

Makalah Seminar

I N S O M N I A : S U L I T T I D U R

oleh :

dr. P. Murlita Witarsa, M.A.

disajikan pada :
Seminar FMIPA

Dalam rangka Dies Natalis UT yang ke 12

UNIVERSITAS TERBUKA

UNIVERSITAS TERBUKA

1996

INSOMNIA : SULIT TIDUR

Oleh : P. Murlita Witarso

Batasan, Tipe, dan Penyebab

Setiap orang pasti pernah mengalami atau mengeluh sulit tidur, atau dikenal juga dengan insomnia. Sebenarnya insomnia adalah keluhan dalam bentuk gangguan terhadap proses atau pola tidur normal, misalnya berupa gangguan dalam hal lamanya waktu yang dibutuhkan seseorang sebelum jatuh tertidur, keadaan terjaga sepanjang malam tetapi akhirnya kembali tertidur, atau terbangun pada dini hari sebelum siklus (kebutuhan) tidur terpenuhi.

Insomnia seringkali juga diartikan sebagai perasaan tidak bisa tidur nyenyak walaupun belum pasti ada gangguan tidur yang nyata. Adakalanya seseorang yang mengeluh menderita insomnia kemungkinan hanya mengalami pola tidur yang tidak teratur atau dia terjaga sesudah waktu tidur yang relatif cukup tetapi dengan perasaan tetap lelah.

Secara umum insomnia dibagi dalam dua kelompok: kelompok pertama tanpa sebab-sebab yang nyata, dan kelompok kedua dengan penyebab yang jelas. Insomnia dapat pula dibagi atas tiga jenis berdasarkan lama waktu berlangsungnya: sementara, jangka pendek, dan jangka panjang.

Insomnia disebut sementara jika hanya berlangsung selama satu sampai beberapa malam. Hal ini kemungkinan akibat aneka faktor seperti stres, kelainan/penyakit fisik tertentu, kebisingan/suara ribut, gatal-gatal, atau faktor lainnya. Insomnia tergolong jangka pendek jika berlangsung sampai tiga minggu, dan penyebabnya bisa ditemukan baik berasal dari gangguan fisik atau gangguan emosi. Insomnia jangka panjang mungkin saja timbul tanpa sebab-sebab yang jelas, atau dapat pula akibat faktor lingkungan seperti bertempat tinggal di dalam wilayah yang hiruk pikuk, atau tidur di dalam satu ruangan dengan orang yang mendengkur keras.

Dunkell (1994) yang mengepalai 'Insomnia Medical Services' di kota New York, menekankan pada tiga tipe insomnia berdasarkan saat terjadinya, yaitu pada awal tidur, pertengahan, atau pada dini hari. Menurut Dunkell, ada beberapa hal yang dapat menimbulkan insomnia, seperti mabuk pesawat, penggantian jadwal jam kerja (shift work), kesulitan bernapas pada saat tidur, dan usia tua. Mengenai posisi tidur ia antara lain menyebutkan bahwa orang-orang yang tidur dengan posisi seperti posisi janin di dalam kandungan, cenderung emosional, sensitif (mudah tersinggung), artistik, dan lebih menyukai hubungan persahabatan perorangan dan biasanya menderita insomnia pada dini hari.

Merck (1977) menjelaskan bahwa gangguan pada awal tidur atau lebih lamanya waktu yang dibutuhkan seseorang sebelum ia jatuh tertidur, biasanya berkaitan dengan gangguan emosi seperti kecemasan, depresi, atau rasa takut yang berlebihan. Smith dan Tay (1991) menyebutkan bahwa kegembiraan yang besar dapat pula menjadi penyebab insomnia. Lebih jauh dikatakan bahwa bertambahnya usia cenderung dapat menyebabkan berkurangnya lama waktu tidur dengan proses tidur yang sering terganggu atau sering terputus-putus. Perubahan ini dapat menimbulkan kekuatiran berlebihan bagi orang yang terlalu memperhatikan jumlah jam tidurnya sehingga ia akan segera mencari pengobatan. Tetapi banyak di antara orang berusia lanjut ini menyadari bahwa kebutuhan tidur mereka berkurang dengan semakin meningkatnya usia.

Insomnia sendiri sebenarnya tidak berbahaya selama tidak berlangsung terus-menerus untuk jangka lama. Tetapi insomnia dapat pula menjadi petunjuk akan adanya penyakit-penyakit berbahaya yang tersembunyi.

Yang lebih sering ditemukan adalah gangguan tidur akibat adanya penyakit-penyakit menahun, seperti penyakit jantung, radang sendi (arthritis), kencing manis (diabetes mellitus), asma, radang rongga hidung (sinusitis)

menahun, penyakit ayan (epilepsi), atau tukak lambung. Di samping itu dapat juga ditimbulkan oleh pemakaian yang lama dari zat-zat tertentu seperti obat penenang, alkohol, minum kopi yang berlebihan, penyalahgunaan obat-obat tidur, atau akibat keadaan/penyakit yang berhubungan dengan kejiwaan seperti depresi atau skisofrenia (schizophrenia).

Diagnosa dan Cara Mengatasinya

Biasanya insomnia dikenali berdasarkan keluhan dari penderita. Untuk menemukan penyebabnya, maka adakalanya dibutuhkan observasi yang teliti. Ada pun keluhan-keluhan yang sering muncul antara lain adalah:

- bolak-balik di ranjang sampai 30-45 menit sebelum tertidur;
- tidur yang gelisah;
- bangun/terjaga terlalu dini;
- terjaga pada tengah malam dan sulit untuk tertidur lagi.

Menemukan dan mengatasi persoalan atau pun penyakit fisik yang menjadi faktor utama penyebab insomnia, merupakan kunci keberhasilan

untuk menghilangkan keluhan tersebut. Jika penyebab utama telah berhasil disingkirkan, maka langkah selanjutnya adalah mencari pola tidur yang sehat bagi penderita dan memperbaiki kebiasaan-kebiasaan buruk yang berhubungan dengan tidur.

Hendaklah disadari benar bahwa obat atau pil tidur bukanlah merupakan solusi yang tepat, melainkan hanya sebagai solusi sementara selama penyebab sebenarnya belum dapat ditentukan. Pemakaian obat tersebut dalam jangka waktu lama dapat sangat membahayakan. Oleh karena itu sangat dianjurkan agar obat sejenis dipergunakan dengan hati-hati dan dibawah kontrol yang baik dari seorang dokter atau ahlinya. Ada baiknya diketahui bahwa obat tidur bekerja menekan susunan saraf pusat di otak, karena itu sebaiknya tidak dipergunakan secara terus-menerus selama lebih dari 30 hari. Di samping itu, obat jenis ini akan berubah jadi racun jika dikonsumsi dalam dosis besar, dikombinasi/diminum bersama dengan minuman mengandung alkohol, atau ditelan/dimakan oleh orang-orang dengan kelainan sistem pernapasan misalnya.

Sehubungan dengan ini, Dunkell menegaskan bahwa 90 persen dari kasus insomnia sebenarnya dapat disembuhkan dengan teknik tidur yang sehat dan relaksasi, serta dengan menghentikan pemakaian jangka panjang

obat-obat tidur atau sejenis. Sebagai alternatif/pengganti obat tidur, kiranya akan lebih bermanfaat untuk mempelajari 'self-hypnosis' atau teknik-teknik relaksasi yang memudahkan orang tertidur.

Beberapa saran untuk mengatasi insomnia.

Usahakanlah kebiasaan-kebiasaan/hal-hal yang dapat memudahkan terjadinya proses tidur, seperti:

- = Temperatur kamar tidur yang sesuai, cahaya dan kebisingan yang minimal. Alas kasur, kasur, dan pakaian tidur yang cocok bagi pemakainya.
- = Olahraga yang teratur. Jangan berolahraga pada malam hari sebelum pergi tidur, olahraga sebaiknya pada petang hari.
- = Jangan terlalu memaksakan diri untuk tidur. Berjagalah sampai Anda benar-benar lelah dan mengantuk. Jika masih belum bisa tertidur, cobalah membaca, menonton televisi, atau bersantai dengan hal-hal lain sebelum mencoba lagi untuk tidur.
- = Hindari tidur siang. Pada orang usia tua, adakalanya tidur siang memang dibutuhkan untuk dapat membantu mereka lebih mudah tertidur pada malam hari.

- = Hindari makan malam dengan menu yang berat, alkohol, dan minuman yang mengandung kafein sebelum pergi tidur.
- = Pertahankan jam tidur yang teratur dan pergilah tidur pada waktu-waktu yang tetap setiap malamnya, kecuali jika Anda belum merasa lelah. Biasakanlah untuk bangun pada jam-jam yang sama dan teratur, biar pun sebenarnya Anda tidak perlu bangun sepagi itu, tanpa memperhatikan cukup tidaknya jumlah tidur Anda.

Ford (1994) memberikan 75 cara untuk mendapatkan tidur malam yang nyenyak. Beberapa di antaranya adalah:

- * Mengubah posisi tidur untuk mengurangi intensitas kesulitan bernapas atau mendengkur. Dianjurkan untuk tidak tidur dengan posisi menelentang.
- * Jika akan mengadakan perjalanan jauh ke tempat yang mempunyai perbedaan waktu yang besar dengan tempat asal, dianjurkan satu dua hari sebelum berangkat, menyesuaikan waktu tidur dengan tempat dituju. Pada hari pertama tiba di tempat baru agar berusaha melewatkannya selama mungkin di luar rumah.
- * Meniadakan segala bentuk lemak dan 'dairy product' dalam diet.

- * Minum vitamin B dan teh herbal.

Jika keluhan sulit tidur telah berlangsung lebih dari dua-tiga minggu dan Anda tidak berhasil mengatasinya dengan berbagai cara di atas, sangat dianjurkan bahwa Anda berkonsultasi dengan dokter atau ahli lainnya. Pada keadaan di mana Anda sejak dini telah menyadari bahwa keluhan sulit tidur tersebut disebabkan oleh obat-obat tertentu, konsultasilah segera ke dokter. Jika penyebabnya masalah-masalah yang berkaitan dengan emosional, carilah pertolongan pada ahli ilmu jiwa atau dokter kesehatan jiwa.

Beberapa saran untuk menghindari insomnia:

Banyak orang yang sangat terpaku pada jumlah jam tidur mereka. Mengurangi kekawatiran atas jumlah jam tidur dan tidak memaksakan diri untuk tidur lebih lama akan mengurangi anggapan terhadap adanya insomnia. Mengurangi konsumsi kafein dan alkohol serta membatasi rokok akan dapat membantu meringankan/menghilangkan insomnia. Meditasi atau 'self-hypnosis' juga dapat membantu memudahkan proses jatuh tertidur. Jika Anda mengalami kesulitan tidur sewaktu-waktu, bangun dan

berjagalah beberapa saat sambil bersantai baik dengan atau tanpa melakukan kegiatan ringan lainnya.

UNIVERSITAS TERBUKA

Daftar Kepustakaan

- Berkow, Robert, M.D., (Ed). (1977). *The Merck Manual of Diagnosis and Therapy*. Thirteenth Edition. John H. Talbott, M.D., Consulting Editor. Rahway, N.J. :Merck Sharp & Dohme Research Laboratories, Division of Merck & Co., Inc.
- Dunkell, Samuel, M.D. (1994). *Goodbye Insomnia, Hello Sleep*. Birchlane Press.
- Ford, Norman. (1994). *The Sleep Rx: 75 Proven Ways to Get a Good Night's Sleep*. Prentice Hall.
- Home Health Handbook. (1994).
- Lader, M.H., (Ed). (1983). *Handbook of Psychiatry 2: Mental Disorders and Somatic Illness*. London: Cambridge University Press.
- Tay, Swee Noi; Smith, Peter J. (1991). *Bagaimana Mengendalikan Stres*. Dean Praty R., Penerjemah. Jakarta : Pustaka Utama Grafiti.