

**LAPORAN AKHIR
PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT (PKM)**



**PELATIHAN UNTUK MENURUNKAN GEJALA INSOMNIA PADA LANJUT
USIA DI YAYASAN DIAKONIA GPIB RUMAH ASUH ANAK & LANSIA (RAAL)**

Ketua : Chantika.M.A.Md.Akp.M.Psi.Psikolog NIDN 0705068601
Anggota : dr. Mayang Wulandari, MM NIDN 0710017605

Dilaksanakan Berdasarkan Surat Perintah Direktur Rs dr. Soepraoen
Tanggal 5 Maret 2019
Nomor Sgas / 84 / III / 2019

**POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN MALANG
2018/2019**

LAPORAN AKHIR
PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT (PKM)



**PELATIHAN UNTUK MENURUNKAN GEJALA INSOMNIA PADA LANJUT
USIA DI YAYASAN DIAKONIA GPIB RUMAH ASUH ANAK & LANSIA (RAAL)**

Ketua : Chantika.M.A.Md.Akp.M.Psi.Psikolog NIDN 0705068601
Anggota : dr. Mayang Wulandari, MM NIDN 0710017605

Dilaksanakan Berdasarkan Surat Perintah Direktur Rs dr. Soepraoen
Tanggal 5 Maret 2019
Nomor Sgas / 84 / III / 2019

POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN MALANG
2018/2019

**HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN AKHIR
PROGRAM PENGABDIAN MASYARAKAT INTERNAL
POLTEKKES RS. dr. SOEPRAOEN MALANG**

- 1 Judul : Pelatihan Untuk Menurunkan Gejala Insomnia pada Lanjut Usia di Yayasan Diakonia GPIB Rumah Asuh Anak & Lansia (RAAL)
- 2 Ketua Pelaksana : Nama : Chantika Mahadini, A.Md.Akp.M.Psi.Psikolog
NIDN : 0705068601
Jabatan : Dosen Pengajar
Sedang : Ya
melakukan Pengabdian
Program Studi : Akupunktur
- 3 Ketua Pengabdian : Chantika Mahadini, A.Md.Akp.M.Psi.Psikolog
Jumlah Anggota : 4 orang
- 4 Jangka Waktu : 4 bulan
- 5 Bentuk Kegiatan : Memberi Penyuluhan dan Pelatihan
- 6 Kategori Kegiatan : Mandiri
Pengabdian
- 7 Biaya Yang Diperlukan : Rp. 3.000.000,-
- 8 Biaya Yang Direkomendasikan : Rp. 3.000.000,-

Malang, Agustus 2019

Mengetahui,

Ketua Program Studi

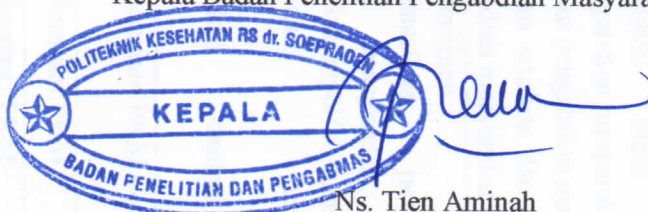
Ketua Pengabdian Masyarakat

dr. Mayang Wulandari, MM
NIDN 0710017605

Chantika M, A.Md.Akp.M.Psi.Psikolog
NIDN 0705068601

Menyetujui,

Kepala Badan Penelitian Pengabdian Masyarakat



Ns. Tien Aminah
NIDK.8827501019

STRUKTUR TIM PENGABDIAN

| No | Nama | NIDN / NIM | Asal Prodi | Bidang Ilmu | Alokasi Waktu (Jam/Minggu) | Uraian Tugas |
|----|-------------------|------------|------------------|-------------|----------------------------|---|
| 1 | Chantika Mahadini | 0705068601 | Prodi Akupunktur | Akupunktur | 4 | <ol style="list-style-type: none">1. Mengkoordinasikan setiap kegiatan dalam pengabdian masyarakat2. Mendistribusikan tugas kepada anggota pengabdian masyarakat3. Melaksanakan pengabdian masyarakat4. Melaksanakan seminar dan publikasi hasil pengabdian masyarakat |
| 2 | Mayang Wulandari | 0710017605 | Prodi Akupunktur | Akupunktur | 4 | <ol style="list-style-type: none">1. Mengurus perijinan2. Mengkoordinasikan pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan masyarakat kelompok sasaran3. Melaksanakan pengabdian masyarakat4. Mempersiapkan seminar dan publikasi |
| 3 | Dina Amalia | 173004 | Prodi Akupunktur | Akupunktur | 2 | Membantu Pelaksanaan PKM |
| 4 | Roni Handoko | 173004 | Prodi Akupunktur | Akupunktur | 2 | Membantu Pelaksanaan PKM |
| 5 | Very Verdiyana | 173017 | Prodi Akupunktur | Akupunktur | 2 | Membantu pelaksanaan PKM |

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT atas karuniaNya sehingga kami dapat menyelesaikan Laporan Akhir Pengabdian Masyarakat yang digunakan sebagai salah satu kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang dilakukan oleh dosen khususnya di lingkungan Poltekkes RS. dr. Soepraoen Malang

Dalam kesempatan ini kami tidak lupa mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Arief Efendi,SH,S.Kep,Ners,MM selaku Direktur Poltekkes RS. dr. Soepraoen Malang
2. M.Hadi Mulyono, S.Kep, M.Kes selaku Wakil Direktur I Poltekkes RS. dr. Soepraoen Malang
3. Ns. Tien Aminah, S.Kep. selaku Kepala Badan Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Poltekkes RS. dr. Soepraoen Malang
4. Dr Mayang Wulandari,MM selaku Kaprodi Akupunktur Poltekkes RS. dr. Soepraoen Malang
5. Pimpinan Yayasan Diakonia GPIB Rumah Asuh Anak dan Lansia (RAAL)
6. Seluruh pihak yang telah membantu kelancaran Pengabdian Masyarakat yang tidak dapat kami sebutkan satu-persatu

Kami menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan Laporan Akhir Pengabdian Masyarakat ini. Oleh karena itu demi kesempurnaan, Kami mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak untuk memperbaikinya.

Malang, Agustus 2019

Penyusun

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|---------|
| Halaman Judul..... | i |
| Lembar Pengesahan..... | ii |
| Struktur Tim Pengabdian Masyarakat..... | iii |
| Kata Pengantar..... | iv |
| Daftar Isi..... | v |
| Daftar Lampiran..... | vi |
| Daftar Tabel | vii |
| Ringkasan..... | viii |
| BAB 1 Pendahuluan..... | 1 |
| 1.1. Analisis Situasi..... | 1 |
| 1.2. Permasalahan Mitra..... | 2 |
| BAB 2 Solusi Dan Target Luaran..... | 3 |
| 2.1 Solusi yang Ditawarkan | 3 |
| 2.2 Target Luaran | 3 |
| BAB 3 Metode Pelaksanaan | 4 |
| 3.1 Solusi | 4 |
| 3.2 Metode Kegiatan | 4 |
| BAB 4 Hasil Dan Pembahasan | 6 |
| BAB 5 Kesimpulan | 7 |
| BAB 6 Biaya Dan Jadwal Kegiatan | 8 |
| Referensi | 9 |
| Lampiran | 10 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|---|---------|
| Lampiran 1. Struktur Tim Pengabdian Masyarakat..... | 10 |
| Lampiran 2. Justifikasi Anggaran..... | 12 |
| Lampiran 3 Borang Kegiatan Program..... | 13 |
| Lampiran 4 Surat Pernyataan Kesedian Mitra..... | 15 |
| Lampiran 5. Foto Kegiatan..... | 16 |
| Lampiran 6. Lefleat Insomnia..... | 17 |

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|--|---------|
| Tabel 2.1 Target Luaran | 3 |
| Tabel 2.2 Target Peningkatan Kuantitas dan Kualitas Kelompok Mitra | 3 |
| Tabel 3.1 Solusi Yang Ditawarkan | 4 |
| Tabel 3.2 Sesi Kegiatan Pelatihan | 5 |
| Tabel 4.3 Anggaran Biaya | 8 |

RINGKASAN

Insomnia atau kesulitan tidur merupakan salah satu masalah yang sering dihadapi oleh lansia. Insomnia pada lansia disebabkan karena kemunduran fungsi dan perubahan pada fisik, psikologis, serta sosial yang akan berdampak pada kualitas tidur. Menurunnya kualitas tidur lansia akan berpengaruh terhadap kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari yang nantinya akan berujung pada penurunan kualitas hidup (Lo&Le, 2012). Oleh karena hal tersebut perlu dilakukan pelatihan yang efektif untuk membantu lansia mengatasi insomnia. Pelatihan yang diberikan sebanyak 5 sesi pertemuan dengan tujuan untuk menurunkan gejala insomnia pada lansia di Yayasan DIAKONIA GPIB Rumah Asuh Anak dan Lansia (RAAL). Pelatihan diberikan adalah berupa mengajarkan penekanan titik secara lembut dengan 5 sesi pertemuan dengan tujuan untuk menurunkan gejala insomnia pada lanjut usia. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa pelatihan untuk menurunkan gejala insomnia pada lanjut usia di Yayasan Diakonia GPIB Rumah Asuh Anak & Lansia (RAAL) dapat menurunkan gejala insomnia pada lansia di Yayasan DIAKONIA GPIB Rumah Asuh Anak dan Lansia (RAAL).

Kata Kunci : Insomnia, Lanjut Usia