



*ONLINE* MODUL INTERVENSI RINGKAS INSOMNIA  
VERSI BAHASA MELAYU

NORILANI BINTI ALI  
PENYELIA: DR SHAZLI EZZAT GHAZALI

HAK CIPTA TERPELIHARA © 2020

DOKUMEN TERKAWAL NO:

## **SELAMAT DATANG KE MODUL SLEEP-ie**

### Gambaran Keseluruhan Modul

Pengguna bebas untuk memilih mana mana modul tanpa mengikut susunan setelah melalui ketujuh- tujuh modul di dalam *SLEEP-ie*. Namun begitu, pengguna perlu melengkapkan diari tidur (modul 3) dan terapi rangsangan dan terapi penghadan tidur (modul 5) secara konsisten mulai dari minggu pertama sehingga sekurang kurangnya minggu ke-enam.

- 1) Pengenalan
- 2) Tabiat dan Amalan Kondusif Tidur
- 3) Diari Tidur
- 4) Latihan Relaksasi
- 5) Terapi Rangsangan dan Terapi Penghadan Tidur
- 6) Pemikiran Anda
- 7) Pengulangan Insomnia

# **Modul 1- PENGENALAN**

Matlamat :

- 1) Mengurangkan gejala insomnia
- 2) Mendidik masyarakat mengenai insomnia
- 3) Menggalakkan celik kesihatan mengenai mental
- 4) Meningkatkan kualiti tidur

Objektif :

- 1) Untuk meningkatkan kesedaran mengenai insomnia
- 2) Untuk mendidik peserta mengenai insomnia

Bagaimanakah tidur berlaku ?

- Video mengenai '*circadian and homeostatic video*' selama 28 saat akan dipaparkan.
- Video akan menayangkan interaksi biologi dan keadaan sekitar dalam menghasilkan tidur.

Apakah INSOMNIA ?

- Berasal daripada perkataan *Latin*
- *IN* (tidak) + *SOMNUS* (tidur) = *INSOMNIA*

Apakah tanda tanda biasa Insomnia ?

- Empat video pendek akan dipaparkan
  - 1) Kesukaran untuk tidur
  - 2) Bangun terlalu awal dan sukar untuk tidur semula
  - 3) Kerap terjaga dari tidur
  - 4) Bangun dalam keadaan yang tidak segar daripada tidur

Mari kenali kriteria diagnostik Insomnia berdasarkan DSM-V

- Kesukaran untuk tidur atau terus tidur mengakibatkan kesan negatif kepada kefungsiannya pada waktu siang walaupun mempunyai peluang yang cukup untuk tidur
- A. Aduan utama ketidakpuasan dengan kuantiti tidur atau kualiti, dikaitkan dengan satu (atau lebih) gejala berikut:
  1. Kesukaran memulakan tidur. (Dalam kalangan kanak-kanak, ini mungkin dinyatakan sebagai kesulitan memulakan tidur tanpa campur tangan penjaga.)
  2. Kesukaran untuk mengekalkan tidur, dicirikan dengan kerap terjaga dan sukar untuk tidur semula selepas terjaga. (Untuk kanak-kanak, ianya adalah kesukaran untuk kembali tidur tanpa bantuan penjaga).
  3. Bangun awal pagi dengan ketidakupayaan untuk kembali tidur.
- B. Gangguan tidur menyebabkan kesusahan atau gangguan yang signifikan secara klinikal dalam bidang sosial, pekerjaan, pendidikan, akademik, tingkah laku, atau bidang-bidang penting yang berfungsi.
- C. Kesulitan tidur berlaku sekurang-kurangnya 3 malam seminggu.
- D. Kesukaran tidur berlaku selama sekurang-kurangnya 3 bulan.
- E. Kesukaran tidur berlaku walaupun terdapat peluang untuk tidur.
- F. Insomnia tidak dijelaskan dengan lebih baik dan tidak berlaku secara eksklusif semasa mengalami gangguan tidur yang lain (seperti Narkolepsi, gangguan tidur yang berkaitan dengan pernafasan, '*circadian rhythm sleep-wake disorder*', parasomnia).
- G. Insomnia tidak dikaitkan dengan kesan fisiologi bahan (contoh : penyalahgunaan dadah, ubat).
- H. Penyakit mental dan keadaan perubatan yang wujud bersama tidak mengakibatkan aduan utama insomnia.

## Kadar Kelaziman:

### DUNIA

- Satu per tiga dalam generasi umum dewasa mengalami insomnia
- Orang lelaki Asia lebih berpotensi untuk mengalami Insomnia
- Namun secara keseluruhan, wanita dinyatakan lebih berpotensi untuk mengalami Insomnia

### MALAYSIA

- 34% daripada populasi umum mengalami sekurang-kurangnya **satu** simptom insomnia
- Untuk pesakit penjagaan primer:
  - o 33.8% dari populasi umum dilaporkan mempunyai simptom Insomnia
  - o 12.2% daripadanya mempunyai Insomnia kronik

Keupayaan tidur

- Masa yang diambil untuk tidur

Keberkesanan tidur

- ( Masa tidur sebenar/ Masa berada di katil) X 100

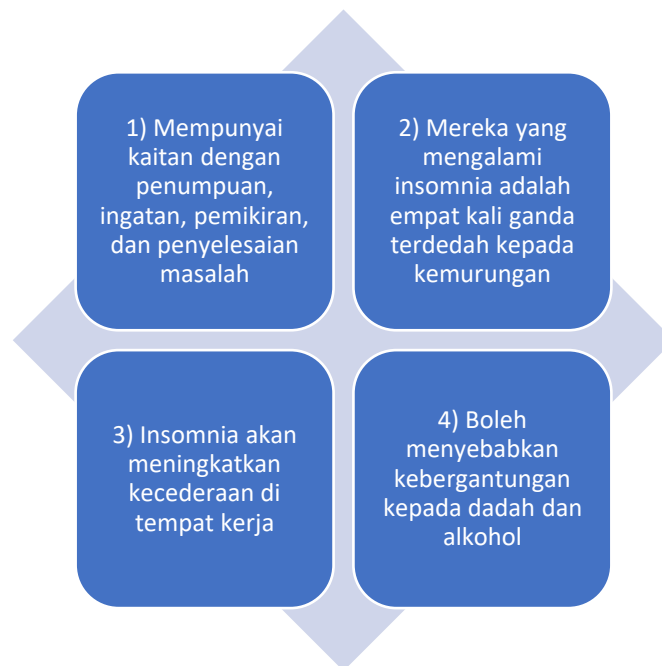
## Apakah penyebab Insomnia?



Tahukah anda kesan insomnia boleh dibahagi kepada dua ?

Jangka Masa Pendek	Jangka Masa Panjang
a) Tekanan b) Masalah somatik <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pening</li> <li>- Sakit perut</li> </ul> c) Isu psikososial <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kesihatan mental yang tidak baik</li> <li>- Kesepian</li> </ul>	a) Hipertensi <ul style="list-style-type: none"> <li>- tekanan darah meningkat</li> </ul> b) Obesiti/ berat badan berlebihan c) Kanser <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mempercepatkan pertumbuhan tumor</li> </ul> d) Kematian

## Kenapa tidur yang berkualiti penting ?

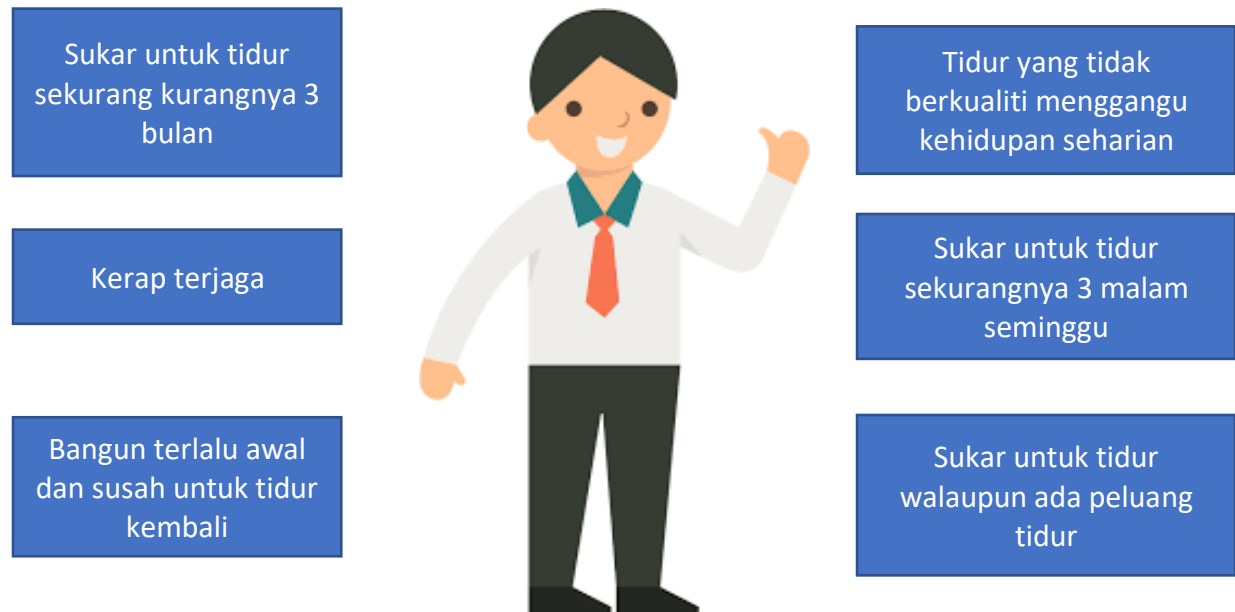


## Apa yang anda perlu ketahui tentang ubat dan terapi ?

	Mengambil ubat boleh menyebabkan insomnia terjadi semula selepas anda berhenti mengambilnya
	Terapi dan ubat-ubatan adalah baik jika dilakukan seiring
	Terapi mempunyai sedikit kesan sampingan
	Antara ubat yang sering digunakan adalah <i>Benzodiazapine</i>



Pilih dan masukkan simptom anda ke dalam karakter tersebut



Sekiranya pengguna memilih sekurang kurangnya satu simptom, mesej tersebut akan diberikan :

Tidak mengapa, teruskan mengikuti modul *SLEEP-ie* untuk merawat simptom anda.

Anda telah melakukannya dengan baik. Sila nyatakan *mood* anda untuk hari ini.

Sangat bagus
Bagus
Sangat baik
Baik
Memuaskan
Biasa- biasa
'Meh'
Teruk
Sangat teruk
Tidak ada yang lebih teruk daripada ini

Jika pengguna memilih memuaskan dan ke atas, mesej tersebut akan diberikan :

Semoga hari anda terus baik

Jika pengguna memilih biasa-biasa dan ke bawah, mesej tersebut akan diberikan:

Tidak mengapa, kita semua pasti mengalami hari yang tidak berapa baik.

Maklumbalas : Nyatakan apa yang anda fikir. Maklumbalas anda sangat dihargai.



(Contoh untuk maklum balas)

Nota: Kata kata semangat akan diberikan di hujung modul.

→ Bersabarlah. Strategi ini mungkin mengambil masa untuk memperbaiki tidur anda. Malah, kadang-kadang perkara menjadi lebih buruk sebelum mereka menjadi lebih baik.

# **Modul 2 : TABIAT DAN AMALAN KONDUSIF TIDUR**

Apakah tabiat dan amalan kondusif tidur ?

Untuk mempromosikan gaya hidup yang baik dan ianya terdiri daripada beberapa peraturan

Ia adalah cadangan gaya hidup yang membawa kepada peningkatan kualiti tidur.

Perkara yang perlu dilakukan

- 
- 1) Kurangkan kafein
  - 2) Menukar cadar katil dengan kerap
  - 3) Mengurangkan bunyi bising
  - 4) Hadkan nap (tidur petang) hingga 15 - 20 minit
  - 5) Letakkan jam bilik tidur di tempat yang anda tidak dapat melihat
  - 6) Mandi air panas satu jam sebelum waktu tidur

Perkara yang perlu dijaui



Anda telah melakukannya dengan baik. Sila nyatakan *mood* anda untuk hari ini.

Sangat bagus
Bagus
Sangat baik
Baik
Memuaskan
Biasa-biasa
'Meh'
Teruk
Sangat teruk
Tidak ada yang lebih teruk daripada ini

Jika pengguna memilih memuaskan dan ke atas, mesej tersebut akan diberikan :

Semoga hari anda terus baik

Jika pengguna memilih biasa-biasa dan ke bawah, mesej tersebut akan diberikan:

Tidak mengapa, kita semua pasti mengalami hari yang tidak berapa baik.

Maklumbalas : Nyatakan apa yang anda fikir. Maklumbalas anda sangat dihargai.

Nota: Kata kata semangat akan diberikan di hujung modul.

→ Apa yang anda lakukan hari ini akan menambah baik hari esok

# **Modul 3 : DIARI TIDUR**

Untuk pengguna yang pertama kali menggunakan modul *SLEEP-ie*, sila masukkan maklumat yang berikut :

Ubat yang diambil	
Jumlah tidur petang, jika ada	
Masa yang diluangkan di atas katil semasa tidur	
Masa yang diambil semasa tidur	
Masa terbangun dari tidur	
Anggaran masa yang diambil untuk tidur pada lima hari lepas	

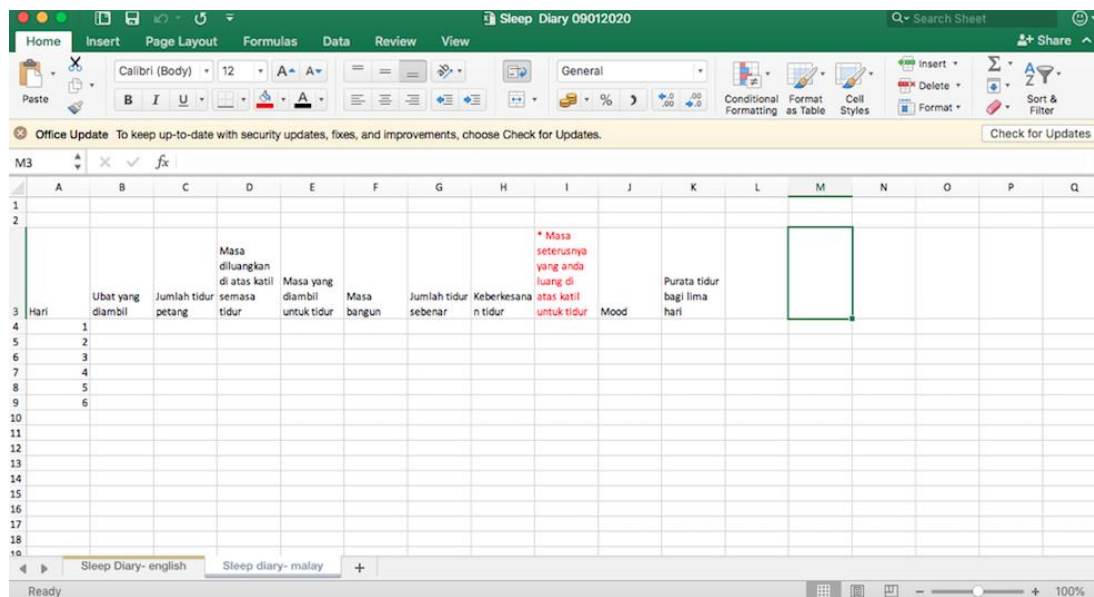
Untuk pengguna yang kembali, sila masukkan maklumat berikut:

Ubat yang diambil	
Jumlah tidur petang, jika ada	
Masa yang diluangkan di atas katil semasa tidur	
Masa yang diambil semasa tidur	
Masa terbangun dari tidur	

Nota : Maklumat di atas akan dimasukkan ke dalam sistem *excel* dan graf tidur akan dihasilkan pada setiap hari dan juga pada setiap lima hari berdasarkan keberkesanan tidur.



Di bawah adalah contoh untuk diari tidur dalam bentuk *excel*:



Jika keberkesanan tidur berkurang, mesej tersebut akan dipaparkan :

Jika anda tidak dapat tidur yang berkualiti hari ini, ia tidak bermakna anda tidak akan berjaya untuk mendapatkannya untuk selama lamanya.  
Teruskan mencuba.

Jika keberkesanan tidur meningkat walaupun satu peratus, mesej tersebut akan dipaparkan :

Tahniah! Perubahan yang sedikit adalah lebih baik daripada tiada perubahan.

Anda telah melakukannya dengan baik. Sila nyatakan *mood* anda untuk hari ini.

Sangat bagus
Bagus
Sangat baik
Baik
Memuaskan
Biasa-biasa
‘Meh’
Teruk
Sangat teruk
Tidak ada yang lebih teruk daripada ini

Jika pengguna memilih memuaskan dan ke atas, mesej tersebut akan diberikan :

Semoga hari anda terus baik

Jika pengguna memilih biasa-biasa dan ke bawah, mesej tersebut akan diberikan:

Tidak mengapa, kita semua pasti mengalami hari yang tidak berapa baik.

Maklumbalas : Nyatakan apa yang anda fikir. Maklumbalas anda sangat dihargai.

Nota: Kata kata semangat akan diberikan di hujung modul.

→ Percayalah, anda boleh melakukannya.

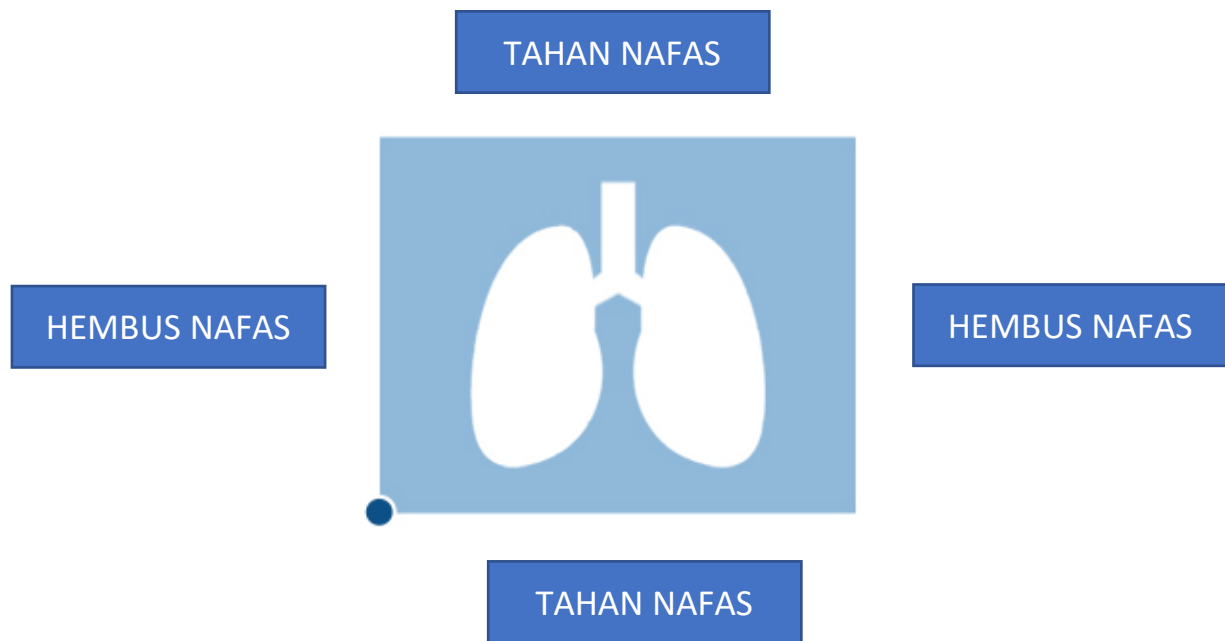
# **Modul 4 : LATIHAN RELAKSASI**



Langkah langkah :

- Sebaiknya lakukan ia ketika anda berada dalam keadaan yang kurang stress
- Sekurang kurangnya 10 minit setiap sesi
- Ketika menarik nafas, bayangkan paru paru anda mengembang seperti belon
- Ketika menghembus nafas, bayangkan paru paru anda mengempis seperti belon yang dikeluarkan anginnya.

Teknik bernafas dalaman :



Teknik Imaginasi :

Dua audio akan dimainkan

- Pengguna akan dibimbing untuk menggambarkan situasi yang mereka rasakan tenang.

Anda telah melakukannya dengan baik. Sila nyatakan *mood* anda untuk hari ini.

Sangat bagus
Bagus
Sangat baik
Baik
Memuaskan
Biasa-biasa
'Meh'
Teruk
Sangat teruk
Tidak ada yang lebih teruk daripada ini

Jika pengguna memilih memuaskan dan ke atas, mesej tersebut akan diberikan :

Semoga hari anda terus baik

Jika pengguna memilih biasa-biasa dan ke bawah, mesej tersebut akan diberikan:

Tidak mengapa, kita semua pasti mengalami hari yang tidak berapa baik.

# **Modul 5 : TERAPI RANGSANGAN & TERAPI PENGHADAN TIDUR**

Tujuan :

- 1) Untuk memisahkan antara terjaga dan katil
- 2) Untuk menguatkan ikatan katil dengan tidur dan keupayaan untuk tidur dengan cepat

Langkah terapi rangsangan :

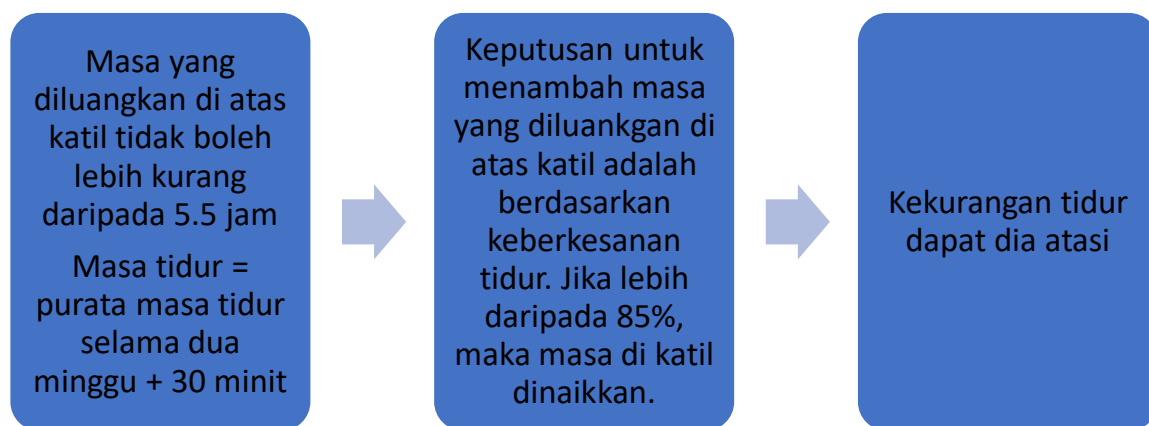
- 1 Baring di atas katil apabila anda mengantuk sahaja
- 2 Jangan gunakan katil untuk aktiviti selain tidur dan aktiviti seksual
- 3 Jika anda telah berada di atas katil selama 10 minit dan masih tidak boleh tidur, pergi ke tempat lain dan kembali ke katil apabila mengantuk
- 4 Jika masih tidak boleh tidur, sila ulang langkah tiga
- 5 Pasangkan jam penggera dan bangun pada waktu yang sama setiap hari tanpa mengira jumlah jam tidur anda pada malam sebelumnya
- 6 Elakkan tidur sementara di siang hari



## Kenali terapi penghadan tidur

- Rawatan kelakuan untuk insomnia yang berfungsi untuk mengurangkan kebolehubahan dalam masa tidur sambil meningkatkan kedalaman tidur
- Untuk mengelakkan bangun malam yang berpanjangan
- Tempoh masa yang ideal adalah 6 minggu

## Langkah – langkah terapi penghadan tidur



## Cara menentukan pertambahan waktu tidur ?

<b>Keberkesanan tidur</b>	<b>Cara pengiraan</b>
Kurang dari 85%	Tolak 15 minit dari waktu masuk tidur
85% - 89%	Kekalkan waktu masuk tidur
Lebih daripada 90%	Tambahkan 15 minit dari waktu masuk tidur

Nota : Keberkesanan tidur akan dihasilkan oleh sistem *excel*. Pengguna tidak perlu melakukan sebarang pengiraan.

Anda telah melakukannya dengan baik. Sila nyatakan *mood* anda untuk hari ini.

Sangat bagus
Bagus
Sangat baik
Baik
Memuaskan
Biasa-biasa
'Meh'
Teruk
Sangat teruk
Tidak ada yang lebih teruk daripada ini

Jika pengguna memilih memuaskan dan ke atas, mesej tersebut akan diberikan :

Semoga hari anda terus baik

Jika pengguna memilih biasa-biasa dan ke bawah, mesej tersebut akan diberikan:

Tidak mengapa, kita semua pasti mengalami hari yang tidak berapa baik.

Maklumbalas : Nyatakan apa yang anda fikir. Maklumbalas anda sangat dihargai.

Nota: Kata kata semangat akan diberikan di hujung modul.

→ Tidak mengapa jika perubahan anda adalah kecil. Perubahan kecil juga boleh memberikan kesan yang besar kepada tidur anda

# **Modul 6 : PEMIKIRAN ANDA**

Salah faham tentang tidur :

1) Boleh elakkan waktu untuk tidur dan menggantinya keesokan hari

2) Semakin berusia umur anda, semakin kurang waktu tidur yang diperlukan

3) Sekiranya anda tidak dapat tidur, lebih baik berbaring di tempat tidur sehingga anda akhirnya tidur semula

Apakah tidur yang normal ?

1) Keupayaan untuk tidur 10 hingga 30 minit

2) Jumlah waktu tidur sekitar 5 jam

3) Beberapa kali tersedar dari tidur

4) Mempunyai kesediaan sepanjang hari

5) Keberkesanan tidur lebih daripada 85%

Anda telah melakukannya dengan baik. Sila nyatakan *mood* anda untuk hari ini.

Sangat bagus
Bagus
Sangat baik
Baik
Memuaskan
Biasa-biasa
‘Meh’
Teruk
Sangat teruk
Tidak ada yang lebih teruk daripada ini

Jika pengguna memilih memuaskan dan ke atas, mesej tersebut akan diberikan :

Semoga hari anda terus baik

Jika pengguna memilih biasa-biasa dan ke bawah, mesej tersebut akan diberikan:

Tidak mengapa, kita semua pasti mengalami hari yang tidak berapa baik.

Maklumbalas : Nyatakan apa yang anda fikir. Maklumbalas anda sangat dihargai.

# **Modul 7 : PENGULANGAN INSOMNIA**

## Slip

- Jangkamasa yang pendek
- Mampu meningkatkan motivasi anda

## Pengulangan

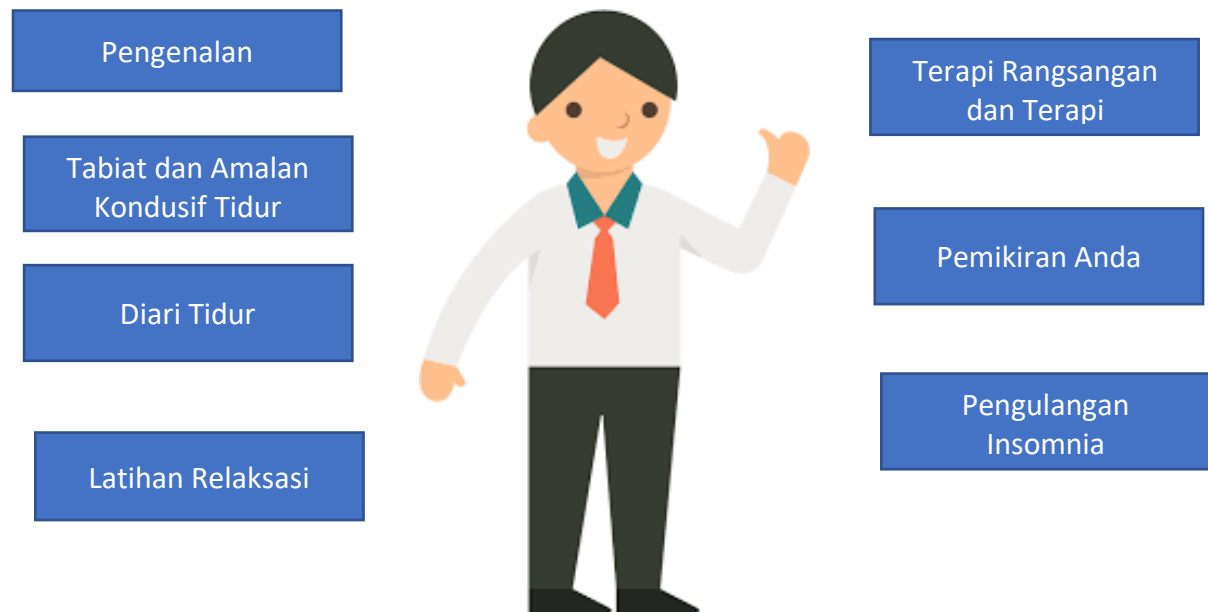
- Berlaku lebih lama daripada slip
- Mampu menurunkan kadar motivasi pada diri seseorang

Tahukah anda tentang kitaran pengulangan ?





Pilih dan masukkan modul yang anda rasa berkesan.



Nota : Pengguna akan ditanya ‘ Anda mahu kembali ke modul tersebut?’. Jika ya, pengguna akan dibawa ke modul yang dipilih.

Anda telah melakukannya dengan baik. Sila nyatakan *mood* anda untuk hari ini.

Sangat bagus
Bagus
Sangat baik
Baik
Memuaskan
Biasa-biasa
‘Meh’
Teruk
Sangat teruk
Tidak ada yang lebih teruk daripada ini

Jika pengguna memilih memuaskan dan ke atas, mesej tersebut akan diberikan :

Semoga hari anda terus baik

Jika pengguna memilih biasa-biasa dan ke bawah, mesej tersebut akan diberikan:

Tidak mengapa, kita semua pasti mengalami hari yang tidak berapa baik.

Maklumbalas : Nyatakan apa yang anda fikir. Maklumbalas anda sangat dihargai.

Nota : Satu karakter bergerak akan menyatakan:

Bertenang, Ia bukanlah bencana, terutamanya jika anda mempunyai rancangan. Sila masukkan lokasi anda untuk ke klinik/ hospital berdekatan.

Kumpulan IT akan menyambungkan pengguna ke pusat perkhidmatan berdasarkan lokasi yang mereka berikan.

### **Perkhidmatan Kesihatan Mental di Malaysia**

#### **Hospital**

Kedah	<b>Hospital Sultanah Bahiyah</b> Km 6, Jln Langgar, 05460 Alor Setar, Kedah Darul Aman. <a href="http://hsbas.moh.gov.my/v3/">http://hsbas.moh.gov.my/v3/</a>	04-740 6233
Perlis	<b>Hospital Tuanku Fauziah</b> Jalan Tun Abd Razak 01000 Kangar, Perlis. <a href="http://htf.moh.gov.my/v4/index.php">http://htf.moh.gov.my/v4/index.php</a>	04-973 8000
Pulau Pinang	<b>Hospital Pulau Pinang</b> Jalan Resideni, 10990 Georgetown, Pulau Pinang. <a href="https://jknpenang.moh.gov.my">https://jknpenang.moh.gov.my</a>	04-222 5333
Perak	<b>Hospital Raja Permaisuri Bainun</b> Jalan Raja Ashman Shah, 30450 Ipoh, Perak Darul Ridzuan. <a href="https://hrpb.moh.gov.my/baru/">https://hrpb.moh.gov.my/baru/</a>	05-208 5000

	<b>Hospital Bahagia Ulu Kinta</b> 31250 Tanjung Rambutan, Perak Darul Ridzuan. <a href="http://hbuk.moh.gov.my/v4/index.php/ms/">http://hbuk.moh.gov.my/v4/index.php/ms/</a>	05-533 2333
Selangor	<b>Hospital Tengku Ampuan Rahimah</b> Jalan Langat, 41200 Klang, Selangor. <a href="https://htar.moh.gov.my/">https://htar.moh.gov.my/</a>	03-3375 7000
	<b>Hospital Kajang</b> Jalan Semenyih, 43000 Kajang, Selangor. <a href="http://hkjg.moh.gov.my/">http://hkjg.moh.gov.my/</a>	03-8913 3333
	<b>Hospital Selayang</b> Lebuhraya Selayang-Kepong, 68100 Batu Caves, Selangor. <a href="http://hselayang.moh.gov.my/ms/">http://hselayang.moh.gov.my/ms/</a>	03-6126 3333
	<b>Hospital Sungai Buloh</b> Jalan Hospital, 47000, Sungai Buloh, Selangor. <a href="https://hsgebuloh.moh.gov.my/">https://hsgebuloh.moh.gov.my/</a>	03-6145 4333
	<b>Hospital Serdang</b> Jalan Puchong, 43000 Kajang, Selangor. <a href="https://hserdang.moh.gov.my/index.php/ms/">https://hserdang.moh.gov.my/index.php/ms/</a>	03-8947 5555
Kuala Lumpur	<b>Hospital Kuala Lumpur</b> 50586 Jalan Pahang, Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur. <a href="http://www.hkl.gov.my/">http://www.hkl.gov.my/</a>	03-2615 5555
	<b>Hospital Putrajaya</b> Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan Presint 7, 62250 Putrajaya. <a href="http://www.hpj.gov.my/portalv11/index.php/en">http://www.hpj.gov.my/portalv11/index.php/en</a>	03-8312 4200
	<b>Pusat Perubatan Universiti Kebangsaan Malaysia</b> Jalan Yaacob Latif, Bandar Tun Razak, 56000 Cheras. <a href="https://www.ppukm.ukm.my/">https://www.ppukm.ukm.my/</a>	03-9145 7360/7361
	<b>Pusat Perubatan Universiti Malaya</b> Lembah Pantai, 59100 Kuala Lumpur <a href="https://www.ummc.edu.my/">https://www.ummc.edu.my/</a>	03-7949 4422
Negeri Sembilan	<b>Hospital Tuanku Ja'afar</b> Jalan Rasah, 70300 Seremban, Negeri Sembilan <a href="http://htjs.moh.gov.my/">http://htjs.moh.gov.my/</a>	06-768 4000
Melaka	<b>Hospital Melaka</b> Jalan Mufti Haji Khalil, 75400 Melaka. <a href="http://hmelaka.moh.gov.my/">http://hmelaka.moh.gov.my/</a>	06-289 2344

Johor	<b>Hospital Sultan Ismail</b> Jalan Persiaran Mutiara Emas Utama, Taman Mount Austin, 81100 Johor Bahru. <a href="http://hsi.moh.gov.my/">http://hsi.moh.gov.my/</a>	07 – 356 5000
	<b>Hospital Sultanah Nora Ismail</b> Jalan Korma, 83000, Batu Pahat. <a href="http://hsni.moh.gov.my/">http://hsni.moh.gov.my/</a>	07 – 436 3000
Pahang	<b>Hospital Tengku Ampuan Afzan</b> Jalan Tanah Putih, 25100 Kuantan. <a href="http://htaa.moh.gov.my/">http://htaa.moh.gov.my/</a>	09-513 3333
Kelantan	<b>Hospital Universiti Sains Malaysia</b> Jalan Raja Perempuan Zainab 2, 16150 Kota Bharu. <a href="http://h.usm.my/">http://h.usm.my/</a>	09-767 3000
Terengganu	<b>Hospital Sultanah Nur Zahirah</b> Jalan Sultan Mahmud, 20400 Kuala Terengganu. <a href="https://hsnzkt.moh.gov.my/">https://hsnzkt.moh.gov.my/</a>	09 – 621 2121
Sarawak	<b>Hospital Miri</b> Jalan Cahaya, 98000 Miri. <a href="https://hmiri.moh.gov.my/v2/">https://hmiri.moh.gov.my/v2/</a>	085 – 420 033
Sabah	<b>Hospital Mesra Bukit Padang</b> Peti Surat 11342, 88815 Kota Kinabalu. <a href="https://hmbp.moh.gov.my/">https://hmbp.moh.gov.my/</a>	088 - 240 984

Info taken from: <https://relate.com.my/public-hospitals/>

**Pusat Kesihatan Mental Masyarakat (MENTARI)**

Senarai 21 MENTARI di seluruh negara

Kedah	MENTARI Pendang	04 – 759 6413
	MENTARI Hospital Sultan Abdul Halim	04 – 476 1729
Pulau Pinang	MENTARI Butterworth	04 – 323 1908
Perak	MENTARI Simee	05 – 543 9467
	MENTARI Selama	05 – 839 4233
Selangor	MENTARI Sungai Buloh	03 – 6145 4333 ext 1214
	MENTARI Selayang	03 – 6127 0946
Putrajaya	MENTARI Putrajaya	03 – 888 1132
Negeri Sembilan	MENTARI Kuala Pilah	06 – 481 2158
Melaka	MENTARI Melaka	06 – 289 2307
Johor	MENTARI Pekan Nenas	07 – 699 1926
	MENTARI Masai	07 – 251 8758
Pahang	MENTARI Balok	09 – 583 4533
	MENTARI Mentakab	09 – 277 2521
Terengganu	MENTARI Wakaf Tapai	09 – 680 1376
	MENTARI Hospital Sultanah Nur Zahirah	09 – 621 2121
Kelantan	MENTARI Ketereh	09 – 788 5055
Sarawak	MENTARI Petrajaya	082 – 228 228
	MENTARI Jalan Oya	084 – 323 355
	MENTARI Bintulu	086 – 255 899
Sabah	MENTARI Kota Kinabalu	088 – 240 984

## Non-governmental Organizations (NGO's)

<b>Malaysian Mental Health Association (MMHA)</b> TTDI Plaza, Block A, Unit 2-8. Jalan Wan Kadir 3, Taman Tun Dr Ismail, 60000 Kuala Lumpur, Malaysia	03-2780 6803 <a href="http://www.mmha.org.my">www.mmha.org.my</a>
<b>SOLS Health</b> 1 Petaling Commerz & Residential Condos, #G-8 Jalan 1 C/149, Off Jalan Sungai Besi, 57100 Sungai Besi, Kuala Lumpur, Malaysia. <a href="https://www.sols247.org/solshealth/">https://www.sols247.org/solshealth/</a>	018 – 664 0247
<b>Mental Illness Awareness and Support Association (MIASA)</b> DS 1-07, Block D Retail Lot, Metropolitan Square, Jalan PJU 8/1, Bandar Damansara Perdana, 47820 Petaling Jaya, Selangor. <a href="https://www.miasa.org.my/">https://www.miasa.org.my/</a>	03-7732 2414 013-878 1322 014-223 6938 019-236 2423

Sijil Penyempurnaan akan diberikan kepada pengguna dalam bentuk digital.

Adalah diakui bahawa nama telah  
melengkapkan Modul Insomnia daripada UKM  
dengan kerjasama MARS Johan.