

Istirahat & Tidur

Eny Septi Wulandari, M.Kep

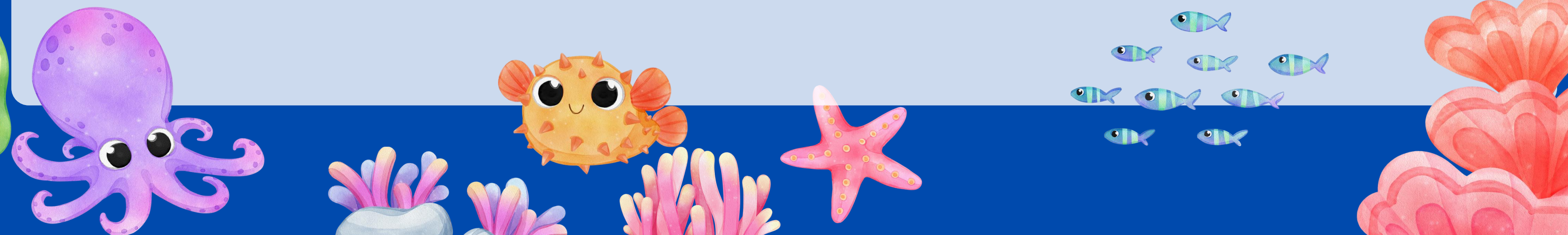


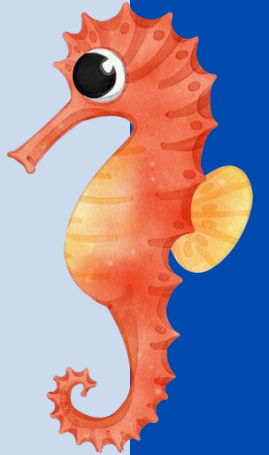
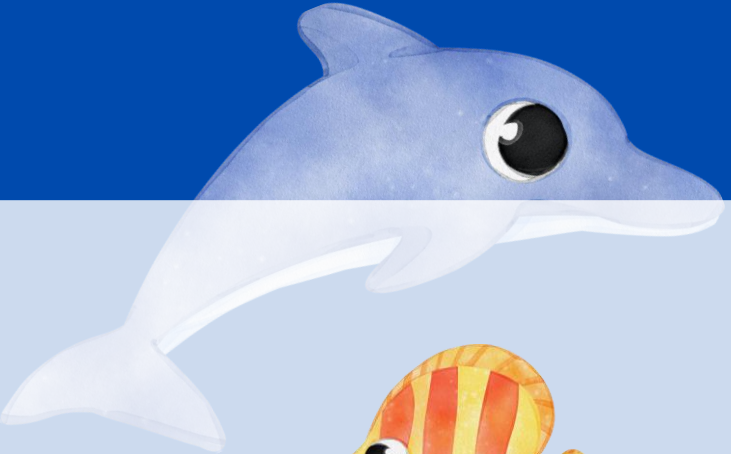


Definisi Istirahat

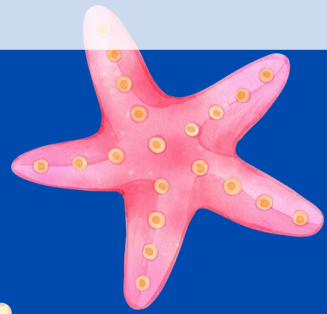
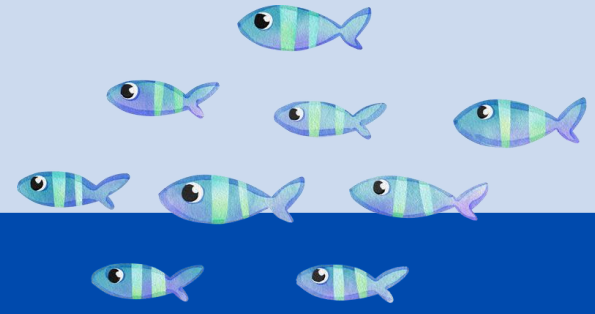
Istirahat merupakan kondisi seseorang dalam aktivitas menurun, tidak ada tekanan emosi dan cemas. Setiap orang mempunyai kebiasaan Istirahat yang berbeda-beda. Setiap orang juga mempunyai kemampuan beradaptasi terhadap perubahan lingkungan untuk beristirahat.

Ex: Membaca buku, relaksasi, Musik, Ngobrol.



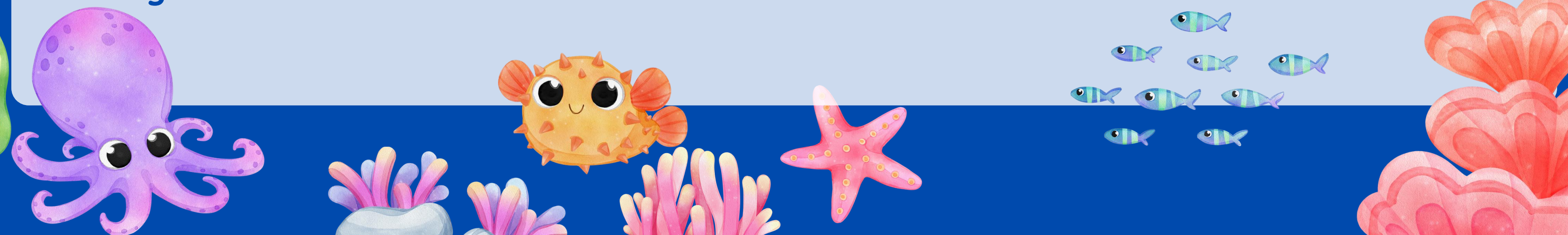


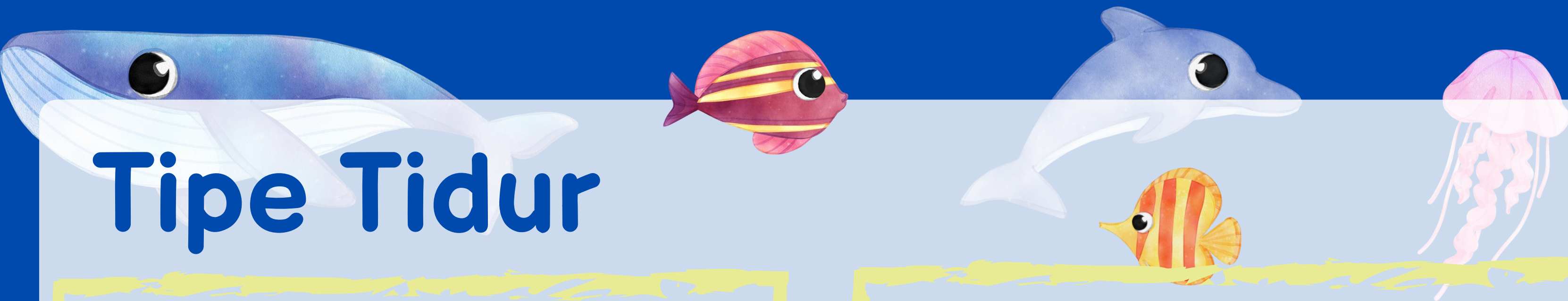
Definisi Tidur

- Tidur merupakan bagian Siklus dari proses Fisiologis, dimana periode terjaga lebih banyak.
 - Siklus bangun dan tidur mempengaruhi dan mengatur proses fisiologis dan respon perilaku tubuh
 - Kondisi tidur akan terjadi penurunan kesadaran dan penurunan respon terhadap lingkungan sekitar
 - Tidur merupakan proses biologis yang penting untuk kehidupan dan kesehatan yang optimal
- 
- 
- 
- 
- 
- 



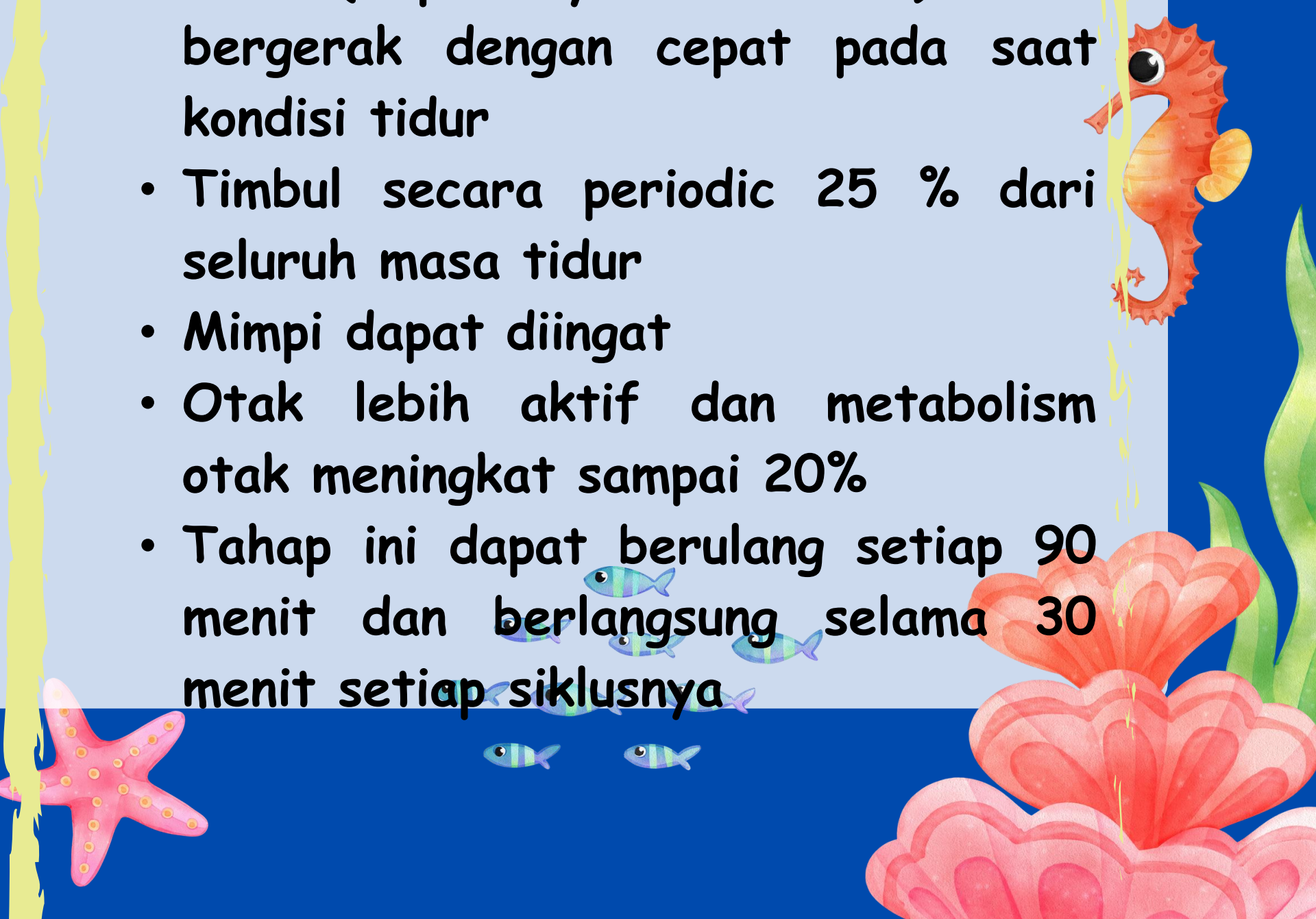
Fisiologi Tidur

- Tidur dipengaruhi oleh irama sirkadian “Circadian Rhythm”, Irama Sirkadian ini berlangsung selama 24 jam terhadap pagi dan malam.
 - Sistem saraf pusat di hipotalamus yang mengatur irama sirkadian
 - Tidur dipengaruhi oleh Retikular Activating System (RAS) yang berada di batang otak bagian atas yang menjaga kewaspadaan pada saat tidur.
 - RAS mampu menerima rangsangan dari sistem penglihatan, pendengaran, nyeri dan sentuhan.
- 



Tipe Tidur

- NREM (Non Rapid Eye Movement) Tidur gelombang lambat
 - Sebagian besar dari masa tidur
 - terdapat tahapan tidur nyenyak dan Ketenangan)
 - Biasanya mimpi tidak dapat diingat lagi
 - Terdapat dari 4 tahap setiap 1 siklus tidur
- 

- REM (Rapid Eye Movement) mata bergerak dengan cepat pada saat kondisi tidur
 - Timbul secara periodic 25 % dari seluruh masa tidur
 - Mimpi dapat diingat
 - Otak lebih aktif dan metabolisme otak meningkat sampai 20%
 - Tahap ini dapat berulang setiap 90 menit dan berlangsung selama 30 menit setiap siklusnya
- 

Istirahat Tidur dipengaruhi Usia



Neonatus

Bayi baru lahir - 3 Bulan
tidur selama 14-18 jam
dalam 1 hari



Infant

3 Bulan - 1 Tahun
Tidur 12-14 jam dalam 1
hari



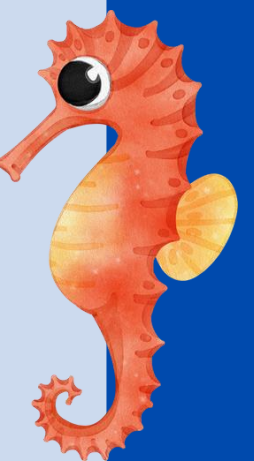
Toodler

Usia 2 tahun
Rata-rata jumlah tidur 11-
12 jam dalam 1 hari



Preschoolers

Usia 3-5 tahun
Rata-rata tidur 11 jam
dalam 1 hari



Istirahat Tidur dipengaruhi Usia



Sekolah

Pola tidur sesuai aktivitas sekolahnya
Pola tidur berkurang
Rata-rata 10 jam / hari



Young Adults

Rata-rata jumlah tidur 7-8 jam dalam 1 hari



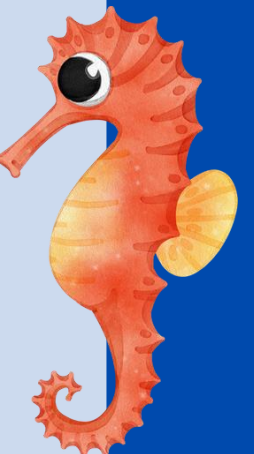
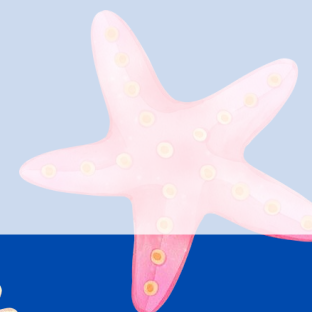
Middle Adult

Lebih sering mengalami tekanan
Tidur menjadi kurang waktu tidur 7 jam dalam 1 hari



Adolescent

Rata-rata tidur 8,5 jam
Dipengaruhi oleh aktivitas dan tugas-tugas sekolah

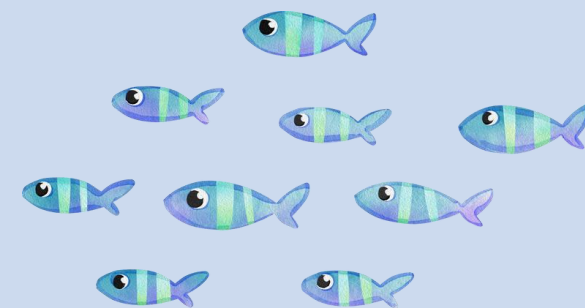


Istirahat Tidur dipengaruhi Usia



Older Adult

Mengalami gangguan tidur
Mengalami penurunan sinkorinasasi dari sirkadian
waktu tidur 6 jam dalam 1 hari





Manfaat Tidur

- Istirahat dari proses biologi tubuh = tubuh akan mengeluarkan hormon tubuh (Human growth) untuk memperbaiki sel-sel epitel dalam tubuh
- Protein sintesis (Meregenerasi jaringan-jaringan dan kulit)
- Mengurangi kelelahan
- Memperlancar peredaran ke otak
- Stabilisasai perasaan
- Meningkatkan konsentrasi belajar
- Meningkatkan kesehatan dan pemulihan tubuh saat sakit



Faktor-faktor yang Mempengaruhi Istirahat Tidur

Lifestyle



Drugs



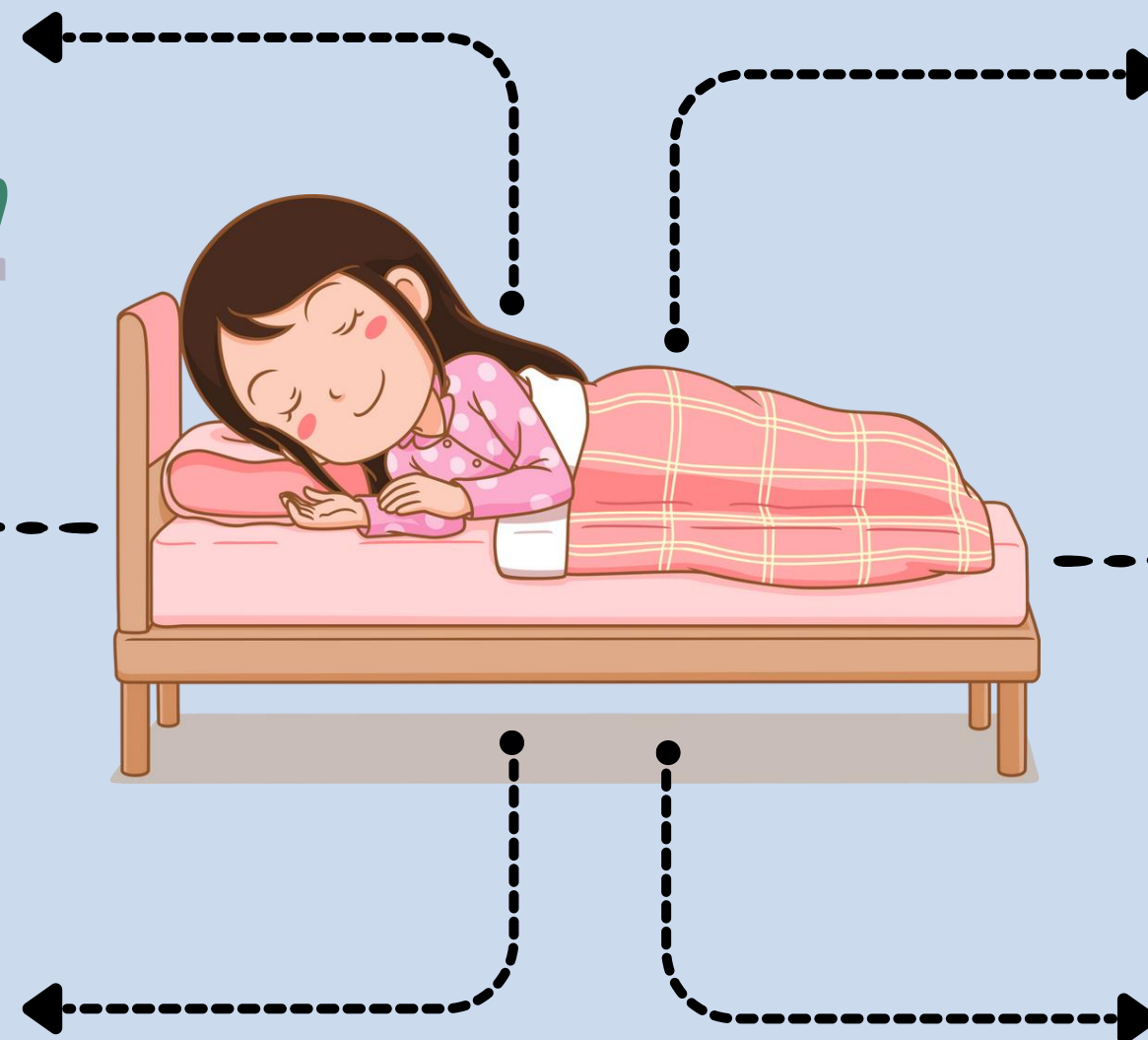
Emosional Stress



Enviroment



Pain



Instrument of Sleep

Electrooculogram

PSQI, PSQS

Electrocepalogram

Sleep Diary

Electromyaogram

Polysomnography



Macam-macam Gangguan Tidur



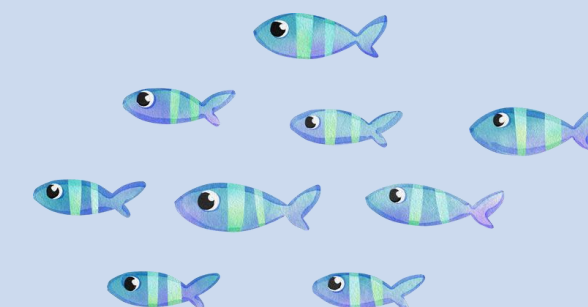
Insomnia

Insomnia merupakan gangguan tidur, dimana individu kesulitan dalam tidur atau tidak dapat tidur nyenyak di malam hari. Insomnia dapat terjadi sekali dalam satu malam saja atau kronik yang berlangsung sebulan atau lebih. Insomnia kronik dapat terjadi karena tindakan medis, perilaku dan masalah psikiatrik.

Ketidakmampuan mendapatkan tidur yang adekuat, baik kualitas maupun kuantitas dengan tidur yang hanya sebentar atau susah tidur.

Macam-macam Insomnia :

- Insomnia akut
- Insomnia kronis



Macam-macam Gangguan Tidur



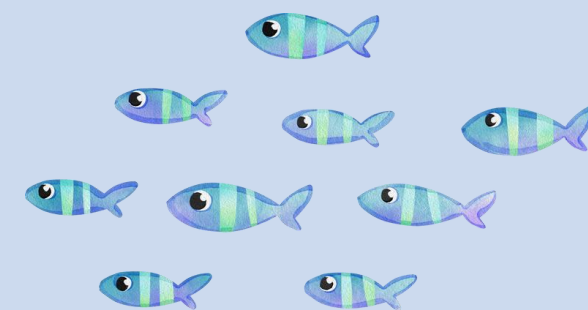
Sleep Related breathing disorder

Gangguan yang dicirikan dengan kurangnya aliran udara melalui hidung dan mulut selama periode 10 detik atau lebih pada saat tidur. Pernafasan yang terhenti pada waktu-waktu tertentu selama tidur.

Gangguan ini dapat disebabkan karena pembesaran tonsil, kebiasaan mendengkur, kelainan bentuk rahang sehingga proses ventilasi menjadi terganggu.

Terdapat dua jenis sleep apnea yaitu central sleep apnea, upper airway obstructive apnea.

Dikatakan apnea yang patologis jika penderita mengalami episode apnea lima kali dalam satu jam

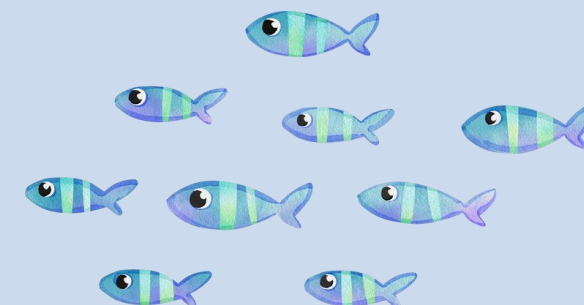
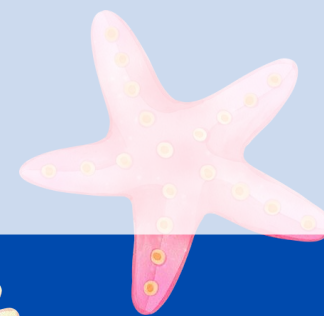


Macam-macam Gangguan Tidur



Narkolepsi

Gelombang kantuk yang tidak tertahankan yang muncul secara tiba-tiba pada siang hari. Gangguan ini disebut juga sebagai “serangan tidur” atau sleep attack. Penyebab pastinya belum diketahui, diduga karena kerusakan genetic, rasa malas, kebiasaan mabuk, rusaknya sistem syaraf central, kelelahan.



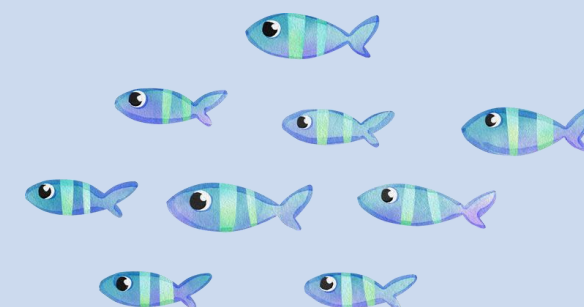
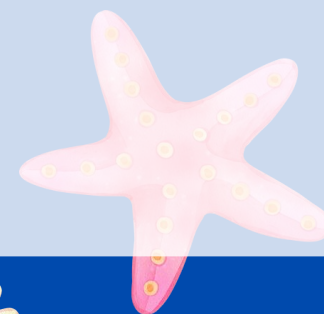
Macam-macam Gangguan Tidur



Circadian Rhythm
sleep-wake disorder

Terganggunanya jadwal tidur, pasien tidak dapat tidur dan bangun pada waktu yang dikehendaki , walaupun jumlah tidurnya tetap. Gangguan ini sangat berhubungan dengan irama tidur sirkadian normal.

Ex: Jet lag, Pekerja Shift malam.



Macam-macam Gangguan Tidur



Parasomnia

Pola tidur seperti berjalan-jalan dalam tidur, night terror, mengigau, Bruxism, dan mimpi buruk



Macam-macam Gangguan Tidur



Deprivasi Tidur

Masalah gangguan tidur yang dialami pasien sebagai akibat dari insomnia. Penyebabnya dapat mencakup penyakit (Demam, sulit bernafas, dan nyeri), stress emosional, obat-obatan, gangguan lingkungan dan keanekaragaman waktu tidur yang berkaitan dengan pekerjaan.

Penurunan kualitas dan kuantitas tidur serta ketidakkonsistenan waktu tidur. Jika tidur mengalami gangguan, dapat terjadi gangguan waktu tidur.



Nursing Assessment

Riwayat Tidur ?

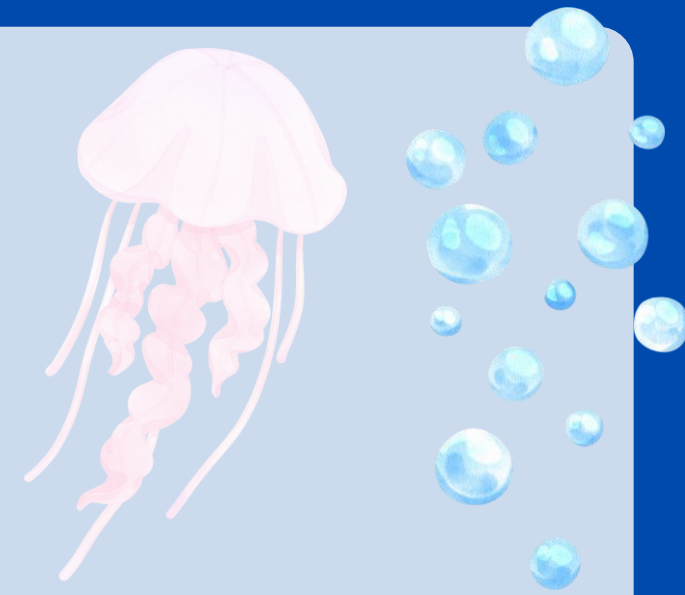
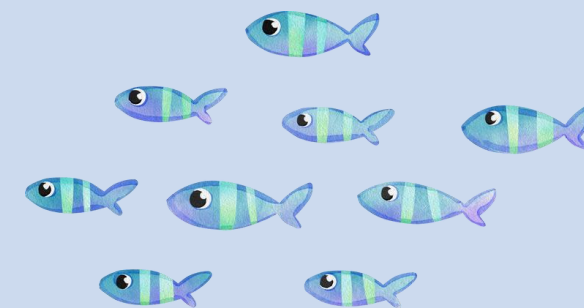
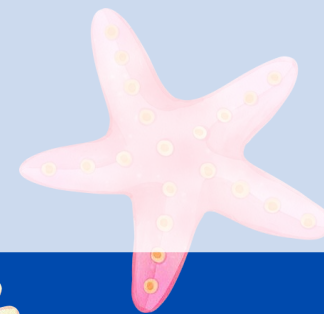
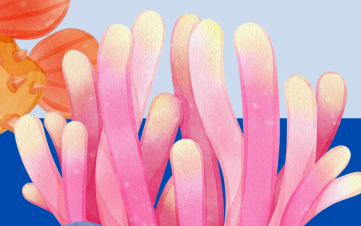
Gejala Klinis ?

Penyimpangan
Tidur?



Riwayat Tidur

- Kualitas Tidur
- Kuantitas tidur
- Kebiasaan sebelum atau sesudah tidur
- Lingkungan
- Obat yang dikonsumsi
- Dengan siapa pasien tidur?
- Perasaan pasien mengenai tidurnya
- Kesulitan tidur
- Perubahan pola tidur



Gejala Klinis

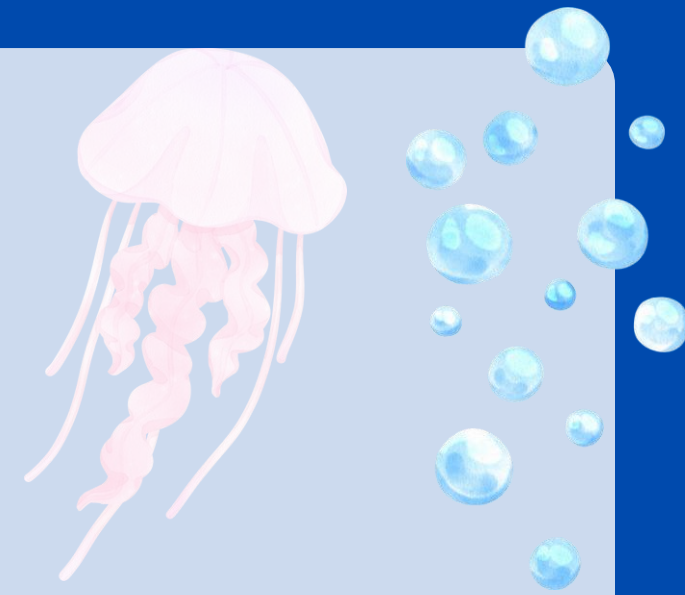
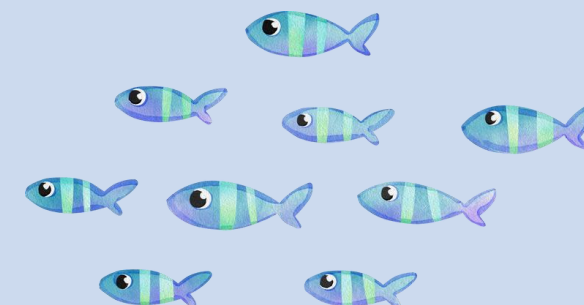
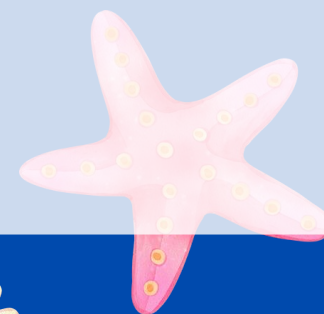
- Perasaan Lelah
- Gelisah
- Emosi, apatis
- Kuantitas tidur
- Adanya kehitaman di sekitar mata
- Kelopak mata bengkak
- Konjungtiva merah dan mata perih
- Perhatian tidak fokus





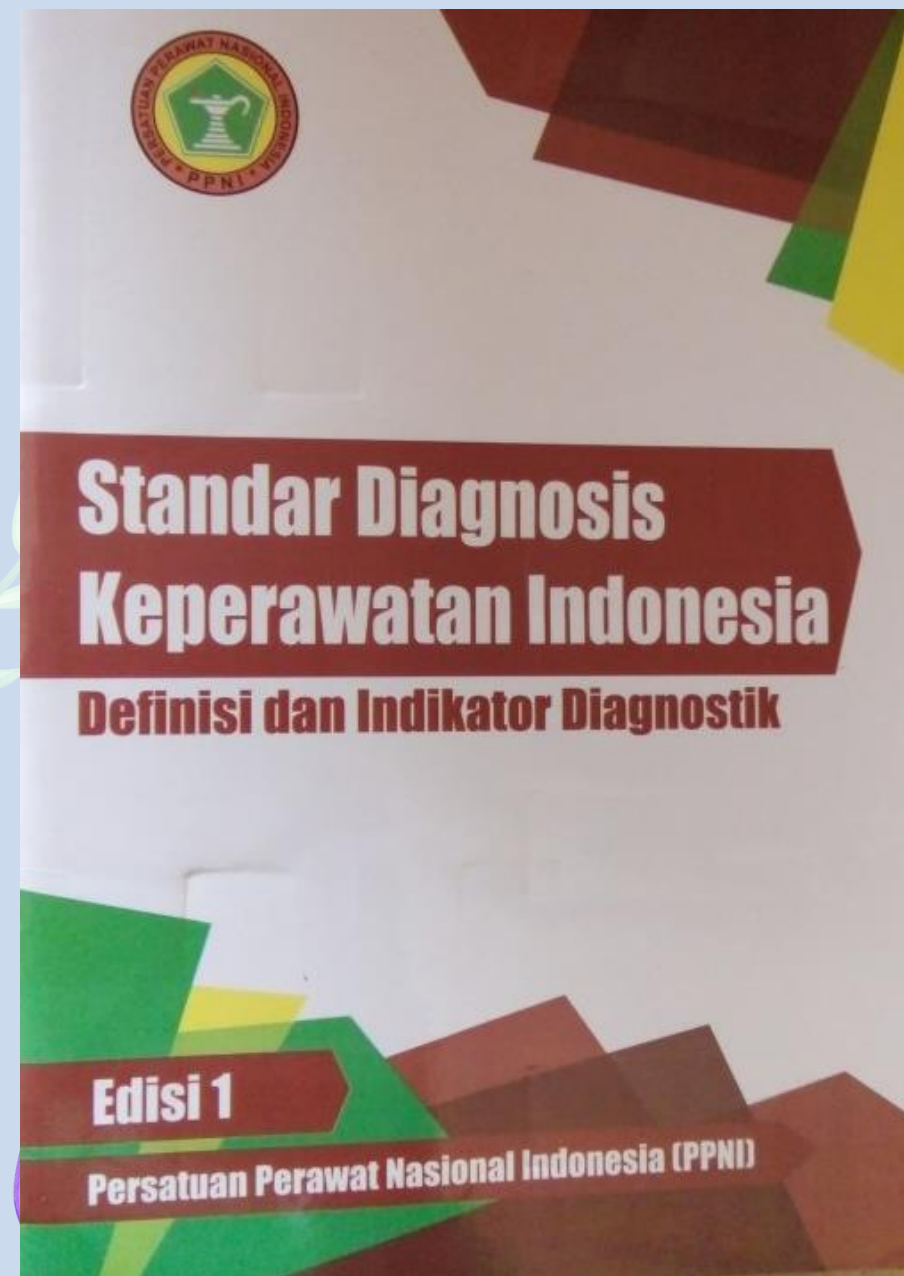
Penyimpangan Tidur

- Perubahan tingkah laku
- Meningkatnya kegelisahan
- Gangguan persepsi
- Halusinasi visual
- Bingung dan disorientasi tempat
- Gangguan koordinasi
- Bicara rancu, tidak sesuai dan intonasinya tidak teratur



Diagnosa Keperawatan

SUBKATEGORI : Aktivitas dan Istirahat
Gangguan Pola Tidur



Meningkatkan Tidur di Rumah Sakit

- Perhatikann apa yang dikonsusi sebelum tidur
- Lakukan kebiasaan yang dilakukan sebelum pasien tidur
- Membuat jadwal tidur rutin
- Menstabilkan lingkungan di malam hari
- Mengurangi percakapan antar staf
- Mengurangi lampu dan volume panggilan alarm
- Mempromosikan teknik relaksasi melalui pijat, Terapi musik, Sentuhan Terapi, Progresive Muscle Relaxation (PMR)

(Alves, Rabiais & Nascimesco, 2020)



Terima kasih
Selamat Belajar