



## CARA MENGATASI GANGGUAN ISTIRAHAT DAN TIDUR SERTA KELELAHAN

Oleh: Ns. SINTA FRESIA, S.Kep, M.Kep  
Akademi Keperawatan RSP TNI AU, Email : sinta.fresia@yahoo.com

Sebagian besar kita mengalami beberapa kesulitan tidur seperti terganggu saat tidur, mengantuk di siang hari, atau kelelahan tanpa disertai konsekuensi kesehatan yang serius. Banyak faktor yang mempengaruhi kesulitan tidur seperti gaya hidup, lingkungan, gangguan ritme sirkadian, dan masalah-masalah terkait penyakit akut atau kronis.

Istirahat dan tidur sama pentingnya dengan kebutuhan makan, aktivitas, maupun kebutuhan dasar lainnya. Setiap individu membutuhkan istirahat dan tidur untuk memulihkan kembali kesehatannya. Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia. Tanpa jumlah tidur dan istirahat yang cukup, kemampuan untuk berkonsentrasi dan beraktivitas akan menurun serta meningkatkan iritabilitas

Tidur adalah suatu keadaan relatif tanpa sadar yang penuh ketenangan tanpa kegiatan yang merupakan urutan siklus yang berulang-ulang dan masing-masing menyatakan fase kegiatan otak dan badaniah yang berbeda. Tidur merupakan kondisi normal dari perubahan tingkat kesadaran selama tubuh beristirahat. Tidur dikarakterisasikan dengan penurunan respon terhadap lingkungan, namun seseorang dapat terbangun dari tidur karena stimulus eksternal, sementara individu yang berada dalam kondisi koma tidak dapat terbangun. Tidur terjadi dalam suatu siklus dan meliputi periode bermimpi dan periode istirahat secara fisik.

Telah diperkirakan bahwa hampir satu pertiga dari populasi umum memiliki kesulitan tidur di tiap tahunnya. Gangguan-gangguan ini mungkin merupakan hal yang sekunder terkait dengan situasi, lingkungan atau perkembangan stressor atau mungkin diasosiasikan dengan penyakit atau dengan gangguan yang telah ada sebelumnya. Dimana penyakit seringkali mempengaruhi tidur dan gangguan tidur mempengaruhi kondisi

penyakit. Kualitas tidur yang buruk atau kurang tidur dihubungkan dengan resiko diabetes, resistensi insulin dan sindrom metabolic

Faktor - faktor yang mempengaruhi tidur Kualitas dan kuantitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor. Kualitas tersebut dapat menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhannya. Menurut Tarwoto dan Wartonah (2010) faktor-faktor yang mempengaruhi tidur yaitu : 1. Penyakit Seseorang yang mengalami sakit memerlukan waktu tidur lebih banyak dari normal 2. Lingkungan; orang yang biasa tidur pada lingkungan yang tenang dan nyaman, kemudian terjadi perubahan suasana seperti gaduh maka akan menghambat tidurnya. 3. Motivasi; Motivasi dapat mempengaruhi tidur dan dapat menimbulkan keinginan untuk tetap bangun dan waspada menahan kantuk. 4. Kelelahan; Kelelahan dapat memperpendek periode pertama dari tahap REM. 5. Kecemasan Pada keadaan cemas seseorang mungkin meningkatkan saraf simpatis sehingga mengganggu tidurnya 6. Alkohol menekan REM secara normal, seseorang yang tahan minum alkohol dapat mengakibatkan insomnia dan lekas marah. 7. Obat-obatan; Beberapa jenis obat yang dapat menimbulkan gangguan tidur antara lain : a. Diuretik : menyebabkan insomnia b. Antidepresan : mensupresi REM c. Kafein : meningkatkan saraf simpatik d. Narkotika : menyupresi REM 8. Usia; Lanjut usia tidak memerlukan waktu lebih untuk tertidur, mereka lebih sering terbangun ditengah-tengah tidurnya pada malam hari dan tetap terjaga untuk waktu yang lama. Mereka mungkin banyak tertidur dengan waktu yang singkat, dalam sehari dan lebih sensitive terhadap zone waktu dan perubahan lingkungan.

Gangguan pola tidur juga berkontribusi terhadap gangguan sensori, seperti kurang mendapatkan



# KESEHATAN

rangsang sensori atau berlebih menerima rangsang sensori. Gangguan tidur secara umum dibagi menjadi dua kategori, Dismomnia dan Parasomnia.

**Dismonia** termasuk gangguan tidur yang dikarakterisasi dengan kesulitan tertidur atau mempertahankan tidur (insomnia) atau dengan rasa kantuk yang berlebihan (narkolepsi). Gangguan ini dapat terjadi sebagian besar dari tiga sumber : dari dalam tubuh (intrinsik) dan dari luar (ekstrinsik), atau dari gangguan ritme sirkadian.

**Insomnia.** Sebagian besar individu mengalami periode peralihan dimana mereka memiliki kesulitan untuk tidur atau mempertahankan tidur. Onset atau eksaserbasi dari penyakit, dengan atau tanpa rawat inap, yang memicu terjadinya insomnia. Gangguan pola tidur ini seringkali dihubungkan dengan kebiasaan tidur yang tidak konsisten atau gangguan lingkungan. Insomnia ada Insomnia primer (tidak berkaitan dengan gangguan kesehatan) dan insomnia sekunder. Insomnia psikofisiologis adalah insomnia primer yang ditandai dengan kebiasaan atau kondisi mencegah tidur yang dikaitkan dan akibat respon fisiologis terhadap stress.

**Narkolepsi** merupakan salah satu gangguan tidur yang ditandai dengan jumlah tidur siang berlebih. Mengantuk berlebihan sepanjang hari. Episode ini berlangsung 10 - 15 menit. Terdapat Serangan REM yang cepat (15 - 20 menit), Terjadi paralisis tidur, Mengalami mimpi yang hidup, Katafleksi (kelemahan otot tiba-tiba) yang dapat menyebabkan seseorang jatuh. Narkolepsi dimana terdapat periode berulang rasa mengantuk yang hampir tidak dapat ditahan di siang hari dan tertidur sesaat di waktu yang tidak tepat seperti ketika sedang menyendiri.

Gangguan tidur ekstrinsik memiliki penyebab yang bervariasi, mulai dari lingkungan dan bahan kimia. Contoh gangguan tidur ekstrinsik adalah gangguan ritme tidur sirkadian akibat perubahan zona waktu dan gangguan tidur akibat kerja system shift.

**Deprivasi tidur.** Periode tidur tidak memadai secara berkepanjangan (jumlah dan / atau kualitasnya). Faktor pendukungnya antara lain : Penyakit atau rawat inap, Penggunaan obat (terapeutik atau rekreasional), Pola kerja, Stres, Lingkungan tidur.

**Parasomnia** adalah gangguan yang terjadi ketika tidur namun biasanya tidak menyebabkan insomnia atau rasa mengantuk yang berlebihan. Aktivitas-

aktivitas yang terjadi selama tidur yang normalnya terjadi ketika seseorang terjaga : Berjalan dalam tidur, Mengigau, Enuresis (mengompol). Aktivitas lain yang termasuk kategori ini antara lain : Mimpi buruk, Gigi menggeratak

**Apnea (henti nafas).** Periode apnea berlangsung 10 detik atau lebih sementara seseorang tersebut tidur. Faktor pendukung apnea tidur di antaranya : Pemakaian alkohol, Obesitas, Merokok, Posisi tidur (tidur telentang), Gangguan jaringan ringan, Deformitas tulang rahang, Mengorok dan mengantuk sepanjang hari adalah dua manifestasi umum yang menyertai apnea tidur.

**Keletihan Kronis** merupakan manifestasi yang umumnya dihubungkan dengan sebagian besar penyakit akut atau kronis namun juga dialami pada kehidupan normal dan memiliki fungsi yang sehat. Keletihan dapat didefinisikan sebagai perasaan berlebihan dan penurunan kapasitas untuk kerja fisik dan mental. Keletihan berbeda dengan dari kelelahan dan mengantuk dimana mengantuk merupakan kondisi sementara akibat kurang tidur, gangguan nutrisi, gaya hidup kurang sehat. Keletihan fisiologis dihubungkan dengan gangguan tidur, infeksi, demam, kehamilan, anemia, stroke, menopause, hepatitis. Keletihan psikologis dihubungkan dengan hilangnya motivasi karena stress, depresi, dan ansietas.

Gangguan pola tidur secara umum merupakan suatu keadaan individu mengalami atau mempunyai resiko perubahan dalam jumlah dan kualitas pola istirahat yang menyebabkan ketidaknyamanan atau mengganggu gaya hidup yang diinginkan. Gangguan ini dapat dilihat dari kondisi pasien yaitu : Memerlihatkan perasaan lelah, Mudah terangsang dan gelisah, Lesu dan apatis, Kehitaman di daerah sekitar mata, Kelopak mata bengkak, Konjungtiva merah, mata perih, Perhatian terpecah-pecah, Sakit kepala, Sering menguap atau mengantuk. Penyebab gangguan pola tidur antara lain kerusakan transpor oksigen, gangguan metabolisme, kerusakan eliminasi, pengaruh obat, imobilitas, nyeri pada kaki, takut operasi, faktor lingkungan yang mengganggu, dll.

Keberhasilan terapi tidur tergantung dari pendekatan-pendekatan yang sesuai dengan gaya hidup pasien dan sifat dari gangguan tidur. Rencana Tindakan Gangguan Tidur : 1. Lakukan identifikasi faktor yang memengaruhi masalah tidur. 2. Lakukan



pengurangan distraksi lingkungan dan hal-hal yang dapat mengganggu tidur. 3. Tingkatkan aktivitas pada siang hari. 4. Coba untuk memicu tidur (induce sleep). 5. Berikan pendidikan kesehatan dan lakukan rujukan jika diperlukan.

Anjuran yang dapat diberikan untuk mengatasi orang yang mengalami gangguan tidur :

## 1. Buat jadwal tidur yang teratur

Tidur pada jam yang sama setiap harinya dapat membantu mendapatkan tidur yang nyenyak. Sebaiknya pergi tidur dan bangun tidur pada jam yang sama setiap harinya, termasuk akhir pekan atau saat berlibur. Meski awalnya sulit, Anda bisa membantu dengan menjadwalkan ritual khusus sebelum tidur untuknya. Misalnya saja, mandi air hangat, latihan pernapasan, atau meditasi satu jam sebelum tidur. Bila melakukan secara rutin, tubuh akan memiliki ritme tersendiri dengan mengirimkan sinyal bahwa kegiatan tersebut mengantarkan para lansia pada waktu tidur malam. Cara ini juga dapat membantu tubuh rileks dan membantu lebih cepat tidur.

## 2. Ciptakan suasana tidur yang nyaman

Kunci utama mengatasi susah tidur nyenyak adalah dengan menghadirkan suasana tidur yang nyaman. Begitu kondisi kamar terasa nyaman, tubuh akan lebih mudah menyesuaikan diri sehingga akan lebih cepat terlelap. Orang cenderung lebih sensitif dengan suara, cahaya, dan udara panas. Maka itu, pastikan kamar tidur dalam kondisi tenang, gelap, dan sejuk. Bila tetap tidak bisa tidur, gunakan bantuan alat *white noise* dari kipas atau AC, penutup mata, dan sumbatan telinga (*earplug*) untuk membantu meredam cahaya dan kebisingan.

Hindari berbagai hal yang bisa mengganggu tidur seperti suara dan cahaya dari televisi, *handphone*, atau laptop. Pastikan Anda sudah mematikan seluruh alat komunikasi sebelum tidur agar bisa mendapatkan tidur nyenyak. Jadikan kamar tidur hanya sebagai tempat untuk tidur, bukan tempat menonton TV, makan, atau bekerja.

## 3. Atur jadwal tidur siang

Melewatkan tidur siang nyatanya bukanlah solusi yang tepat untuk mengatasi susah tidur nyenyak. Lansia boleh-boleh saja tidur siang, dengan catatan hanya secukupnya agar tidak mengganggu jam tidurnya pada malam hari. Maka itu, batasi waktu

tidur siang sekitar 15 sampai 45 menit saja. Meski terasa singkat, ini justru bermanfaat untuk meningkatkan kewaspadaan dan daya ingat lansia. Sebaliknya, terlalu lama tidur siang dapat membuat lebih sulit berkonsentrasi setelah bangun.

## 4. Olahraga rutin untuk mengatasi lansia susah tidur

Olahraga rutin, terutama latihan aerobik dapat membantu meningkatkan kualitas tidur dan durasi tidur pada orang yang mengalami insomnia. Pasalnya, olahraga dapat memicu produksi hormon serotonin yang berfungsi untuk mengatur emosi, daya ingat, dan menurunkan kadar stres pada tubuh akibat kelelahan fisik.


## 5. Perhatikan asupan makanan sehari-hari

Kalau orang mengalami susah tidur nyenyak pada malam hari, coba periksa lagi asupan makanannya sehari-hari. Untuk mengatasi susah tidur, hindari berbagai minuman yang mengandung kafein dan alkohol. Pasalnya, dua zat tersebut dapat menyebabkan gangguan tidur.

Kandungan dalam kafein dapat membuat lansia lebih terjaga pada malam hari. Sementara itu, alkohol memang dapat membuat seseorang menjadi lebih cepat mengantuk, namun sayangnya juga membuatnya lebih cepat terbangun dan sulit tidur kembali.

Buatlah kondisi pencernaan lansia lebih sehat dengan menghindari makanan pedas dan terlalu banyak. Maka itu, sebaiknya lansia makan secukupnya, utamakan untuk makan sereal rendah gula, yogurt, atau susu hangat yang bisa membantunya tidur lebih nyenyak pada malam hari.

## 6. Konsultasi ke dokter

Jika orang susah tidur karena masalah kesehatan, seperti sleep apnea dan depresi, maka memerlukan pengobatan dokter. Bukan hanya untuk mengatasi masalah tidur, tapi juga mencegah keparahan gejala dari penyakit tersebut. Jadi, jangan ragu untuk mengunjungi dokter. 

## REFERENSI

Black, J.M., & Hawk, J.H. 2009. *Medical-surgical nursing: clinical management for positive outcomes. Eighth Edition*. Winsland: Elsevier Inc.

Brunner and Suddarth's.2002. *Textbook of Medical Surgical Nursing. 8th edition*. Philadelphia: Lippincott-Raven Publisher.