



- Graduan Perubatan dan Neurologi Universiti Airlangga, Indonesia
- Mengikuti Kursus Intensif Tidur Jangka Pendek di Hospital King Chulalongkorn, Thailand pada tahun 2012.
- Mempelajari Sains Tidur di RS Pesahabatan Hospital, Jakarta pada tahun 2013.
- Menghadiri kursus Super-EMG di Tokyo pada tahun 2014.
- Ahli Pasukan Penyelidikan Tidur Indonesia Association of Neurologists.
- Ahli Indonesian Society of Sleep Medicine.

## Dr. Fidiana, Sp.S.

Jabatan Neurologi Universiti Airlangga, Indonesia dan Anggota RSUD Dr. Sutomo Hospital di Surabaya

# TIDUR LENA ADALAH PENTING UNTUK KEKAL SIHAT

Tidur adalah bahagian penting dalam kehidupan seharian kita, dan merupakan salah satu keperluan asas badan manusia selain diet yang sihat dan senaman. Kekurangan tidur dan insomnia untuk jangka masa yang panjang membawa kepada akibat yang berbahaya. Dr. Fidiana dari Indonesia percaya bahawa mendidik masyarakat mengenai kesan gangguan tidur jangka pendek dan jangka panjang terhadap kesihatan adalah kunci untuk menurunkan kesan gangguan tidur pada masyarakat. Ramai antara kita masih tidak mengetahui hakikat bahawa tabiat normal seperti berdengkur dan tidur lewat sebenarnya mempercepat proses penuaan bahkan kematian.

Mengambil masa lebih dari setengah jam untuk tertidur, berdengkur, apnea tidur, narkolepsi dan tertidur pada waktu siang, jalu, sindrom kaki resah adalah gejala gangguan tidur yang mengancam kesejahteraan kita dan memerlukan perhatian segera.

Tidur yang berkualiti membantu pemulihan otot dan tisu lain, peremajaan sel-sel badan, dan penyembuhan dan pembaikan jantung dan saluran darah. Ketika kita tidur nyenyak, otak kita mula berusaha menguatkan ingatan pada siang hari dan "mempraktikkan" apa yang telah kita pelajari, sambil sibuk melepaskan beberapa hormon, iaitu hormon pertumbuhan, ke dalam darah dan meningkatkan

sistem imun kita. Hormon pertumbuhan adalah penting untuk pertumbuhan dan pemulihan tisu badan. Sebaliknya, insomnia dan kekurangan tidur akan melambatkan aktiviti otak ini, menyebabkan kekurangan daya tumpuan, kelesuan, dan mempengaruhi pengambilan keputusan dan kehidupan seharian kita. Apabila anda berasa mengantuk, badan kita akan menghasilkan hormon yang merangsang selera makan kita, dan ini adalah salah satu risiko terbesar obesiti.

Jam biologi mengawal atur aktiviti fisiologi kita dengan memberitahu badan kita masa untuk tidur, bangun dan makan. Bagaimanapun, faktor persekitaran luaran seperti cahaya, bunyi dan rangsangan lain (seperti kafeina dan alkohol) cenderung mempengaruhi jam biologi kita, yang seterusnya mempengaruhi melatonin, sejenis hormon penting dalam peremajaan sel badan dan menghalang variasi sel.

Tidur yang nyenyak adalah penting untuk kekal sihat. Kami mengetahui nilai tidur nyenyak dan telah merasakan kesegaran setelah tidur nyenyak. Namun, gaya hidup moden yang sibuk telah membawa kita lebih jauh dari tidur yang berkualiti. Dr. Fidiana menasihatkan agar tidak memandang ringan gangguan tidur kerana boleh memberi kesan negatif yang teruk pada kehidupan seharian kita.