

BAB 4

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan untuk menurunkan gejala insomnia lansia di Yayasan Diakonia GPIB Rumah Asuh Anak & Lansia (RAAL) dilaksanakan sebanyak 5 sesi pertemuan. Sesi pertama yaitu menjelaskan tentang pengertian insomnia, penyebab insomnia, gejala insomnia dan cara mengetasi insomnia pada lansia. Pada sesi pertama mitra dapat memahami apa itu insomnia, dan memahami penyebab serta cara menangani insomnia pada lansia.

Pada sesi kedua adalah pelatihan pemijatan lembut pada titik baihui, setelah dijelaskan tentang letak titik baihui para mitra diminta langsung mempraktikkan pemijatan lembut pada titik baihui masing-masing. Hasil dari sesi kedua para mitra bisa langsung mempraktikkan pijatan lembut pada titik baihui. Para mitra mempraktikkan pijatan tersebut pada diri sendiri dan bergantian diaplikasikan kepada teman-temannya. Sesi ke-3 adalah pelatihan pemijatan pada titik anmian yang terletak pada belakang telinga. Para mitra ditunjukkan letak titik anmian secara benar, kemudian para mitra meraba dan menekan lembut titik tersebut selama 1 menit. Hasilnya adalah para mitra memahami letak titik anmian dan dapat melaksanakan pemijatan pada titik tersebut.

Pada awal sesi ke-4 dilakukan review pada sesi-sesi sebelumnya, karena pada sesi ini para mitra diminta untuk mengulang dan mempraktikkan pemijatan lembut pada titik-titik yang sudah diajarkan pada sesi-sesi sebelumnya. Hasilnya adalah para mitra masih mengingat titik yang sudah diajarkan, dan pada sesi ke-4 para mitra diminta untuk melakukan pemijatan lembut pada titik baihui dan anmian secara berurutan. Pada sesi ke-5 para mitra diajak melakukan *role play* dari pelaksanaan sesi pertama sampai sesi ke-4.

Follow up dilakukan setelah 2 minggu pelaksanaan pelatihan, *follow up* dilakukan dengan cara wawancara dan observasi kepada mitra dengan tujuan untuk mengetahui apakah pelatihan yang diberikan berpengaruh pada gejala insomnia yang diderita oleh para lansia di Yayasan Diakonia GPIB Rumah Asuh Anak & Lansia (RAAL). Setelah 1 bulan pelaksanaan pelatihan tim PKM Poltekkes Rs dr Soepraoen melakukan monitoring dan evaluasi pada kelompok mitra. Monitoring dan evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui apakah pelatihan masih tetap diterapkan dan apakah hasilnya benar-benar efektif.