



- Major dalam Psychosomatic Medicine and Consultation-Liaison Psychiatry
- Ahli fakulti Bahagian Psikiatri, Fakulti Perubatan Krida Wacana Christian University
- Ahli utama Akademi Perubatan Psikomatik
- Ahli American Psychosomatic Society and Academy of Psychosomatic Medicine
- Ahli bahagian Psikiatri dalam Pendidikan, Persatuan Psikiatri Dunia
- Ahli lembaga penasihat antarabangsa untuk Kongres Perubatan Psikomatik Sedunia, Ogos 2015 di Glasgow

Dr. Andri (SpKJ, FAPM)

Ketua & Psikiatri Indonesia Psychosomatic Clinic Omni Hospital

TIDUR YANG LEBIH BAIK UNTUK KESIHATAN FIZIKAL DAN MENTAL YANG LEBIH BAIK

Dr. Andri telah dijemput untuk menyertai acara "Hari Tidur Sedunia" di Jakarta dan Medan, Indonesia. Dalam acara itu, beliau berkongsi pandangannya tentang kepentingan mendapat tidur yang lebih lena. Katanya, tidur amat diperlukan oleh manusia dan dalam tidur mempunyai beberapa fasa walaupun ada yang beranggapan bahawa tidur adalah suatu misteri. Tetapi yang paling penting ialah tidur perlu diperbaiki.

Senaman juga menggalakkan tidur yang lena, tetapi disarankan jangan melakukannya pada waktu malam. Seseengah orang melakukan senaman pada waktu malam kerana mereka tidak mempunyai masa untuk melakukannya pada waktu pagi. Jikalau kita nak tidur sekejap cuma 10 - 20 minit dan tidak lebih daripada itu, lebih-lebih lagi 1 jam lebih kerana jika lebih 1 jam kita akan masuk fasa tidur mendalam dan apabila bangun dari tidur, kita akan rasa mengantuk seperti orang yang keliru, dan jika kita perlu melakukan aktiviti, kita sebenarnya tidak perlu tidur sebentar. Adalah lebih baik untuk tidur sebentar dalam jangka masa antara 1 pagi hingga 4 petang.

Sekiranya badan kita cergas, senaman teratur, pemakanan kita dijaga tetapi kekurangan tidur akan mensia-siakannya. Kami tidak akan mendapat faedah kesihatan daripada kurang tidur. Kurang tidur juga boleh mengakibatkan peningkatan risiko strok dan diabetes. Kesan tidur pada kesihatan juga mempengaruhi jantung, imuniti badan, kesihatan mental dan perut. Perlu diingat bahawa terdapat

kaitan dengan mikrobiota dalam saluran penghadaman, iaitu kuman yang baik dalam perut kita yang berkaitan dengan imuniti, sejenis masalah autoimun di mana ia dipengaruhi oleh tidur. Sekiranya kualiti tidur baik, metabolisme pada saluran penghadaman yang berkaitan dengan neurotransmitter dalam otak juga akan bertambah baik.

Dalam badan kita terdapat zat yang digelar Serotonin, iaitu bahan yang menghasilkan perasaan gembira dan seronok, kebanyakannya dihasilkan dalam perut hampir 80%. Ini juga dikaitkan dengan imuniti dan tidur yang baik.

Dalam kes kesihatan mental, kurang tidur pada awalnya hanya menyebabkan keletihan dan kekurangan tenaga. Tetapi keletihan yang lebih lama boleh menyebabkan kesukaran menyesuaikan diri dalam kehidupan seharian. Di Indonesia, terdapat 28 juta orang mengalami insomnia. Sekiranya kita menghadapi masalah kurang tidur maka itu adalah jalan masuk untuk mengalami gangguan mental yang lebih teruk seperti kemurungan dan kegelisahan, dan ini perlu dipertimbangkan kerana merawat gangguan tidur tidak semudah yang kita fikirkan.

Ingatlah bahawa tidur sebenarnya suatu perkara semula jadi yang boleh kita capai, tetapi selalunya masalah yang ada di sekeliling kita boleh menyebabkan masalah tidur. Sekiranya kita ingin sihat secara fizikal dan mental, kita harus menjaga kualiti tidur yang baik.