

BAB 3

METODE PELAKSANAAN

3.1 Solusi Yang Ditawarkan

Berdasarkan prioritas masalah yang ada, maka solusi dan tindakan yang dilakukan sebagai berikut:

Tabel 3.1 Solusi Yang Ditawarkan

NO	MASALAH	SOLUSI
1	SDM: Kurangnya pengetahuan pengertian tentang insomnia pada lansia dan cara mengurangi gejala insomnia pada lansia.	Memberikan penyuluhan dan pelatihan tentang pemahaman insomnia terutama insomnia pada lansia dan pelatihan berupa pijatan lembut pada titik akupunktur untuk mengatasi gejala insomnia pada lansia.
2	Sarana: Kurangnya sarana dan fasilitas bagi, lansia, pengasuh lansi, dan perawat lansia untuk menangani gejala insomnia pada lansia.	Memberikan pelatihan kepada lansia, pengasuh lansia dan perawat lansia tentang bagaimana cara mengatasi insomnia pada lansia.
3	Peralatan dan Fasilitas Peralatan dan fasilitas belum digunakan dengan maksimal untuk menangani masalah insomnia pada lansia	Memberikan pengetahuan tentang cara memaksimalkan peralatan dan fasilitas guna penanganan insomnia pada lansia

3.2 Metode Kegiatan

Metode kegiatan pelaksanaan dapat dibagi beberapa tahapan yaitu:

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan dengan metode observasi dan wawancara kepada para lansia, pengasuh lansia, dan perawat lansia yang diperoleh hasil bahwa lansia di Yayasan Diakonia GPIB Rumah Asuh Anak & Lansia (RAAL) terdapat 23 lansia dan sebanyak 18 lansia menderita insomnia.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan ini para lansia yang masih kooperatif, perawat, pengasuh dan pendamping lansia di Yayasan Diakonia GPIB Rumah Asuh Anak & Lansia

(RAAL) diajak secara bersama-sama untuk melaksanakan kegiatan yang sudah disepakati bersama dengan susunan sebagai berikut:

Sesi	Hari dan Tanggal	Kegiatan
I	Sabtu, 29 Juni 2019	Edukasi (penyuluhan tentang pengertian insomnia, gejala yang timbul, penyebab insomnia, dan cara mengatasi insomnia)
II	Senin, 1 Juli 2019	Pemberian pelatihan berupa pijat lembut pada titik akupunktur Baihui untuk membantu mengatasi insomnia lansia
III	Selasa, 2 Juli 2019	Pemberian pelatihan berupa pijat lembut pada titik akupunktur Anmian untuk membantu mengatasi insomnia lansia
IV	Rabu, 3 Juli 2019	Pemberian pelatihan berupa pijat lembut pada titik akupunktur Baihui dan Anmian untuk membantu mengatasi insomnia lansia
V	Kamis, 4 Juli 2019	Role play dan penerapan pijat lembut pada titik akupunktur Baihui dan Anmian untuk membantu mengatasi insomnia lansia
Follow Up	Sabtu, 13 Juli 2019	Wawancara kepada lansia untuk mengetahui keefektifan pemberian pelatihan dan penyuluhan tentang pelatihan untuk menangani insomnia
Monitoring dan Evaluasi	Sabtu, 10 Agustus 2019	<ul style="list-style-type: none"> • Wawancara kepada lansia untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan terhadap penanganan insomnia setelah proses pelatihan dihentikan.. • Apakah gejala insomnia mengalami penurunan atau kesembuhan setelah dilakukan pemijatan pada titik Bahihui dan Anmian.

Tabel 3.2 Sesi Kegiatan Pelatihan

Pelatihan yang diberikan adalah berupa upaya kuratif yang berupa psikoedukasi mengenai penyuluhan dan pelatihan tentang penanganan insomnia pada lansia. Upaya kuratif adalah kegiatan pengobatan yang bertujuan untuk penyembuhan, pengurangan penyakit atau pengendalian agar kualitas penderita

dapat terjaga secara optimal. Pelatihan ini diberikan kepada seluruh lansia, perawat, pengasuh dan penjaga lansia di Yayasan Diakonia GPIB Rumah Asuh Anak & Lansia (RAAL) yang berjumlah 34 orang. Pelatihan ini bertujuan untuk melatih para lansia, pendamping lansia dan perawat lansia untuk menangani permasalahan insomnia yang dihadapi oleh para lansia yang tinggal di Yayasan Diakonia GPIB Rumah Asuh Anak & Lansia (RAAL).

3. Tahap Monitoring Evaluasi

Tahap monitoring dan evaluasi pelaksanaan program dilakukan setelah 1 bulan sejak penyuluhan dan pelatihan diberikan, tujuannya adalah untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan informasi yang diperoleh kelompok mitra dan untuk mengetahui penurunan gejala insomnia yang dialami para lansia penderita insomnia. Hal ini dilakukan agar dapat dimonitor dan memastikan program sudah berjalan sesuai dengan perencanaan.