

# Insomnia (Kesukaran untuk tidur)

## Apakah yang dimaksudkan dengan Insomnia?



Kebanyakan orang pernah sekali-sekala mengalami masalah sukar untuk tidur. Ia merupakan satu perkara biasa dan mungkin tidak di anggap sebagai satu masalah kesihatan. Janganlah berasa risau sekiranya anda mengalami kesukaran untuk tidur pada ketika tertentu dalam kehidupan anda.

Insomnia ialah merasa sukar untuk tidur dan tidur dengan nyenyak atau merasa seperti tidak cukup rehat walaupun telah tidur secukupnya. Maka pesakit yang menghidap insomnia ialah mereka yang merasakan tidak cukup tidur/tidak dapat tidur nyenyak di malam hari dan kurang aktif/bertenaga di siang hari.



Tanda tidur yang mencukupi ialah apabila anda bangun di pagi hari dan merasa bertenaga dan telah berehat secukupnya. Seberapa banyak tidur yang anda perlukan bergantung kepada individu dan mungkin hanya 4 jam semalam atau mungkin sehingga 10 jam. Fisiologi tidur berubah apabila umur seseorang semakin meningkat. Tempoh tidur di kalangan warga tua adalah lebih pendek berbanding mereka yang pertengahan umur. Tidur mereka menjadi kurang nyenyak dan lebih kerap terjaga di waktu malam. Warga tua mungkin akan lebih banyak tidur di waktu siang. Kanak-kanak biasanya memerlukan tidur yang lebih banyak berbanding dengan orang dewasa.



Jadi bolehlah dikatakan bahawa insomnia bukanlah masalah berapa jam seseorang itu tidur, tetapi setakat mana tidur itu merehatkan diri.

## Pengkelasan Insomnia

Insomnia boleh dikelaskan kepada insomnia sementara, jangka pendek atau kronik bergantung kepada berapa lama tidur itu terganggu.

### → Insomnia Sementara

Ianya bergantung kepada keadaan dan biasanya disebabkan oleh perubahan persekitaran atau tekanan hidup seperti mengembara, dimasukkan ke hospital atau menjangkakan bahawa sesuatu peristiwa yang penting atau yang menimbulkan tekanan kepada diri anda akan berlaku. Ia biasanya tidak melarat kepada gangguan yang lebih serius dan akan hilang dalam masa beberapa hari.

### → Insomnia Jangka Pendek

Jika lebih banyak tekanan yang datang (contohnya kematian seseorang yang disayangi, dibuang kerja atau berlaku penceraian), insomnia sementara mungkin melarat menjadi insomnia jangka pendek dan biasanya insomnia jenis ini akan berlarutan tidak lebih daripada 3 minggu.

### → Insomnia Kronik

Jika insomnia jangka pendek tidak dikendalikan dengan baik, ia mungkin melarat menjadi insomnia kronik yang biasanya

berlarutan dari beberapa bulan hingga beberapa tahun. Ia selalunya disebabkan oleh keresahan umum, pengambilan ubat-ubatan, masalah kesihatan, disfungsi fisiologi (gangguan fisiologi) atau penyalahgunaan bahan seperti alkohol atau dadah. Oleh yang demikian, adalah amat kritikal untuk mengenalpasti punca insomnia jangka panjang jika gangguan tidur ini hendak dikendalikan dengan baik.

## Tanda-tanda dan gejala insomnia

- Sukar untuk tidur, berbaring dalam keadaan jaga lebih daripada sejam atau lebih sebelum dapat meletakkan mata.
- Tidur yang tidak nyenyak dan sering terganggu, contohnya terjaga beberapa kali di waktu malam.
- Terbangun di awal pagi kemudian sukar untuk menyambung tidur semula.
- Terasa letih atau mengantuk di waktu siang menyebabkan kerap tidur di siang hari.



# Insomnia (Kesukaran untuk tidur)

## Apa faktor-faktor yang menyebabkan berlakunya insomnia?



### Faktor gaya hidup

Sikap dan ubat-ubatan boleh menyebabkan berlakunya insomnia atau meneruskan lagi masalah tidur yang dialami. Tabiat meminum alkohol, minuman yang mengandungi kafein dan merokok merupakan antara contoh utama. Faktor gaya hidup lain yang boleh menurunkan kualiti tidur ialah seperti waktu tidur yang berbeza-beza setiap malam, pertukaran masa kerja, perjalanan jauh dan berpindah ke rumah baru. Beberapa ubat-ubatan seperti antidepresan dan antihipertensi boleh menyebabkan insomnia menjadi semakin teruk.



Tekanan hidup yang semakin bertambah sama ada di rumah atau di tempat kerja.

### Masalah-masalah kesihatan

Penyakit yang boleh menyebabkan rasa sakit (contoh: angina pektoris, artritis, kanser, ulser peptik /refluks saluran gastrousus), masalah pernafasan (contoh: asma, bronkitis, penyakit penyumbatan pulmonari kronik, kegagalan jantung kongestif) atau kerap terasa ingin membuang air kecil (contoh: penyakit kencing manis). Masalah-masalah kesihatan lain yang boleh menyumbang kepada kesukaran untuk tidur ialah hipertoidisme, penyakit Parkinson dan masalah buah pinggang yang tidak berfungsi dengan baik.



### Masalah psikiatri

Kemurungan, gangguan keresahan, Skizofrenia, gangguan bipolar, penyalahgunaan bahan seperti dadah dan ubat-ubatan boleh menyebabkan insomnia.

Persekitaran tidur yang tidak selesa  
Persekitaran yang bising seperti bunyi lalu lintas, kapal terbang, atau bunyi televisyen jiran boleh menyebabkan tidur terganggu. Bilik yang terlampau terang, suhu bilik yang terlampau sejuk/panas dan bantal atau katil yang terlalu lembut atau keras juga boleh mengganggu tidur.

### Penjagaan Sendiri

#### **Elakkan:**

- *Meminum minuman yang mengandungi kafein (seperti kopi, teh, minuman kola) dan alkohol, merokok atau mengunyah tembakau 2 hingga 4 jam sebelum tidur, bergantung kepada bagaimana ia boleh mempengaruhi kemampuan anda untuk tidur.*
- *Tidur dengan perut yang kosong atau terlalu penuh.*
- *Membawa perselisihan atau masalah ke tempat tidur jikalau ia boleh diselesaikan sebelum itu.*
- *Memaksa diri untuk tidur dan merasa risau mengenainya.*
- *Tidur sekejap-sekejap pada waktu siang.*

Bersenam secara tekal 3 hingga 5 kali seminggu. Walau bagaimanapun, senaman

berat sebelum tidur mungkin menyebabkan anda sukar tidur.

Berehat sebelum tidur. Berhenti daripada membuat kerja beberapa jam sebelum tidur.

Belajar cara-cara menenangkan diri dlamu dan kebisingan. Tidur di atas tilam yang selesa, bantal yang lembut atau memakai pakaian tidur yang longgar.

Tidur hanya apabila anda rasa mengantuk dan gunakan tempat tidur anda untuk tidur sahaja bukannya sebagai pejabat atau tempat menonton televisyen.

Jika anda berbaring dalam keadaan jaga melebihi daripada 15 minit, keluar dari bilik tidur dan cuba lakukan sesuatu yang menyenangkan dan merehatkan anda.

Lakukan aktiviti-aktiviti yang merehatkan sebagai amalan sebelum masuk tidur untuk menimbulkan rasa mengantuk seperti:

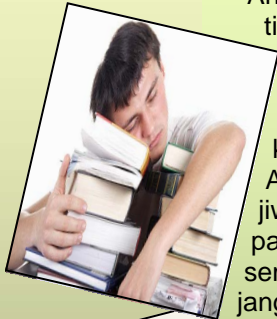
- Mandi air suam
- Minum susu suam.
- Membaca buku yang membosankan atau bahan bacaan ringan seperti majalah.
- Mendengar muzik yang menenangkan.

Bangun pagi pada waktu yang lebih kurang sama tanpa mengambil kira waktu anda tidur. Semak semula preskripsi dan ubat-ubatan yang anda beli dengan pegawai farmasi untuk mengelakkan dari terambil ubat-ubatan yang menyumbang kepada masalah tidur.

# Insomnia (Kesukaran untuk tidur)

## Bila anda perlu berjumpa doktor

Anda mungkin memerlukan rawatan perubatan jika masalah untuk tidur berlarutan atau mula mengganggu kerja/aktiviti harian anda terutamanya apabila anda menderita insomnia kronik ( yang berterusan untuk jangka masa panjang) yang berkait dengan penyakit. Doktor akan memeriksa kesihatan anda secara keseluruhan dan bertanya tentang tabiat tidur anda yang biasa. Anda mungkin diberikan pil tidur atau dirujuk kepada pakar sakit jiwa. Jangan mengambil pil tidur tanpa nasihat doktor. Pil-pil tidur paling baik digunakan untuk menghilangkan masalah tidur yang sementara pada waktu-waktu tertentu sahaja. Penggunaan untuk jangka masa panjang boleh membawa kepada ketergantungan kepada ubat apabila badan mula menyesuaikan diri dengan pil-pil ini. Ini bermakna anda mesti mengambil lebih pil tidur untuk mencapai kesan yang diinginkan.



**Doa Mohon Kesembuhan Daripada Penyakit**

اللَّهُمَّ أَنْزِلْ عَلَيْنَا دَوَاءً مِنْ دَوَائِكَ ، وَشِفَاءً مِنْ شِفَائِكَ ،  
 وَبَرَكَةً مِنْ بَرَكَاتِكَ ، وَرَحْمَةً مِنْ رَحْمَتِكَ ، عَلَى هَذِهِ  
 الْأَوْجَاعِ وَالْأَمْرَاضِ وَالْأَسْفَامِ ، فَتَبْرَأَ ، فَتَبْرَأَ ،  
 بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ .

Ya Allah, anugerahkanlah ke atas kami, wahai Tuhan kami penawar kepada penawar-Mu, dan kesembuhan daripada kesembuhan-Mu, juga keberkatan daripada keberkatan-Mu, juga rahmat daripada rahmat-Mu terhadap penderitaan-penderitaan yang diderita oleh orang yang sakit, juga mereka yang lemah, dan sembahkanlah, sembahkanlah sembahkanlah dengan rahmat-Mu, Ya Allah wahai yang paling mengasihani daripada segala yang mengasihani.

[www.darussyifa.org](http://www.darussyifa.org)

## Petunjuk Rasulullah Shallallahu 'Alaihi Wasallam Tentang Cara Mengatasi Penyakit Sukar Tidur (Insomnia)

Diriwayatkan oleh At-Turmodzi di dalam Jami'nya, hadis dari Buraidah, ia berkata: Khalid telah mengadukan kepada Rasulullah Shallallahu 'Alaihi Wasallam tentang penyakit yang dideritainya, ia berkata: Ya Rasulullah, saya tidak dapat tidur sepanjang malam kerana insomnia! Maka Nabi berkata kepadanya: Jika engkau hendak tidur, maka ucapkanlah lebih dahulu doa berikut:

*"Ya Allah, Tuhan Tujuh Petala Langit, Tuhan Sekalian alam dan Tuhan Syaitan-syaitan. Jadikanlah bagiku sebagai pelindung dari kejahatan makhluk-Mu semuanya, seandainya salah seorang dari mereka hendak berbuat kekerasan atau aniaya atasku. Maha kuatlah pertolongan-Mu dan Maha agunglah pujian-Mu, serta tidak ada Tuhan selain-Mu!"*

Dan juga diriwayatkan oleh At Turmodzi di dalam Jami'nya hadis dari Amru bin Syu'aib dari bapanya, dari neneknya bahawasanya Rasulullah Shallallahu 'Alaihi Wasallam mengajarkan kepada mereka kalimat-kalimat untuk dibaca apabila rasa takut di waktu tidur, iaitu:

*"Aku berlindung dengan berkat kalimat Allah Yang Sempurna dari kemurkaan-Nya dan dari kejahatan hamba-hamba-Nya serta dari bisikan-bisikan syaitan dan aku berlindung (pula) kepada Engkau ya Tuhanku, dan kedatangan mereka kepadaku!"*

Disediakan oleh :  
 Faridah Binti Wahab  
 Unit Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan  
 Universiti Malaysia Perlis  
 Tel : 04—9798354  
 Faks : 04—9798351

Sumber dipetik dari :  
[www.infosihat.gov.my](http://www.infosihat.gov.my)