



PENDAMPINGAN EDUKASI PROGRAM WALKING EXERCISE SEBAGAI MODALITAS PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA PASIEEN PENYAKIT KRONIS DI PUSKESMAS KOMBOS DAN PUSKESMAS RANOMUUT KOTA MANADO

Gresty Natalia Maria Masi^{1*}, Henry Malcom Frank Palandeng², Christy N. Mientjelungan³

¹Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado

²Program Studi Dokter Umum, Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado

³Program Studi Dokter Gigi, Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado



*Corresponding author

Email: ns.grestymasi@unsrat.ac.id

Kata Kunci:

Gangguan tidur,
Penyakit Kronis,
Walking exercise,

Keywords:

Chronic Illness,
Sleep Disorder,
Walking exercise

ABSTRAK

Gangguan tidur merupakan masalah yang sering dialami oleh banyak orang, termasuk bagi pasien dengan penyakit kronis meliputi pasien kanker, hipertensi, diabetes melitus dan penyakit kronis lainnya. Program kemitraan dalam bentuk pengabdian kepada masyarakat ini berupa pendampingan program *walking exercise* sebagai modalitas peningkatan kualitas tidur pada pasien dengan penyakit kronis. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan pasien penyakit kronis dalam pengelolaan gangguan tidur melalui program *walking exercise*. Kegiatan dilakukan dengan cara edukasi, metode edukasi berupa ceramah dan penjelasan booklet. Hasil pengabdian ini menunjukan terjadi peningkatan nilai rata-rata pengetahuan setelah dilakukan edukasi *walking exercise* sebagai modalitas penanganan gangguan tidur.

ABSTRACT

Sleep disturbances are a common issue experienced by many people, including patients with chronic diseases such as cancer, hypertension, diabetes mellitus, and other chronic conditions. This partnership program, conducted as part of community service, involves walking exercises as a modality to improve sleep quality in patients with chronic diseases. The objective of this activity is to enhance the knowledge of chronic disease patients in managing sleep disturbances through the walking exercise program. The activity is conducted through educational sessions, including lectures and booklet explanations. The results of this community service show an increase in the average knowledge scores after providing education on walking exercise as a modality for managing sleep disturbances.



PENDAHULUAN

gangguan tidur menjadi salah satu masalah yang mempengaruhi kualitas hidup pada pasien kanker dan pasien penyakit kronis. Pasien penyakit kronis harus menjalani program terapi pengobatan seperti kemoterapi dan radioterapi membutuhkan kebugaran tubuh yang optimal, selain itu juga tujuan pengobatan pasien kanker adalah untuk meningkatkan kualitas hidupnya.

tidur pada pasien penyakit kronis dan kanker disebabkan karena adanya gejala nyeri akibat penyakit, efek samping pengobatan seperti kemoterapi dan radioterapi serta perasaan khawatir dan kecemasan². Hasil observasi dan wawancara dengan perawat dan dokter di puskesmas kombos dan ranomuut khususnya pada petugas prolans, mereka mengatakan untuk masalah gangguan tidur yang dialami pasien penanganannya hanya dengan terapi farmakologi dan tidak ada program yang diberikan untuk pasien dalam bentuk nonfarmakologi, hal ini juga didukung oleh pernyataan pasien peserta prolans bahwa mereka tidak pernah tahu tentang program non farmakologi untuk mengatasi masalah gangguan tidur yang mereka alami. Lokasi pengabdian dilakukan di Puskesmas Kombos dan Puskesmas Ranomuut. Jarak tempuh puskesmas Kombos sekitar 8 KM km atau 17 menit dari Kampus Unsrat, sedangkan untuk puskesmas Ranomuut berjarak 10.4 km atau 20 menit dari kampus unsrat. Berikut gambaran lokasi puskesmas kombos dan puskesmas ranomuut.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari beberapa tahap yaitu :

1. Tahap Persiapan dan Perencanaan
Tahap persiapan diawali dengan melakukan koordinasi dengan pihak mitra dalam hal ini puskesmas kombos dan puskesmas ranomuut. Tahap ini juga dilakukan penyusunan materi dan booklet yang dibagikan kepada pasien penyakit kronis.
2. Tahap Pelaksanaan
Pada tahap ini kegiatan dilakukan dengan mengukur pengetahuan pasien penyakit kronis yang hadir di puskesmas tentang gangguan tidur serta program walking exercise melalui *pre tes*. Selanjutnya pasien dibagikan booklet yang didalamnya terdapat materi tentang walking exercise dan gangguan tidur. Salah seorang Tim memberikan materi melalui ceramah sekaligus menjelaskan tentang cara melakukan walking exercise sesuai dengan teori yang ada.
3. Tahap Monitoring dan Evaluasi
Tahap ini, tim melakukan evaluasi terkait pengetahuan pasien penyakit kronis setelah mendapatkan penjelasan melalui *post test*. Selain itu juga melakukan koordinasi dengan petugas puskesmas dan koordinator kelompok prolans untuk rencana tindak lanjut kegiatan setelah edukasi yang diberikan.

HASIL PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di dua puskesmas yang berada di Kota Manado, yakni Puskesmas Kombos dan Puskesmas Ranomuut mendapatkan perhatian dari pasien penyakit kronis, bahkan pasien menunjukkan antusiasme yang tinggi pada saat penjelasan materi edukasi dan

penjelasan booklet. Edukasi diberikan kepada 32 orang pasien penyakit kronis.

Edukasi yang disampaikan dalam kegiatan pengabdian ini antara lain tentang fisiologi tidur, gangguan tidur yang dialami pasien penyakit kronis, penatalaksanaan non farmakologi gangguan tidur, walking exercise sebagai modalitas penatalaksanaan gangguan tidur non farmakologis. cara melakukan walking exercise sesuai pedoman booklet yang ada. Hasil pengukuran pengetahuan pasien penyakit kronis sebelum dan sesudah pemberian edukasi mengalami peningkatan yang dapat dilihat melalui tabel rerata pengetahuan pre dan post edukasi.



Gambar 1. Kegiatan di Puskesmas Kombos



Gambar 2. Penyampaian Materi Pelatihan BHD

Evaluasi kegiatan dilaksanakan setelah kegiatan berlangsung yakni pengukuran pengetahuan pre dan post pelaksanaan edukasi. Evaluasi dilakukan untuk menilai pengetahuan pasien penyakit kronis tentang gangguan tidur dan walking exercise. Adapun hasil penilaian tertuang dalam tabel 1.

Tabel 1. Rerata pengetahuan Pasien Penyakit Kronis Sebelum dan Sesudah Edukasi

Lokasi	n	Rata - Rata	
		Pre	Post
Puskesmas Kombos	19	6.7	9.0
Puskesmas Ranomuut	13	6.3	9.0

Berdasarkan tabel 1. terjadi perubahan rata-rata nilai pengetahuan dari pasien penyakit kronis setelah mendapatkan edukasi, baik di puskesmas kombos maupun di puskesmas ranomuut.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat edukasi walking exercise kepada pasien penyakit kronis di puskesmas kombos dan puskesmas ranomuut dapat memberikan informasi baru tentang modalitas penanganan gangguan tidur secara non farmakologi untuk mengatasi masalah gangguan tidur yang dialami oleh mereka.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado yang telah mendanai kegiatan ini (No.Kontrak : 1314/UN12.27/PM/2024). Kepada mitra pelaksanaan pengabdian yakni Puskesmas Kombos dan Puskesmas Ranomuut yang telah mendukung terlaksananya kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Atoui S., Coca-Martinez M., Mahmoud I., Carli F., & Liberman S. A (2021). Exercise intervention in cancer patients with sleep disturbances for elective surgery : systematic review, *International Journal of Surgery*, Vol 93, Elsevier
- Cancer Research UK (2023, Des 04). Together we will beat cancer. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/physically/difficulty-sleeping>
- Masi GNM., Irawaty D., & Maria R (2017). Analisis penerapan teori self-care dalam asuhan keperawatan pasien kanker ginjal dan walking exercise sebagai modalitas penanganan gangguan tidur pada pasien kanker = Analysis of self care theory application in kidney cancer patients care and walking exercise as a modality therapy for sleep disorder in cancer patients [KIA-Spesialis Keperawatan, Universitas Indonesia]. URI: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20460600&lokasi=lokal>.
- Titiesari D.Y., Nursalim Y.H.,& Nathania J. (2022). Masalah terkait obat pada pasien onkologi : apa yang harus diperhatikan oleh apoteker?, *Majalah Farmaseutik*, Vol 18(No.1), 51-56.