dilakukan pendidikan kesehatan tanggal 16 Januari 2021**

## PENDIDIKAN KESEHATAN KEBUTUHAN ISTIRAHAT TIDUR PADA MASA PANDEMI BAGI REMAJA

Gambar 1 menunjukkan tingkat pengetahuan remaja katolik di paroki Sakramen Mahakudus Surabaya sebelum diberikan pendidikan kesehatan didapatkan tingkat pengetahuan 19 remaja (47%) Kurang, 11 remaja (28% ) cukup dan 10 remaja (25%) baik.

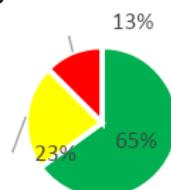
Kegiatan selanjutnya adalah pemberian materi pendidikan kesehatan tentang kebutuhan istirahat tidur dan cara mengatur pola tidur dimasa pandemi covid 19 oleh Yustina Kristianingsih, M.Kep., Ners, Sri Winarni, MN, Ners dengan dibantu asisten pengabdian pada masyarakat Maria Odilia Verdy Utomo Putri. Materi pendidikan kesehatan meliputi Pengertian istirahat, pengertian tidur, pentingnya istirahat tidur, kebutuhan tidur berdasarkan kelompok usia, jenis gangguan tidur, dampak kurang tidur dan cara mengatur pola tidur. Remaja mengikuti proses pendidikan dengan baik dan aktif bertanya.



**Gambar 2. Pendidikan kesehatan pada remaja tentang kebutuhan tidur melalui zoom tanggal 17 Januari 2021**

Remaja juga diberi kesempatan untuk *sharing* pengalaman istirahat tidur selama pandemi dan permasalahan yang dihadapi. Beberapa remaja mengatakan jam tidur berkurang karena terlalu lama didepan Handphone/ laptop untuk sekolah daring ditambah dengan nonton drama untuk hiburan selama pandemi. Diakhir kegiatan berikan tips cara istirahat tidur yang efektif. Pendampingan untuk meresapkan materi dilakukan selama 2 minggu sehingga remaja bisa bertanya tentang materi yang belum dipahami dan masalah terkait istirahat tidur yang dialami dengan *Whatsapp* grup atau pribadi.

Akhir pendampingan dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan tentang kebutuhan istirahat tidur dan didapatkan hasil sebagai berikut:



**Gambar 3. Tingkat pengetahuan remaja setelah pendidikan kesehatan kebutuhan istirahat tidur sebelum dilakukan pendidikan kesehatan tanggal 30 Januari 2021**

Berdasarkan Gambar 3 tingkat pengetahuan remaja katolik paroki Sakramen Mahakudus Surabaya sesudah diberikan pendidikan kesehatan 26 remaja (65 %) baik, 9 remaja (22,5%) cukup dan dan 5 remaja (12,5 %) kurang.

Setelah dilakukan pemberian edukasi tentang kebutuhan aktivitas dan istirahat didapatkan peningkatan tingkat pengetahuan remaja katolik di paroki Sakramen Maha Kudus Surabaya terjadi peningkatan dimana didapatkan data tingkat pengetahuan baik 65 % dan cukup 22,5%. Peningkatan tingkat pengetahuan ini dapat dipengaruhi oleh pemberian informasi melalui ceramah dan tanya jawab, materi yang diberikan dengan media yang tepat dan penjelasan yang diberikan membuat peserta pendidikan kesehatan yang berusia remaja mudah menerima materi yang diberikan sehingga dapat dicerna dan meningkatkan pengetahuan tentang kebutuhan aktivitas dan istirahat di masa pandemi. Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku (Glanz et al., 2015). Peningkatan pengetahuan juga didukung adanya pendampingan melalui *Whatsapp* grup/pribadi selama 2 minggu yang memberikan kesempatan remaja untuk bertanya hal-hal yang belum dipahami atau segala sesuatu yang belum jelas, untuk kemudian diberikan penjelasan sampai peserta memahami.

Tingkat pengetahuan kurang masih ada yakni 5 remaja (12,5%), hal tersebut dikarenakan proses pendidikan kesehatan secara daring sehingga kualitas informasi dipengaruhi banyak faktor seperti kualitas jaringan internet yang kurang memadai yang membuat suara pemateri dan juga persentasenya tidak dapat diterima dengan jelas. Selain itu metode daring juga membuat peserta bebas untuk mendengarkan materi dengan melakukan aktivitas lainnya secara bersamaan yang menyebabkan konsentrasi pada materi kurang sehingga tingkat pengetahuan tentang kebutuhan aktivitas dan istirahat selama masa pandemic COVID 19 masih kurang.

#### 4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian pada masyarakat dengan sasaran remaja di paroki Sakramen Mahakudus Surabaya dapat berjalan dengan lancar dan baik. Remaja sangat aktif mengikuti pendidikan kesehatan dan banyak menyampaikan pertanyaan serta permasalahan istirahat tidur yang dialami. Berdasarkan hasil pengukuran tingkat pengetahuan remaja tentang kebutuhan istirahat tidur menggunakan kuesioner di *Google Form* terdapat peningkatan pengetahuan remaja tentang kebutuhan tidur dan cara mengatur pola tidur di masa pandemi COVID 19, dimana untuk tingkat pengetahuan baik meningkat dari 25% menjadi 65%.

#### Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada beberapa pihak yang membantu terlaksananya pendidikan kesehatan ini diantaranya Remaja Katolik Paroki Sakramen Mahakudus Surabaya, Pengurus Remaja katolik dan Pastor kepala Paroki Sakramen Mahakudus Surabaya, Ketua LPPM STIKES Katolik St Vincentius A Paulo Surabaya dan Ketua STIKES Katolik St Vincentius A Paulo Surabaya.

#### Daftar Pustaka

Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2015). *Health Behavior: Theory, Research, and Practice* (5 th Edition). Jossey-Bass.

Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Pedoman Kesiapsiagaan Menghadapi Infeksi COVID-19*. 75. kemkes.go.id

Mahmudah, S. R. (2020). *Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Psikologis Siswa Terdampak Social Distancing Akibat Covid 19*. 2(2), 1–14. <https://jurnal.unma.ac.id/index.php/am/article/view/2293/1999>

Sari, H. P. (2020). UPDATE 23 Desember: Ada 106.528 Kasus Aktif Covid-19 di Indonesia. *Kompas.Com*.

## PENDIDIKAN KESEHATAN KEBUTUHAN ISTIRAHAT TIDUR PADA MASA PANDEMI BAGI REMAJA

---

Singhal, T. A. (2020). Review of Coronavirus Disease-2019 (COVID-19). *Indian J Pediatr*, 87(4), 281–286. <https://doi.org/doi: 10.1007/s12098-020-03263-6>

Wahyuni, P. dkk. (2020). *Psikologi Masyarakat Indonesia di Tengah COVID-19* (4th ed.). Syiah Kuala University Press: Banda Aceh.

WHO. (2020). *Coronavirus Disease Situation Report World Health Organization. World Health Organization.*