## SLEEP DISORDER

## Kadang orang mengalami sulit tidur. Hal itu cukup normal. Setiap orang pasti pernah mengalami susahnya tidur di tengah malam dan kemudian merasa lelah di siang hari. Namun, jika sulit tidur menjadi masalah sehari-hari, maka penderitanya mengalami kelainan tidur.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Kelainan tidur dapat menimbulkan masalah lain selain merasa mengantuk sepanjang hari. Ketika orang tidak mendapatkan cukup tidur, mereka akan merasakan akibatnya pada menurunnya tingkat energi, emosi, produktifitas kerja dan juga kesehatan. Untung saja kelainan ini dapat diobati dan dirawat jika penderitanya mengetahui cara yang tepat untuk melakukannya. |

## Menurut sebuah penelitian yang dilakukan oleh sebuah Komisi Nasional Penelitian yang mengamati masalah kelainan tidur, ada sekitar 40 juta orang Amerika yang menderita kelainan tidur, sementara 30 juta lainnya menderita masalah tidur. Banyak orang yang tidak mengerti pentingnya tidur berkualitas. Hilangnya waktu tidur akan sangat memperngaruhi efisiensi, mood, energi, dan stress. Ketika kelainan ini terjadi dalam jangka waktu yang panjang, penderitanya bisa mengalami masalah kesehatan dan meningkatnya tingkat stress. Mereka bisa mengalami kecelakaan, menurunnya performa kerja dan mengalami stress dalam bekerja dan berhubungan dengan orang lain. Jika penderitanya ingin tetap sehat, mereka harus memiliki kualitas tidur yang baik. Tidur merupakan keharusan, bukan kemewahan. Ketika orang memiliki periode tidur yag baik, mereka tidak akan mudah mengantuk di siang hari. Lagipula, tidaklah normal jika mereka terus mengalami kesulitan tidur di malam hari, merasakan ngantuk sepanjang hari, dan terbangunn masih merasa lelah dan tidak segar sama sekali.

Untuk mengetahui apakah mereka menderita kelainan tidur atau tidak, mereka perlu memeriksa apakah mereka pernah mengalami hal-hal berikut ini:

* sering mengantuk di siang hari.
* merasa ngantuk ketika menonton TV, membaca, atau bahkan duduk tegak.
* merasa lelah dan mengantuk ketika berkendara.
* kesulitan berkonsentrasi dan fokus pada suatu hal.
* bereaksi lambat.
* kesulitan mengontrol emosi.
* ingin tidur terus sepanjang hari.
* memerlukan bantuan dari kopi atau minuman berenergi untuk tetap beraktifitas.

Jika mereka mengalami di atas, mereka mungkin menderita kelainan tidur.

**Jenis-jenis kelainan tidur**

Insomnia, salah satu kelainan tidur yang paling umum. Banyak orang yang menderita kelainan ini. Salah satu tandanya adalah mereka tidak dapat tidur tenang di malam hari. Penyebabnya beragam; entah itu stress, kondisi kesehatan, obat yang mereka konsumsi, terlalu banyak minum kopi, kecemasan, depresi, atau jet lag. Gejala insomnia yang paling umum adaah:

* sering terbangun di malam hari.
* sulit kembali tidur setelah terbangun.
* tidurnya tidak menyenangkan atau menyegarkan.
* mereka seringkali harus mengkonsumsi obat supaya bisa tidur.
* mereka merasa ngantuk dan tingkat energinya rendah saat siang hari.

Insomnia dapat diobati. Penderitanya perlu belajar untuk lebih santai dan mempelajari pola tidur mereka sendiri.

**Apnea.** Ini merupakan salah satu kelainan tidur dimana penderitanya akan berhenti bernafas selama beberapa saat. Hal ini terjadi karena tertutupnya saluran pernafasan. Ketika pernafasan terganggu, pasien akan meraasakan kurangnya oksigen dan mereka akan terbangun. Walaupun mereka mungkin tidak akan ingat bahwa mereka terbangun, mereka akan merasakan efeknya ketika melakukan aktifitas sehari-hari. Mereka akan merasa depresi, mudah marah, mudah lelah, dan produktifitasnya menurun. Ini merupakan salah satu kelainan yang serius yang membahayakan jiwa si penderita. Jika tidak dirawat dengan segera, mereka bisa mati. Gejalanya meliputi:

* seringnya pernafasan berhenti ketika tidur.
* dengkuran terlalu keras dan kronis.
* seringkali mendengus, megap-megap, and tercekik ketika tidur.
* tidak merasa segar setelah terbangun, berapa pun lamanya mereka tidur.
* merasakan sakit di dada, sering mengalami sakit kepala, tenggorokan kering, atau mengalami hidung tersumbat. Ketika mereka berjalan, nafas mereka pendek.

|  |  |
| --- | --- |
| Apnea dapat disembuhkan dengan menggunakan masker khusus yang akan mengalirkan udara ketika penderitanya tidur. Jika mereka ingin menghilangkan masalah ini untuk selamanya, mereka juga harus mengurangi berat badan, mencoba tidur miring, atau meninggikan bagian kepala di tempat tidur. |  |

**Sindroma Kaki Gelisah**. Ini merupakan kelainan yan membuat penderitanya merasakan keinginan kuat untuk terus menggerakkan kaki dan lengan mereka. Mereka akan merasa tidak nyaman dan ada perasaan menyemut yang membuat mereka sering menggerakan tangan dan kaki mereka. Gejalanya adalah:

keinginan kuat untuk menggerakkan tangan dan kaki karena perasaan tidak nyaman.

sensasinya akan membaik untuk sesaat ketika mereka menggerakkan tangan dan menghentakkan kaki mereka ketika tidur

### Narkolepsi.. Ini mrepakan kelainan tidur yang tidak terkontrol. Penderitanya akan merasakan ngantuk yang berlebihan di siang hari. Hal ini terjadi karena mekanisme kerja otak yang tidak normal sehingga tidak bisa mengontrol kapan harus terjaga dan tertidur. Sangat umum bagi penderitanya mengalami serangan tidur ketika mereka bekerja, berbicara, dan bahkan berkendara. Gejalanya adalah:

### langsung bermimpi begitu baru saja tertidur.

### ketika mereka sedang mengantuk, mereka langsung bermimpi meski mereka belum sepenuhnya tertidur.

### ketika mengalami emosi yang kuat, mereka tiba-tiba merasa lemah dan kehilangan kontrol akan kinerja otot mereka.

### ketika mereka sedang mengantuk, mereka seringkali tidak mampu bergerak dan merasa lumpuh.

**PERAWATAN**

Ketika menderita kelainan tidur, para penderitanya bisa mencoba cara mengobati diri sendiri atau meminta bantuan dari dokter. Mereka bisa mencoba cara:

* Menyimpan diari tidur

Cara ini berguna untuk benar-benar menentukan apakah mereka menderita kelainan tidur. Dengan menyimpan diari, mereka bisa mengetahui masalah mereka dan mengetahui penyebabnya. Diari itu seharusnya mencakup:

* waktu tdur dan bangun.
* jumlah waktu tidur dan kualitas tidur yang mereka dapatkan.
* berapa lama mereka terjaga dan apa saja yang mereka lakukan saat terjaga.
* jenis makanan atau minuman yang mereka konsumsi dan seberapa banyak mereka mengkonsumsinya.
* perasaan mereka sebelum tidur.
* mencatat jika mereka mengkonsumsi jenis obat tertentu. Mereka juga harus mencatat seberapa banyak mereka mengkonsumsinya.

### Mempertahankan dan meningkankan kebiasaan dan kebersihan tidur

### Perubahan pola hidup seringkali mengubah pola tidur. Contohnya, ketika orang mulai berolahraga teratur, mereka mungkin tidur lebih baik. Mereka bisa mencoba melakukan perubahan sederhana berikut ini:

* mempertahankankan pola tidur dengan cara tidur dan bangun pada saat yang sama.
* meluangkan waktu untuk tidur.
* pastikan kamar tidurnya sejuk, gelap, dan tenang.
* mereka harus mematikan TV, telepon, dan komputer.

Meskipun beberapa orang menggunakan pil tidur, cara ini tidak disarankan karena tidak bagus untuk jangka panjang. Dalam jangka panjang, penggunaan pil tidur malah akan memperburuk insomnia. Jika ingin mengkonsumsi pil tidur dengan aman, mereka harus melakukan cara-cara berikut ini:

* Pastikan mereka mengkonsumsi pil tidur ketika mereka punya cukup waktu untuuk tidur. Jika tidak, mereka mungkin akan merasa sangat mengantuk keesokan harinya.
* Mereka tidak boleh mengkonsumsi pil tidur dan alcohol pada saat bersamaan. Ini sangat berbahaya.
* Sangat penting bagi mereka untuk tidak mengoperasikan mesin apapun setelah mengkonsumsi pil tidur.

Penderitanya harus segera menghubungi dokter jika mengalami hal-hal berikut ini:

* mereka mengalami kelelahan dan rasa ngantuk berlebihan saat siang hari.
* metode mengobati diri sendiri tidak berhasil.
* mereka mengalami perasaan tercekik, megap-megap, atau bahkan berhenti bernafas saat tidur.
* mereka seringkali tertidur di waktu-waktu yang tidak normal atau umum, ketika mereka sedang bekerja, berbicara, bahkan makan.
* akan lebih baik jika mereka bisa menyediakan informasi dari diari tidur mereka sehingga dokter bisa menentukan akar permasalahan berdasarkan diari tersebut.