

Serba-Serbi Insomnia

Oleh dr. A.W. Kusuma

Insomnia adalah gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan untuk tidur atau tetap tertidur, sehingga tubuh tidak mendapatkan waktu tidur yang cukup. Insomnia dapat diakibatkan karena berbagai kondisi. Insomnia dapat mengakibatkan penurunan kualitas hidup seseorang yang mengalaminya dan dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan baik jasmani maupun rohani. Berikut ini adalah beberapa informasi penting tentang insomnia:

Penyebab Insomnia

- Gaya hidup tidak sehat
- Masalah kenyamanan ruangan tidur
- Gangguan psikologi
- Gangguan kesehatan fisik
- Stres
- Teringat peristiwa traumatis
- Perubahan waktu tidur
- Jet lag
- Mengonsumsi obat-obatan tertentu

Gejala Insomnia

- Sulit merasa mengantuk dan tidak bisa tertidur
- Terbangun pada malam hari atau dini hari dan tidak bisa tidur kembali
- Merasa lelah, emosional, sulit berkonsentrasi, dan tidak bisa melakukan aktivitas secara baik pada siang hari
- Tidak bisa tidur siang meskipun tubuh terasa lelah

Jenis Insomnia

- Insomnia Akut: terjadi dalam jangka pendek, biasanya akibat stres atau perubahan pada hubungan atau pekerjaan
- Insomnia Kronis: terjadi dalam jangka panjang, lebih dari tiga bulan, dan dapat disebabkan oleh masalah kesehatan mental atau fisik
- Insomnia Sleep Onset: gejala sulit tidur meskipun sudah mengantuk
- Pediatric Insomnia: kondisi insomnia pada anak-anak
- Insomnia Akibat Obat-obatan atau Zat Tertentu: terjadi akibat konsumsi obat-obatan atau stimulan tertentu

Dampak buruk insomnia

Dampak buruk insomnia dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental secara signifikan.

Berikut beberapa dampak buruk insomnia yang perlu diwaspadai:

Bahaya Fisik:

- Gangguan Sistem Kekebalan Tubuh: Insomnia dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh, membuat Anda lebih rentan terhadap penyakit.
- Penyakit Jantung: Insomnia dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, termasuk hipertensi dan serangan jantung.
- Diabetes: Insomnia dapat meningkatkan risiko diabetes tipe 2.
- Obesitas: Insomnia dapat memengaruhi hormon yang mengatur nafsu makan, sehingga dapat menyebabkan obesitas.
- Gangguan Motorik: Insomnia dapat menyebabkan gangguan motorik, seperti tremor dan kesulitan koordinasi.

Bahaya Mental:

- Depresi: Insomnia dapat meningkatkan risiko depresi dan gangguan mood lainnya.
- Anxiety: Insomnia dapat memperburuk gejala anxiety dan kecemasan.
- Gangguan Konsentrasi: Insomnia dapat memengaruhi kemampuan konsentrasi dan memori.
- Gangguan Emosi: Insomnia dapat menyebabkan gangguan emosi, seperti iritasi dan mood yang tidak stabil.
- Risiko Bunuh Diri: Insomnia dapat meningkatkan risiko bunuh diri pada beberapa orang.

Bahaya Lainnya:

- Gangguan Produktivitas: Insomnia dapat memengaruhi produktivitas dan kinerja kerja atau sekolah.
- Gangguan Hubungan Sosial: Insomnia dapat memengaruhi hubungan sosial dan keluarga.
- Keselamatan: Insomnia dapat meningkatkan risiko kecelakaan dan cedera, terutama saat mengemudi atau mengoperasikan mesin.

Penting untuk mengatasi insomnia dengan serius dan mencari bantuan profesional jika gejala-gejala tersebut berlanjut.

Pencegahan Insomnia

- Mempertahankan jadwal tidur dan bangun yang sama setiap hari
- Membuat rutinitas sebelum tidur yang membantu rileks
- Membatasi asupan kafein di sore hari
- Redupkan lampu dan letakkan perangkat elektronik sebelum waktu tidur
- Dapatkan sinar matahari dan lakukan aktivitas fisik secara teratur

Pengobatan Insomnia

Pengobatan insomnia dapat dilakukan dengan beberapa cara, diantaranya sebagai berikut :

Pengobatan Non-Farmakologi:

- Terapi Perilaku Kognitif (CBT-I): membantu mengubah pola pikir dan kebiasaan yang mengganggu tidur.
- Relaksasi: teknik relaksasi seperti meditasi, yoga, atau deep breathing dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kualitas tidur.
- Pengaturan Jadwal Tidur: mempertahankan jadwal tidur yang konsisten dan membuat rutinitas sebelum tidur.
- Pengurangan Stimulasi: mengurangi stimulasi sebelum tidur, seperti menghindari layar gadget atau menonton TV sebelum tidur.

Pengobatan Farmakologi:

- Obat Tidur: obat tidur yang diresepkan oleh dokter, seperti benzodiazepin atau non-benzodiazepin.
- Suplemen: suplemen seperti melatonin atau valerian root dapat membantu meningkatkan kualitas tidur.

Perubahan Gaya Hidup:

- Menghindari Kafein dan Alkohol: mengurangi atau menghindari konsumsi kafein dan alkohol sebelum tidur.
- Olahraga Teratur: melakukan olahraga teratur, tetapi tidak terlalu dekat dengan waktu tidur.

- Pengaturan Lingkungan Tidur: membuat lingkungan tidur yang nyaman, seperti mengatur suhu, cahaya, dan suara.
- Menghindari Makanan Berat Sebelum Tidur: menghindari makanan berat atau pedas sebelum tidur.

Pengobatan Alternatif:

- Akupunktur: terapi akupunktur dapat membantu meningkatkan kualitas tidur.
- Terapi Aromaterapi: terapi aromaterapi dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kualitas tidur.

Penting untuk berkonsultasi dengan dokter sebelum memulai pengobatan insomnia, terutama jika Anda memiliki kondisi kesehatan lain atau menggunakan obat-obatan lainnya.

Terima kasih

Catatan: Artikel ini ditujukan semata-mata untuk edukasi kesehatan, tidak bisa dan tidak untuk menggantikan diagnosis medis. Konsultasikanlah dengan dokter untuk pemeriksaan lebih lanjut.

Referensi bahan bacaan:

- <https://upk.kemkes.go.id/new/5-faktor-penyebab-insomnia#>
- <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/apa-itu-insomnia>
- <https://hellosehat.com/pola-tidur/insomnia/pengertian-insomnia/>
- <https://ayosehat.kemkes.go.id/5-tips-mengatasi-insomnia>