



Tujuan buku kecil ini – ‘Pedoman Praktis: Tentang tidur malam yang baik’ adalah untuk membantu Anda agar dapat tidur malam lebih nyaman.

Sasaran informasi yang terkandung dalam buku kecil ini ialah untuk membantu Anda agar dapat tidur malam lebih baik melalui:

- menerangkan perubahan-perubahan yang berkaitan dengan usia yang normal.
- memberikan sejumlah kiat agar dapat tidur malam lebih baik.

Buku kecil ini tersedia dalam bahasa-bahasa berikut:
Arab, Cina, Croasia, Indonesia, Inggris, Italia, Malta, Polandia, Spanyol, Tagalog, Vietnam dan Yunani.

Buku-buku kecil lain yang tersedia dalam seri ‘Pedoman Praktis’ antara lain:

- STRES DAN TATALAKSANA STRES.
- PROMOSI KEBUGARAN.
- MENGATASI PERSOALAN DAN MENYUSUN TUJUAN.

Buku-buku kecil tersebut juga tersedia dalam sejumlah bahasa:
Arab, Cina, Inggris, Farsi, Jerman, Yunani, Italia, Spanyol, dan Vietnam.

Tanggal cetak:



PEDOMAN PRAKTIS TENTANG:

Tidur malam dengan baik



© Hak Cipta Transcultural Mental Health Centre, 2004.

Buku kecil ini dikeluarkan oleh Transcultural Mental Health Centre. Buku kecil ini dan buku-buku kecil lainnya dalam seri 'Pedoman Praktis' dapat diterbitkan dengan sepengetahuan Transcultural Mental Health Centre dan tersedia untuk didownload dari www.tmhc.nsw.gov.au

Pertama kali diterbitkan pada tahun 2004 oleh: Transcultural Mental Health Centre ISBN: 1 74080 0494

Buku kecil ini dan buku-buku kecil yang terkait lainnya dalam seri 'Pedoman Praktis' (dan juga sumber-sumber lain) tersedia dari:

Transcultural Mental Health Centre
Locked Bag 7118
PARRAMATTA BC NSW 2150
AUSTRALIA

Tel: 61 2 9840 3800 (waktu jam kantor)
Faks: 61 2 9840 3755
Telepon gratis: 1800 648 911
Email: general@tmhc.nsw.gov.au
Witryna: www.tmhc.nsw.gov.au

Desain and typeset oleh: Monica Flannery Design; SBS In Language
Dicetak oleh:

Penghargaan

Informasi yang terkandung dalam buku kecil ini telah disusun berdasarkan berbagai sumber, baik yang telah maupun belum diterbitkan.

Transcultural Mental Health Centre (TMHC) telah mendapatkan ijin untuk menggunakan informasi dari penerbitan berikut ini.

Treatment Protocol Protocol (2000). Management of Mental Disorders (Edisi Ketiga). Sydney: World Health Organisation Collaboration Centre for Mental Health and Substance Abuse.

Penerbitan berikut dimaksudkan untuk memberikan informasi dan tidak dapat digunakan sebagai pengganti untuk mencari bantuan profesional. Anda mungkin ingin mempertimbangkan untuk berkonsultasi dengan dokter umum setempat tentang pokok-pokok yang dikemukakan dalam buku kecil ini. Dalam buku kecil ini juga terdapat sejumlah nomor telepon "dan situs pada halaman 9" yang mungkin berguna untuk Anda.

Tidur malam yang baik



Masalah-masalah tidur merupakan salah satu keluhan yang paling umum, baik dalam kesehatan umum atau kesehatan mental. Diperkirakan lebih dari 20% penduduk dewasa pernah setidaknya sekali dalam hidupnya menderita semacam insomnia (sulit tidur) dan ternyata keluhan tentang tidur meningkat secara menyolok di antara kaum manula.

Peningkatan tersebut dapat dikaitkan dengan empat hal:

- perubahan-perubahan normal pada sistem-sistem fisiologis, pengendalian tidur adalah merupakan sebagian dari proses penuaan
- peningkatan dari kekacauan tidur akibat dari organik tertentu, seperti "periodic limb movement during sleep / PLMS" (gerakan anggota badan periodik) dan "sleep apnoea" (terbangun karena pipa pernapasan tersumbat)
- peningkatan kejadian yang diakibatkan oleh kondisi-kondisi medis (mis. osteoarthritis) dan penyakit mental (mis. depresi, demensia) yang mengganggu tidur
- peningkatan penggunaan berbagai pengobatan yang mungkin berinteraksi satu sama lain, atau berbeda reaksinya terhadap manula.



Perubahan-perubahan normal yang berkaitan dengan usia



Perubahan-perubahan tersebut antara lain:

- pengurangan jumlah tidur nyenyak dan peningkatan proporsi tidur yang kurang nyenyak.
- peningkatan jumlah terbangun dan tidur yang terputus-putus di sepanjang malam.
- tanggapan atas penurunan kualitas dan kuantitas tidur.
- penurunan kemampuan untuk menyesuaikan diri pada perubahan-perubahan atau gangguan-gangguan pada siklus tidur-bangun.
- kecenderungan untuk tertidur lebih awal dan terbangun lebih awal.
- perubahan-perubahan normal ini biasanya mulai sekitar usia 50 tahun.

Bagaimana agar dapat tidur malam lebih baik



Berikut ini garis besar kebiasaan-kebiasaan tidur yang baik dan memberikan pedoman untuk menangani sebab-sebab gangguan tidur yang umum.

1. Membiasakan diri untuk bangun secara teratur

Penting sekali untuk membiasakan diri pada pola tidur-bangun yang teratur, terutama bangun pada waktu yang sama setiap pagi. Saat kita terbangun berperan dalam mengsinkronisasikan tubuh kita mengikuti irama “circadian”, sehingga kita berusaha agar tidak bangun pada waktu yang berbeda-beda yang berjarak lebih dari satu jam, bahkan dalam akhir pekan.

2. Biasakanlah menata lingkungan tidur yang selayaknya

Kenyamanan – Ketidaknyamanan yang disebabkan oleh perut yang berkeroncongan, rasa sakit dan linu yang berkepanjangan, atau merasa terlalu panas atau terlalu dingin, dapat menghambat kita untuk cukup santai agar dapat tertidur. Oleh karena itu, perlu kiranya memenuhi semua kebutuhan sebelum kita berusaha untuk tidur.

Suara – Suara di malam hari (seperti lalu-lintas) adalah salah satu sumber lain yang umum dari gangguan tidur. Walaupun kita tidak terbangun dan tidak dapat mengingat suara-suara tersebut dikeesokan harinya, suara-suara tersebut dapat mengganggu pola tidur kita yang normal. Jika kita tidur di tempat yang cenderung berisik, kita harus berusaha untuk menyumbat suara dengan menutup jendela dan pintu atau memakai penyumbat telinga.

Cahaya – Cahaya ruangan menyebabkan lebih sulit bagi kita untuk tidur. Jika kita sulit tidur, kita harus membuat kamar menjadi gelap untuk memastikan sinar pagi tidak membangunkan kita.

3. Usahakan untuk mengendurkan pikiran sebelum tidur

Kita harus menghentikan kegiatan sedikitnya 30 menit sebelum tidur dan mengerjakan sesuatu yang lain dan tidak menyebabkan stres, seperti membaca, menonton televisi, atau mendengarkan musik.




4. Asosiasikan tempat tidur Anda dengan tidur

Kegiatan-kegiatan seperti makan, bekerja, menonton televisi, membaca atau mendiskusikan masalah-masalah hari itu mungkin membuat kita mengasosiasikan tempat tidur kita dengan keadaan bangun dan bersiaga daripada mengantuk dan siap tidur. Jika Anda seorang yang mengasosiasikan keadaan bangun dengan kegiatan-kegiatan semacam itu, dianjurkan agar Anda tidak melakukannya di atas tempat tidur.



5. Mengatasi rasa takut dan kuatir

Salah satu gangguan tidur yang paling umum adalah rasa kuatir. Banyak orang sulit untuk mengendorkan pikiran ketika masuk ke tempat tidur di malam hari setelah menempuh hari yang amat sibuk. Seringkali masuk ke tempat tidur merupakan kesempatan pertama untuk memikirkan hal-hal mengenai dengan diri mereka. Orang dapat berbaring di tempat tidur sambil menguatirkan masalah-masalah mereka padahal sebenarnya lebih menginginkan dapat tertidur.



Perasaan-perasaan tegang dan gelisah yang menyertai pikiran-pikiran tersebut dapat menyebabkan lebih sulit untuk tertidur lelap dan mungkin mulai kuatir karena tidak dapat tidur dan juga kuatir mengenai masalah lainnya. Jika kita merasa sulit tidur karena kita menguatirkan¹ berbagai hal yang terjadi dalam hidup kita, ada dua hal yang kita dapat lakukan untuk memperbaiki tidur kita:


- Siapkan waktu setengah jam 'waktu kuatir' sebelum jam tidur. Sediakan pen dan kertas di samping kita untuk menuliskan kekuatiran kita dan kemungkinan jalan keluarnya.
- Hindari hal-hal yang menyusahkan kita sebelum kita tidur

¹ Bicarakanlah dengan dokter Anda jika menurut Anda kekuatiran atau depresi dapat menyebabkan Anda terus terjaga di malam hari.



6. Tunggulah sampai Anda mengantuk

Jika Anda memiliki masalah untuk tertidur, cobalah pergi tidur hanya jika Anda mengantuk. Jika Anda masih juga terjaga dan merasa kuatir setelah 10 menit, bangunlah dan kerjakan sesuatu untuk menghilangkannya tetapi yang membuat santai, seperti merajut, mendengarkan musik, atau membaca buku. Anda bahkan mungkin ingin mendengarkan rekaman yang memberi rasa santai. Kembalilah ke tempat tidur ketika Anda merasa mengantuk lagi.



Ketika Anda kembali ke tempat tidur, jika Anda masih juga merasa kuatir dan tidak dapat tidur, bangunlah lagi dan kerjakan sesuatu yang membuat santai sehingga Anda cukup mengantuk untuk kembali ke tempat tidur lagi. Mula-mula Anda mungkin perlu bangun dari tempat tidur beberapa kali sebelum akhirnya Anda dapat tertidur. Yang penting ialah Anda akan belajar mengasosiasikan tempat tidur Anda dengan tidur dan tidak dengan perasaan kuatir.



7. Hindarilah tidur siang

Biasanya mereka yang mengalami kesulitan tidur di malam hari akan mengantuk di siang keesokan harinya. Rasa mengantuk di siang hari ini menggoda Anda untuk tidur siang. Namun, jika Anda menderita insomnia dan tidur pada siang hari, ini cenderung akan membuat Anda tidak bisa tidur lagi di malam harinya. Hal ini dikarenakan ketika waktu tidur tiba Anda kurang letih dan hanya butuh waktu tidur yang kurang karena Anda telah tidur di siang harinya. Anda kemungkinan besar akan butuh waktu lebih lama untuk tertidur dan akan terbangun lebih sering di malam hari. Keesokan harinya Anda kemungkinan besar akan mengantuk lagi dan tergoda untuk tidur siang lagi.



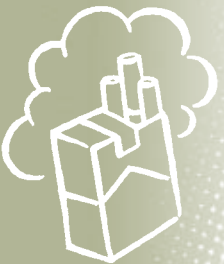
Seperti Anda ketahui, pola tidur siang ini mudah mengakibatkan 'lingkaran setan' yang memperburuk masalah tidur Anda yang semula. Jika Anda menderita insomnia, betapapun Anda merasa letih di siang hari, hindarilah untuk tidur siang (kecuali Anda melakukan pekerjaan 'shift' atau bergiliran). Selalu biasakan pada waktu-waktu tidur yang teratur pada waktu yang sama setiap malam dan bangun pada waktu yang sama di pagi hari. Jika Anda tidak dapat tidur sampai setelah waktu tidur normal Anda, janganlah tidur lebih lama di pagi harinya – bangunlah pada jam bangun normal Anda. Dengan menuruti petunjuk-petunjuk ini Anda akan membantu untuk memastikan irama tubuh alamiah Anda akan berhasil dalam diri Anda, membantu Anda untuk tertidur pada waktu-waktu Anda ingin tidur.

8. **Hindari kafein**

Zat ini terdapat dalam kopi, teh, coklat, minuman cola, dan juga obat-obatan tanpa resep. Mengonsumsi kafein sebelum waktu tidur, atau minum terlalu banyak kafein di siang hari akan meningkatkan perasaan energi dan terjaga, menjadikan lebih sulit bagi Anda untuk tertidur. Kafein apa saja yang dikonsumsi setelah sekitar jam 4 sore akan berpengaruh ketika waktu tidur Anda tiba.

9. **Hindari nikotin**

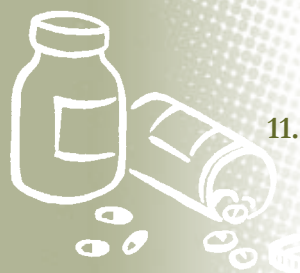
Nikotin menstimulasi sistem syaraf dengan melepaskan hormon yang disebut 'adrenalin'. Adrenalin mengaktifkan tubuh dan pikiran, sehingga Anda siaga dan siap untuk bertindak. Merokok menjelang waktu tidur meningkatkan energi dan kegiatan tepat pada saat Anda ingin bersantai dan siap untuk tidur. Jadi, janganlah merokok sedikitnya satu jam sebelum pergi tidur untuk memberikan waktu efek stimulasi nikotin hilang.



10. **Hindarilah minuman keras yang berlebihan**

Kepercayaan yang populer tentang minuman keras ialah bahwa minuman keras akan membantu Anda tidur jika Anda tegang dan kuatir. Satu atau dua gelas anggur di petang hari mungkin dapat membuat Anda santai, tetapi selalu minum beberapa sloki di petang hari secara keseluruhan menyebabkan tidur Anda semakin buruk. Sementara alkohol dalam sistem Anda diproses oleh tubuh Anda, Anda cenderung untuk lebih sering terbangun dan waktu tahapan kenyamanan tidur Anda berkurang. Jika Anda minum secara teratur, Anda mungkin bergantung pada alkohol untuk mengurangi kekuatiran Anda dan membantu Anda untuk tidur.

Tidak saja alkohol akan menyebabkan Anda merasa kurang segar di keesokan paginya (karena kualitas tidur Anda yang lebih baik telah terampas), tetapi kemungkinan besar Anda akan mengalami kekuatiran yang kembali di siang hari dan membuat Anda lebih sulit tidur di malam harinya. Minuman keras bukanlah solusi masalah-masalah tidur, jadi janganlah minum sebelum Anda pergi tidur.



11. **Hindarilah obat tidur**

Penggunaan obat tidur untuk jangka waktu tertentu menyebabkan banyak masalah dibanding mengatasinya. Sementara obat penenang akan membantu Anda tertidur dan akan mengurangi kekuatiran Anda dalam jangka pendek, manfaat-manfaat tersebut akan lenyap dalam jangka panjang jika Anda terus menerus menggunakan obat penenang secara teratur terus menerus.

Penggunaan obat tidur secara terus-menerus juga mengandung kerugian yang semakin sulit untuk dihentikan karena dengan menghentikannya akan mengakibatkan ketagihan. Menghentikan penggunaan obat tidur juga dapat mengakibatkan Anda bermimpi dengan jelas dan bermimpi buruk. Jika Anda suka menggunakan obat tidur atau kadang-kadang menggunakannya, perhatikan peringatan-peringatan ini dan janganlah menggunakannya secara tetap.



Jika Anda menggunakan obat tidur setiap malam untuk membantu tidur, sebaiknya membicarakannya dengan dokter keluarga Anda tentang menurunkan pemakaiannya sedikit demi sedikit sehingga Anda dapat sama sekali menghentikan penggunaan pil tersebut.

12. Makan makanan kecil di petang hari.

Makanan kecil ringan pada jam tidur, seperti segelas susu hangat atau pisang akan membantu untuk tidur. Makanan-makanan tersebut mempunyai kandungan tinggi asam amino yang disebut triptofan, yang diperkirakan terlibat dalam sistem-sistem biokimiawi yang menyebabkan dan memelihara tidur.

Ringkasnya, sebagai tambahan pada kebiasaan tidur yang baik sebagaimana diuraikan di atas, olah raga secara teratur di siang atau sore hari dapat memperbaiki pola tidur (cobalah untuk menghindari latihan kebugaran pada malam hari). Dan akhirnya, perhatikan akan hal-hal di lingkungan sekitar yang mungkin mengganggu tidur Anda (seperti binatang peliharaan yang aktif atau jam digital yang dapat mengacaukan pikiran).



Beberapa nomor telepon yang bermanfaat

Nomor-nomor Local Area Health Service (Layanan Kesehatan Setempat) terdaftar di bawah 'Health Depart of NSW' dalam 'White Pages' (buku telepon puith).

Mental Health Association NSW Inc.

Tel: 1800 674 200

NSW Transcultural Aged Care Service

Tel: 02 8585 5000 – Mengembangkan kemitraan dalam perawatan sesuai dengan latar belakang budaya, memberikan informasi, nasihat, sumber-sumber dan pelatihan silang budaya kepada penyelenggara perawatan bagi manula di rumah.

Jika Anda kurang mampu berbicara dalam bahasa Inggris, Anda dapat menelepon **Translating and Interpreting Service/TIS** (Layanan Penerjemahan dan Juru Bahasa) di 131 450 (layanan ini gratis) dan mintalah mereka untuk meneleponkan Transcultural Mental Health Centre (dari jam 8.30 pagi sampai 5.00 petang).

Transcultural Mental Health Centre

Tel: 02 9840 3800

Beberapa situs web yang berguna

Mental Health Association NSW Inc.

www.mentalhealth.asn.au

Multicultural Communication

www.mhcshealth.nsw.gov.au

Multicultural Mental Health Australia

www.mmha.org.au

NSW Health Department

www.health.nsw.gov.au

Diversity Health Institute Clearinghouse

www.dhi.gov.au/clearinghouse



Jika Anda tertarik untuk menghadiri salah satu kursus dari seri topik-topik 'Pedoman Praktis', teleponlah Transcultural Mental Health Centre di (02) 9840 3800 untuk mendaftarkan diri.

Jika Anda tinggal di pelosok dan daerah-daerah terpencil di NSW Anda dapat menelepon TMHC (telepon gratis) di 1800 64 8911 untuk mendaftarkan diri.