

Cara Mengatasi Insomnia



Sumber Foto : Unsplash

Gangguan pada tidur seperti insomnia dapat terjadi pada siapa saja. Jika Anda menderita insomnia mungkin Anda juga mengalami kondisi sulit tidur atau sering terbangun di malam hari. Hal ini berakibat pada rasa kantuk ketika sedang bekerja. Yuk cari tahu cara mengatasinya pada artikel berikut ini!

Insomnia adalah gangguan tidur yang paling sering terjadi yang ditandai dengan sulit tidur, terbangun di malam hari dan tidak dapat tidur kembali. Keadaan ini sangat mempengaruhi suasana hati, kesehatan dan dapat mengganggu aktivitas Anda sehari – hari.

Pada insomnia yang akut hanya terjadi berberapa hari hingga beberapa minggu. Namun pada insomnia yang kronis terjadi paling tidak 3 malam dalam satu minggu hingga 3 bulan atau lebih.

Setiap orang membutuhkan waktu tidur yang berbeda – beda, namun umumnya orang dewasa membutuhkan 7 – 9 jam waktu tidur, anak – anak membutuhkan 9 – 13 jam waktu tidur , pada balita dan bayi memerlukan 12 – 17 jam waktu tidur.

Memperbaiki pola tidur dan menghindari stress dapat membantu mengatasi insomnia. Selain itu beberapa hal lainnya yang dapat Anda lakukan adalah:

- Bangun dan tidur pada jam yang sama setiap harinya
- Bersantai paling tidak 1 jam sebelum tidur, contohnya mandi, mendengarkan musik atau membaca buku
- Pastikan kamar dalam keadaan yang gelap dan senyap, gunakan penutup mata atau penutup telinga bila perlu
- Jangan menggunakan gawai / *handphone* sebelum tidur, karena cahaya dari *handphone* dapat membuat Anda sulit tidur
- Olahraga secara teratur
- Buat tempat tidur anda nyaman mungkin
- Hindari atau batasi tidur siang
- Kurangi konsumsi kopi, alkohol, dan merokok terutama saat malam hari.

Apabila insomnia masih dialami dan sulit diatasi ada baiknya anda melakukan konsultasi dengan dokter untuk mendapatkan penanganan dan terapi yang lebih baik.

Biasanya dokter akan menyarankan untuk melakukan terapi perilaku atau memberikan obat tidur, namun pemberian obat tidur dapat menyebabkan ketergantungan sehingga hanya dapat diresepkan untuk beberapa hari atau minggu.?

Referensi :

- Mayo clinic (2016). Insomnia.
- WebMd (2020). Insomnia.
- Sleep Foundation (2020). Insomnia.
- NHS (2021). Insomnia.