Penanganan

Pada insomnia kronis (lebih dari satu bulan), penanganan secara garis besar, dibagi menjadi 2 pendekatan :

1. Pendekatan Psikologik

yang perlu diperhatikan adalah menemukan adanya gangguan mental yang mendasari timbulnya insomnia, seperti cemas, depresi, dan lain-lain, harus ditangani dengan segera sehingga pola tidur dapat membaik.
untuk menangani depresi dan cemas yang mendasari insomnia, dapat dilakukan psikoterapi (latihan relaksasi, terapi kognitif-perilaku, psikoterapi support dll)



Hal-hal yang perlu diperhatikan :

- Usahakan tidur dan bangun pada jam yang relatif sama
- Lakukan olahraga pada pagi, olahraga dapat membantu menyelaraskan jam tidur; namun olahraga jangan dilakukan pada sore hari karena akan membuat tidur mudah terbangun
- Pastikan tubuh terkena sinar matahari pagi, hal ini juga membantu tubuh menyelaraskan jam tidur
- Kurangi tidur siang
- Hindari alkohol, kopi, coklat, rokok menjelang malam hari
- Buatlah suasana kamar tidur remang-remang, nyaman, sunyi dan sejuk
- Hindari menonton televisi, mendengarkan radio, membaca buku ditempat tidur, gunakan tempat tidur hanya untuk tidur.

2. Pemberian obat-obatan untuk insomnia

- untuk menangani gangguan mental yang mendasari insomnia, psikiater (dokter spesialis jiwa) akan memberikan obat-obatan misalnya antidepresi, anti cemas sesuai kondisi klien.
- dapat diberikan obat-obatan untuk membantu memperbaiki kualitas tidur, namun harus dalam pengawasan ketat psikiater.

INSOMNIA (SULIT TIDUR)



“Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa untuk menjaga kelangsungan hidup kebutuhan tidur sama pentingnya dengan kebutuhan makan”

Berapa lama kebutuhan tidur seseorang?

- Bayi baru lahir sekitar 16-18 jam/hari
- Anak pra sekolah sekitar 10-12 jam/hari
- Anak usia sekolah dan remaja 9 jam/hari
- Orang dewasa sekitar 7-8 jam/hari

Mengapa diperlukan tidur yang cukup dan berkualitas?

- Untuk mengembalikan fungsi belajar, memori atau daya ingat dan suasana hati (*mood*)
- Untuk memelihara kesehatan jantung dan pembuluh darah
- Untuk mengoptimalkan fungsi hormon
- Memperbaiki fungsi kekebalan tubuh (imunitas)

Sebaliknya, jika kurang tidur seseorang akan mengalami :

- Menjadi sensitif
- Merasa tidak bahagia
- Berisiko lebih tinggi untuk timbulnya depresi

Pengertian

insomnia adalah salah satu jenis gangguan tidur, dimana seseorang merasa tidurnya terlalu pendek, terputus-putus, atau kualitas tidur yang buruk.

insomnia cukup sering terjadi, yang dapat memperburuk kualitas hidup, menurunkan produktivitas kerja dan menimbulkan masalah kesehatan (akibat menurunnya daya tahan alami tubuh), baik fisik maupun mental.

Sekitar 1-2 dari 10 orang mengalami insomnia kronik atau menahun, lebih sering dialami kaum perempuan, dan semakin bertambah usia semakin meningkat jumlahnya.

Gejala Insomnia

- Tidur terlalu singkat
- Membutuhkan waktu lama untuk tidur
- Kualitas tidur buruk atau tidur tidak menyegarkan
- Memburuknya fungsi sehari-hari, misalnya lelah, konsentrasi buruk, mudah lupa, tidak bersemangat, dan mudah tersinggung.

Penyebab Insomnia

Beberapa faktor yang dapat memicu timbulnya insomnia antara lain :

- Berubahnya siklus tidur-bangun (misalnya jet lag, kerja shift malam)
- Konsumsi obat-obatan tertentu (misalnya beta blocker/obat darah tinggi, obat flu, obat anti nyeri, steroid)
- Konsumsi alkohol, kopi
- Gangguan mental (misalnya depresi, stres psikologis, gangguan cemas)

