



- Graduan Universitas Indonesia
- Ketua Klinik Tidur dan Berdengkur di Rumah Sakit Medistra Setiabudi, Jakarta
- Ketua Indonesian Society of Sleep Medicine (INA-Sleep)
- Ahli Persatuan Pakar Neurologi, Indonesia

DR. RIMAWATI TEDJASUKMANA (SP.S, RPSGT, FICA)

Pakar Neurologi, Rumah Sakit Medistra Setiabudi, Jakarta

INSOMNIA MENINGKATKAN KEMATIAN SEHINGGA 12%

Dr. Rimawati diundang untuk menghadiri acara "Hari Tidur Sedunia" di Jakarta, Indonesia. Sebagai seorang penceramah, beliau berkongsi pandangannya mengenai kepentingan fungsi tidur, gangguan tidur, dan tidur. Menurutnya, banyak orang di Jakarta adalah mabuk kerja, yang kurang mengendahkan tidur tetapi bagaimana untuk menjana wang. Mereka tidur lewat dan bangun awal, mempunyai jangka waktu tidur yang sangat singkat, dan gaya hidup yang tidak sihat. Kesemua ini akhirnya akan menyebabkan kerosakan pada kesihatan mereka.

Insomnia telah menyusahkan ramai orang pada masa kini. Dua daripada bintang hiburan Barat yang hebat, Michael Jackson, Raja Pop, dan Heath Ledger, pelakon yang mahir, menderitai insomnia, yang menyebabkan kematian mereka akhirnya disebabkan penggunaan ubat yang tidak betul. Banyak faktor yang menyebabkan insomnia, seperti tekanan, jet lag, perubahan suhu, mania, sindrom kaki resah, kebersihan tidur yang buruk, tidur siang yang berlebihan dan lain-lain. Kualiti tidur mempunyai kesan yang besar kepada manusia. Apabila insomnia berlaku, ia akan menyebabkan banyak penyakit, seperti strok, asma, imuniti rendah, obesiti, penyakit jantung, malah mengakibatkan gangguan mental, kemurungan, ketegangan, kekecewaan, dan juga meningkatkan kadar kematian hingga 12%. Cara untuk memerangi insomnia

adalah dengan memupuk tabiat tidur yang baik, iaitu bangun dan tidur pada waktu yang ditetapkan setiap hari, sama ada pada hari bekerja atau hari rehat, supaya tidak mengganggu irama biasa jam fisiologi kita.

Apnea tidur obstruktif ialah penyakit yang berlaku semasa tidur dan disebabkan oleh penyumbatan saluran udara atas. Biasanya, penanguhan pernafasan berlaku berulang kali beberapa kali dalam satu malam, mengakibatkan penurunan ketepuan oksigen. Kajian menunjukkan bahawa 4% lelaki pertengahan umur dan 2% wanita secara umum menderitai penyakit ini. Hentian pernafasan pesakit berlangsung kira-kira 10 hingga 120 saat, ratusan kali semalaman, malah seratus kali sejam dalam kes yang teruk. Urutan simptom penyakit mengikut kekerapan kejadiannya adalah berdengkur, mengantuk, kurang tidur, perubahan psikologi (seperti kemurungan), perubahan tingkah laku (seperti kerengsaan), sakit kepala, kencing kerap dan lain-lain, dan risikonya termasuk: obesiti (BMI lebih daripada 30), hipertrofi kelenjar proliferasi, ubah bentuk maksilofasial dan sebagainya. Apnea tidur obstruktif adalah tidak baik untuk kesihatan. Ia boleh menyebabkan tekanan darah tinggi, diabetes, penyakit jantung, strok, barah, dan sebagainya. Menurut Johns Hopkins University, 46% pesakit yang teruk akan menghadapi risiko kematian pramatang.