

## APA SIH GANGGUAN POLA TIDUR ITU ?

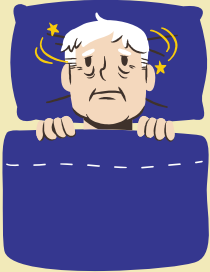
Gangguan pola tidur merupakan keadaan dimana lansia mengalami suatu perubahan dalam kuantitas dan kualitas pola istirahatnya yang menyebabkan rasa tidak nyaman atau mengganggu gaya hidupnya

## TANDA DAN GEJALA GANGGUAN POLA TIDUR

### TANDA

- Sulit Tidur
- Mengeluh sering terjaga
- Mengeluh tidak puas tidur, mengeluh pola tidur berubah
- Mengeluh istirahat tidak cukup

### GEJALA



- Kemampuan beraktivitas menurun
- Kehitaman di daerah sekitar mata, konjungtiva tampak merah, wajah pasien tampak mengantuk

## DAMPAK GANGGUAN POLA TIDUR

- Menimbulkan daya ingat yang buruk
- Sulit berkonsentrasi
- Lekas marah
- Kehilangan motivasi
- Depresi ringan
- Kelelahan
- Nyeri Otot
- Tekanan Darah Rendah/Tinggi
- Penglihatan Kabur
- Kekambuhan Penyakit
- Kematian

## PENYEBAB GANGGUAN POLA TIDUR



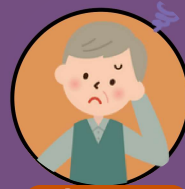
Usia



Riwayat penyakit



Stress



Cemas

## CARA MENGATASI GANGGUAN POLA TIDUR



Jangan Stress



Ciptakan Lingkungan kamar yang rapi

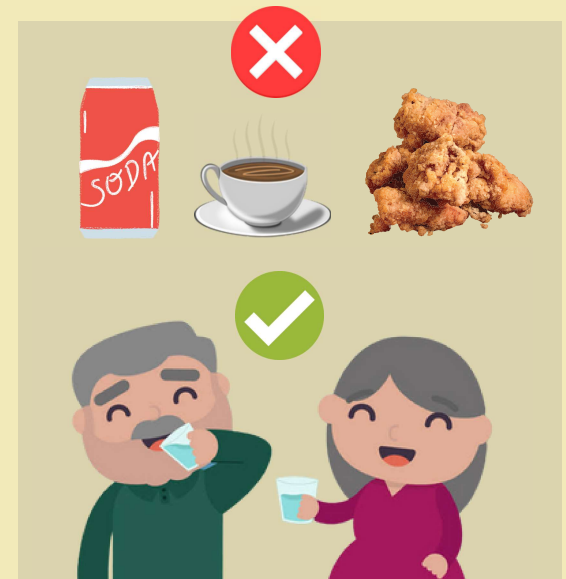


Lampu dimatikan



Suhu ruangan (Sesuai Kenyamanan)

## JENIS MAKANAN DAN MINUMAN YANG HARUS DIHINDARI



## JENIS BUAH-BUAHAN UNTUK PENDERITA GANGGUAN POLA TIDUR DAN HIPERTENSI

