

## Penanganan

### A. Perbaikan pola tidur (sleep hygiene)

- Pertahankan bangun tidur yang teratur
- Hilangkan tidur siang kecuali jika tidur siang merupakan bagian rutin dari awal
- Diet sehat
- Gunakan teknik relaksasi untuk meningkatkan tidur
- Obat-obatan

### B. Lingkungan

- Tidurlah ditempat anda yang nyaman.
- Jaga kebisingan.
- Gunakan lampu tidur dan jaga jalur kekamar mandi bebas dari hambatan
- Atur temperatur kamar sesuai keinginan.



L.E/Neuro/12

# GANGGUAN POLA TIDUR



**RSUP dr. KARIADI**

Jl. Dr. Sutomo No. 16 Semarang 50244  
Fax. 024 - 8318617 | Telp. 024 - 8413476  
Call Center : 024 - 8450800  
SMS Pengaduan : 0888 650 9262  
email: humas\_rskariadi@yahoo.co.id  
Website : www.rskariadi.co.id



## Apakah gangguan tidur itu?

Gangguan pola tidur adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami atau mempunyai risiko mengalami perubahan dalam jumlah dan kualitas pola istirahat yang menyebabkan ketidaknyamanan atau mengganggu gaya hidup yang diinginkan.

## Faktor-faktor yang mempengaruhi kebutuhan tidur

### A. Penyakit

Suatu hal yang sangat mempengaruhi kenyamanan seseorang, apabila orang tersebut telah tidak merasa nyaman maka akan berkaitan dengan kenyamanan dan ketenangan tidurnya.

### B. Stress Psikologi

Seseorang yang memiliki masalah psikologis maka dia akan merasa gelisah sehingga akan membuatnya sulit tidur.

### C. Obat-obatan

Beberapa dari obat-obatan terdapat suatu kandungan yang mempengaruhi persyarafannya sehingga orang tersebut sulit tidur.

### C. Medikasi/obat-obatan

- Gunakan obat sesuai resep dokter dan dosis.
- Sesuaikan medikasi yang diperlukan.

### D. Diet

- Batasi alkohol, kafein, dan rokok dan malam hari
- Konsumsi karbohidrat atau susu sebagai makanan ringan sebelum tidur
- Kurangi asupan cairan 2 sampai 4 jam sebelum tidur

### E. Faktor fisiologis/penyakit

- Tinggikan kepala tempat tidur dan gunakan bantal tambahan sesuai keinginan
- Gunakan obat penghilang nyeri, 30 menit sebelum tidur untuk mengurangi sakit dan nyeri  
Gunakan pengobatan untuk mengendalikan gejala kondisi kronik sesuai resep



## Beberapa Macam Gangguan Tidur

### ★ Insomnia

(periode tidur pendek).

### ★ Hypersomnia

(tidur yang berlebihan).

### ★ Narcolepsi

Keadaan tidak dapat mengendalikan diri untuk segera tidur dalam keadaan apapun.

### ★ Sleep Apnea/apnea

tidur dan mendengkur (mendengkur pada saat tidur dengan diiringi henti napas beberapa saat).

## Pemeriksaan

### a. Anamnesis/ wawancara

Mengkonsultasikan kepada dokter mengenai masalah gangguan tidur yang dialami

### b. Pemeriksaan kesehatan umum dan khusus

### c. Pemeriksaan penunjang

- Laboratorium
- Polisomnografi