

Intervensi kelompok Cognitive Behavior Therapy (CBT) multi-komponen pada lanjut usia di Depok untuk mengatasi Insomnia = Group multi-component Cognitive Behavior Therapy (CBT) for older adults with Insomnia in Depok

Edo Sebastian Jaya, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20304187&lokasi=lokal>

Abstrak

Insomnia adalah salah satu masalah yang paling umum bagi lanjut usia (lansia). Seperti gangguan psikologis lainnya, terdapat berbagai tipe dan penyebab insomnia. Walaupun demikian, mencari penyebab dan membedakan berbagai tipe insomnia seringkali tidak bermanfaat dalam menangani insomnia.

Penelitian telah menunjukkan bahwa semua tipe dan penyebab insomnia dapat menerima manfaat terapi.

Terapi yang paling efektif dan direkomendasikan untuk menangani insomnia adalah multi-komponen cognitive behavioral therapy (CBT). Teknik yang umumnya termasuk dalam paket terapi adalah sleep hygiene, stimulus control, sleep restriction, dan pendekatan kognitif.

Penelitian ini menggunakan paket terapi tersebut ditambah teknik pemecahan masalah yang efektif untuk menangani insomnia. Terapi dibawakan dalam kelompok yang terdiri dari 8-sesi dan berlangsung selama 4 minggu. Setiap minggu terdapat dua sesi, sehingga terdapat sekitar 3-4 hari pada antar sesi.

Desain penelitian adalah kuasi eksperimen pre-post within group. Partisipan adalah lima lansia (64-75 tahun) yang terdiagnosis dengan insomnia berdasarkan Research Diagnostic Criteria untuk insomnia (Edinger, dkk., 2004). Untuk mengukur efektivitas terapi, partisipan diwawancarai dan mengisi kuesioner Skala Mengantuk Epworth, kuesioner Insomnia Severity Index, dan sleep diary.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi efektif dalam mengurangi simtom insomnia. Sebagian besar partisipan mengalami penurunan skor ISI yang besar dan penurunan yang lebih dari 50% pada waktu yang dibutuhkan untuk tidur dan waktu bangun setelah tidur. Selanjutnya, sebagian besar partisipan mengakui peningkatan kualitas tidurnya dan hilangnya simtom insomnia. Penelitian ini menunjukkan bahwa CBT multi-komponen kelompok dapat menurunkan simtom insomnia dengan cukup besar pada lansia Indonesia. Hasil penelitian yang menunjukkan efektivitas CBT multi-komponen kelompok penting untuk menyediakan intervensi psikologis evidence based yang efektif dan ekonomis bagi lansia.

.....Insomnia is one of the most common problems for the elderly. Like other psychological disorders, there are differing types and causes of insomnia. However, discovering the causes and differentiating insomnia types is often not useful in treating insomnia. Researches have shown that all insomnia types and causes can benefit from therapy. The most effective and recommended therapy for treating insomnia is multicomponent cognitive behavioral therapy (CBT). The usual techniques included in the therapy package are sleep hygiene, stimulus control, sleep restriction, and a cognitive approach.

This research used the usual therapy package with an additional problem solving technique, which has been shown effective for treating insomnia. The therapy is delivered in group setting, which consists of 8-sessions. The therapy takes 4 weeks with 2 sessions per week, leaving around 3-4 days between sessions.

The research design is a quasiexperiment pre-post within group design. The participants are five older adults (64-75 years old) that are diagnosed with insomnia based on Research Diagnostic Criteria for insomnia (Edinger, et. al., 2004). To measure the effectiveness of the therapy, the participants are interviewed and

completed Epworth Sleepiness Scale, Insomnia Severity Index (ISI), and sleep diary.

The result showed that the intervention is effective in reducing insomnia symptoms. Most participants experience a large reduction of ISI scores during the therapy and more than 50% reduction of sleep onset time and wake time after sleep onset. Furthermore, most participants acknowledge their sleep improvement and the disappearance of insomnia symptoms. This research shows that group multicomponent CBT can achieve clinically significant reduction of insomnia symptoms in Indonesian elderly. This finding provides evidence on using group multicomponent CBT to treat insomnia for Indonesian elderly. Evidence for the effectiveness of group multicomponent CBT is important in providing evidence based psychological intervention that is effective and economical for the elderly.