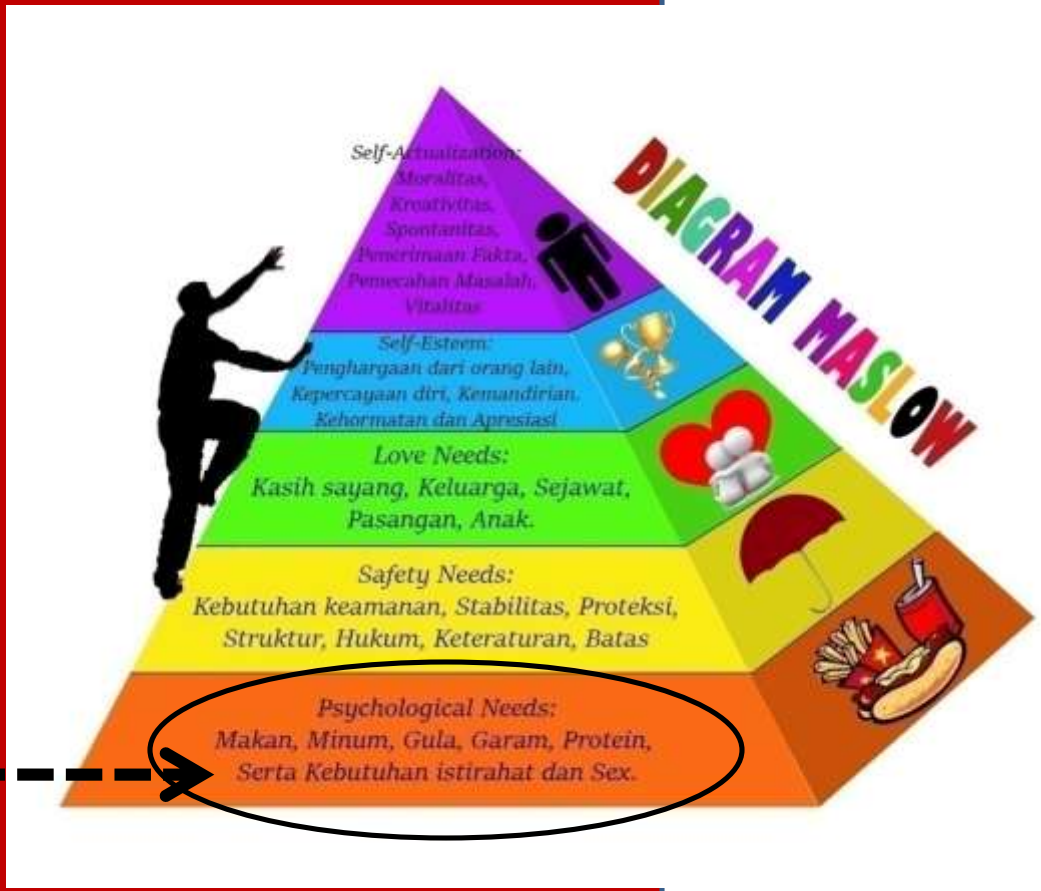
KEPERAWATAN DASAR

Kebutuhan Istirahat & Tidur

Cecilya Kustanti, S.Kep., Ns., M.Kes
STIKES NOTOKUSUMO YOGYAKARTA

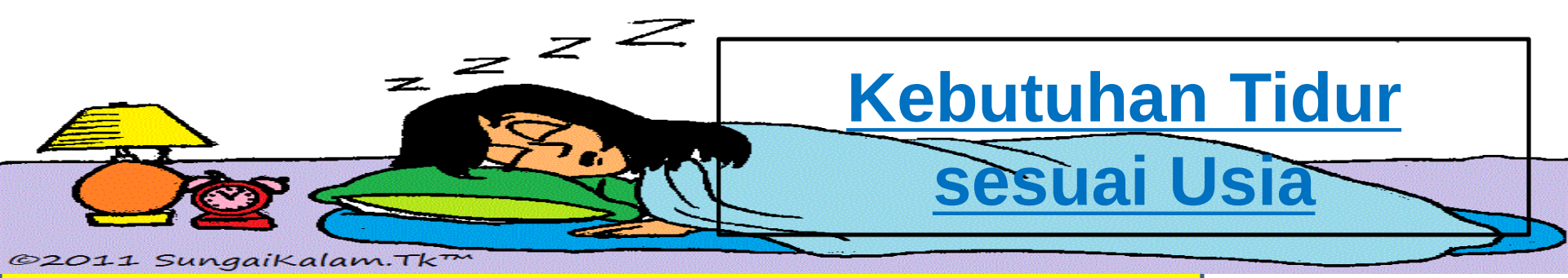


Kebutuhan Istirahat & Tidur

Apa itu tidur?

Suatu kondisi tidak sadar, dimana persepsi & reaksi thdp lingkungan menurun, namun individu dapat dibangunkan oleh stimulus atau sensori yang sesuai.

Berapa lama kebutuhan tidur setiap individu?



Kebutuhan Tidur sesuai Usia

- Bayi baru lahir : 14 – 18 jam/hr
- Bayi (1 – 18 bln) : 12 – 14 jam/hr
- Anak (18 bln – 3 thn) : 11 – 12 jam/hr
- Masa prasekolah (3 – 6 tahun) : 11 jam/hr
- Masa sekolah (6 – 12 thn) : 10 jam/hr
- Masa remaja (12 – 18 thn) : 8,5 jam/hr
- Masa dewasa (18 – 40 thn) : 7 – 8 jam/hr
- Masa paruh baya (40 – 60 thn) : 7 jam/hr
- Masa lansia (60 thn keatas) : 6 jam/hr

Berapakah kebutuhan tidur individu dengan usia 67 tahun?

6 jam/hari

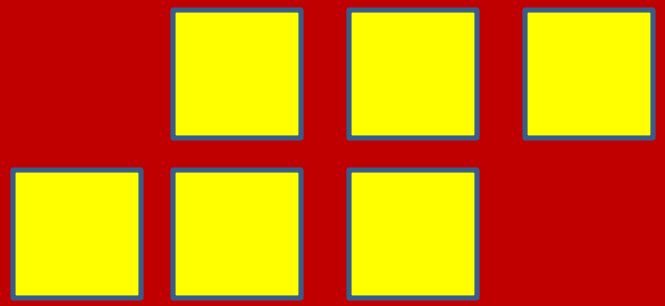
Berapakah kebutuhan tidur individu dengan usia 35 tahun?

7 – 8 jam/hari

Berapakah kebutuhan tidur individu dengan usia 25 tahun?

7 – 8 jam/hari

NREM : Non Rapid Eye Movement
REM : Rapid Eye Movement



Secara fisiologis,
1 siklus tidur terdiri dari 2 fase :

a. **Fase NREM**
b. **Fase REM**

Apa itu NREM & REM?

NREM (Non Rapid Eye Movement) adalah
Tidur dg gelombang otak lambat, fase dg gerakan bola mata melambat, fase tidur tanpa mimpi, disebut tidur nyenyak, merupakan 75 – 80% dari waktu tidur

Fase 1

Tahap transisi antara bangun dan tidur,
dg ciri sbb : rileks, masih sadar dg lingkungan, merasa mengantuk, bola mata bergerak dr samping ke samping, kecepatan nafas & nadi sedikit menurun, mudah dibangunkan krn suara.

Jk dibangunkan, akan berkata belum tertidur/ hanya melamun.
Berlangsung ± 5 – 10 menit.

Fase 1 & 2 : Tidur ringan

Fase 2

Tahap tidur ringan, dg ciri sbb : mata pada umumnya menetap, denyut jantung dan frekuensi nafas mulai menurun, temperatur tubuh menurun.
Berlangsung ± 10 – 20 menit.

NREM (Non Rapid Eye Movement) adalah
Tidur dg gelombang otak lambat, fase dg gerakan bola mata melambat, fase tidur tanpa mimpi, disebut tidur nyenyak.

Fase 3	Tahap awal dari tidur dalam, Frekuensi denyut jantung dan nafas melambat namun tetap teratur, sulit dibangunkan, jarang bergerak, Berlangsung ± 15 – 30 menit
Fase 4	Tahap tidur terdalam, Frekuensi denyut jantung dan nafas semakin melambat namun tetap teratur, Jarang bergerak, semakin sulit dibangunkan, dan saat terbangun seseorang tdk langsung sadar sempurna, memerlukan waktu beberapa saat utk memulihkan dari rasa bingung dan disorientasi. Berlangsung ± 15 – 30 menit

Fase 3 & 4 :
Tidur dalam

REM (Rapid Eye Movement) adalah
Tidur dg gelombang otak cepat, tidur disertai mimpi, fase dg gerakan bola mata yang cepat, merupakan 20 – 25% dari waktu tidur.

REM	Detak jantung, tekanan darah dan frekuensi nafas sama dg saat seseorang terbangun, tidak teratur dan cenderung meningkat. Penurunan tonus otot skelet, kecuali otot involunter. Lebih sulit dibangunkan drpd tidur NREM.

Tidur dg gerakan bola mata cepat, disertai mimpi, Detak jantung, tekanan darah dan frekuensi nafas sama dg saat seseorang terbangun, tidak teratur dan cenderung meningkat.

Tidur REM

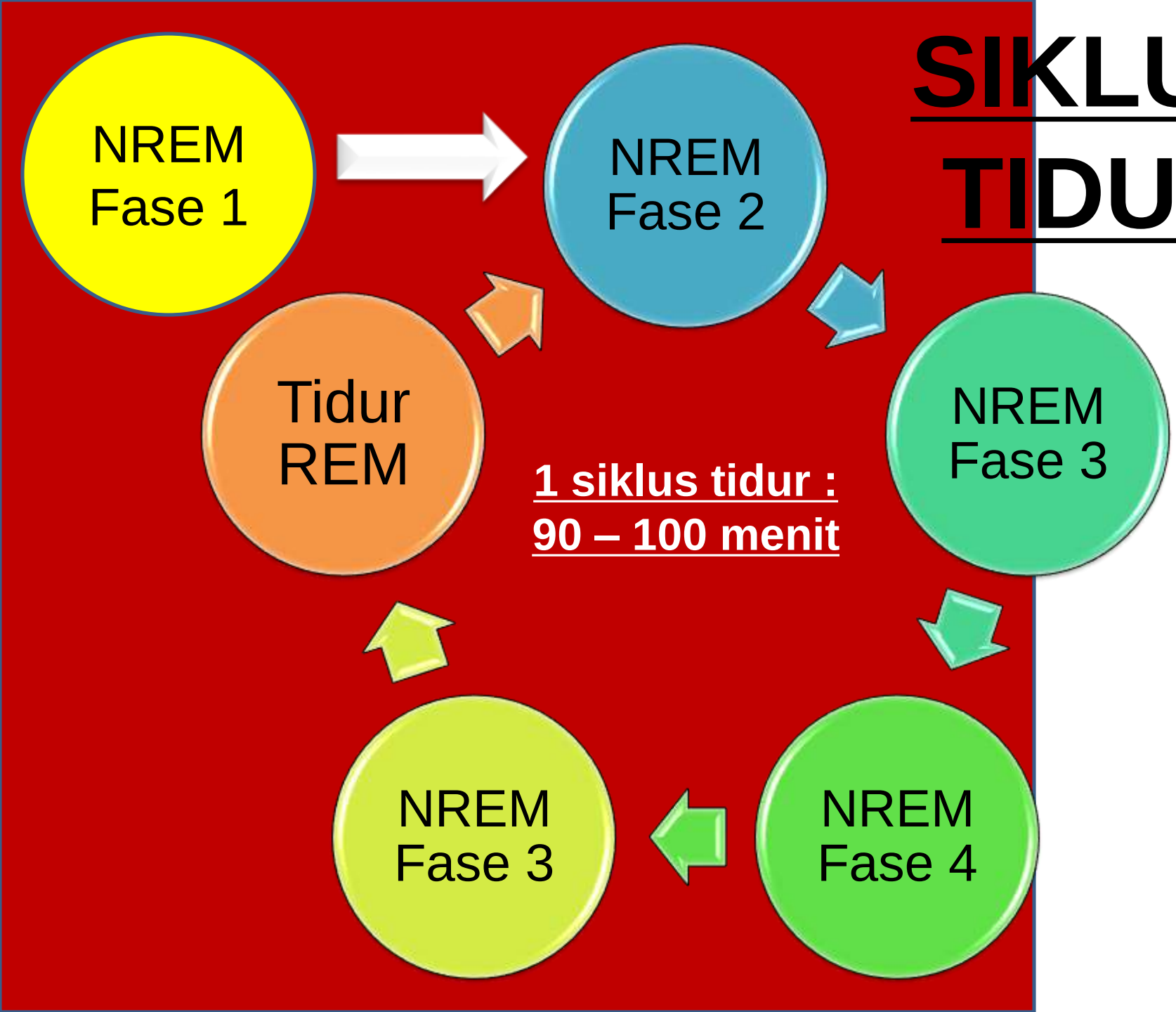
Tidur dg gerakan bola mata lambat,
Tahap transisi antara bangun dan tidur,
dg ciri sbb : rileks, masih sadar dg lingkungan, merasa mengantuk, bola mata bergerak dr samping ke samping, kecepatan nafas & nadi sedikit menurun, mudah dibangunkan krn suara. Jk dibangunkan, akan berkata belum tertidur/
hanya melamun. Berlangsung ± 5 – 10 menit.

Tidur NREM Fase 1

Tidur NREM Fase 4

Tahap tidur terdalam,
Frekuensi denyut jantung dan nafas semakin melambat namun tetap teratur,
Jarang bergerak, semakin sulit dibangunkan, dan saat terbangun seseorang tdk langsung sadar sempurna, memerlukan waktu beberapa saat utk memulihkan dari rasa bingung dan disorientasi.
Berlangsung ± 15 – 30 menit

SIKLUS TIDUR



Bagaimana menilai kualitas tidur seseorang?

BAIK ?

BURUK ?

Kualitas Tidur

PENGERTIAN :

Persepsi dan perasaan seseorang yang bersifat subjektif, mengenai tidur yang dia rasakan, diawali dengan seseorang mulai tidur sehingga terbangun/sadar.

Bagaimana menilai kualitas tidur seseorang?

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

Apa itu PSQI?

Kualitas Tidur

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

INSTRUMEN

1.	Kualitas tidur
2.	Latensi tidur
3.	Durasi tidur
4.	Efisiensi Kebiasaan tidur
5.	Gangguan tidur
6.	Penggunaan Obat
7.	Disfungsi di siang hari

< 5 : BAIK
≥ 5 : BURUK

Skor : 5 [kualitas tidur BURUK]

KASUS

Ny. M, berusia 61 tahun mengatakan bahwa selama sebulan yg lalu, kualitas tidurnya cukup baik. Ny. M perlu waktu 15 menit utk dpt tertidur setiap malam & kadang tdk dpt tertidur di malam hari dlm waktu 30 menit 2x/minggu. Durasi tidur setiap malam ± 5 jam. Ny. M mengatakan sering bangun tengah malam 5x/minggu, bernafas nyaman saat tidur, tdk kedinginan/kepanasan saat malam, jarang ke kamar mandi saat malam. Suami Ny. M mengatakan Ny. M tidak mengorok saat tidur. Tidak ada kram/nyeri saat tidur dan tidak pernah mengkonsumsi obat tidur, saat siang hari tdk mengantuk dan dpt fokus beraktivitas.

Bagaimanakah kualitas tidur Ny. M?

KASUS

Ny. M, berusia 68 tahun mengatakan bahwa selama sebulan yg lalu, kualitas tidurnya cukup baik. Ny. M perlu waktu 10 menit utk dpt tertidur setiap malam & tdk dpt tertidur di malam hari dlm waktu 30 menit 2x/minggu. Durasi tidur setiap malam ± 8 jam. Ny. M mengatakan sering bangun tengah malam 2x/minggu, bernafas nyaman saat tidur, tdk kedinginan/kepanasan saat malam, setiap hari ke kamar mandi saat malam. Suami Ny. M mengatakan Ny. M tdk mengorok saat tidur & srg mimpi buruk >3x/mgg. Tidak ada kram/nyeri saat tidur dan kdg mengkonsumsi obat tidur (>3x/mgg), saat siang hari tdk mengantuk dan dpt fokus beraktivitas.

Skor : 6 [kualitas tidur BURUK]

KASUS

Ny. M, berusia 57 tahun mengatakan bahwa selama sebulan yg lalu, kualitas tidurnya buruk. Ny. M perlu waktu 60 menit utk dpt tertidur setiap malam & srg tdk dpt tertidur di malam hari dlm waktu 30 menit >3x/minggu. Durasi tidur setiap malam ± 4 jam. Ny. M mengatakan sering bangun tengah malam >3x/minggu, bernafas nyaman saat tidur, tdk kedinginan/kepanasan saat malam, setiap hari ke kamar mandi saat malam. Suami Ny. M mengatakan Ny. M mengorok saat tidur & srg mimpi buruk >3x/mgg. Tidak ada kram/nyeri saat tidur dan tidak pernah mengkonsumsi obat tidur, saat siang hari tdk mengantuk dan dpt fokus beraktivitas.

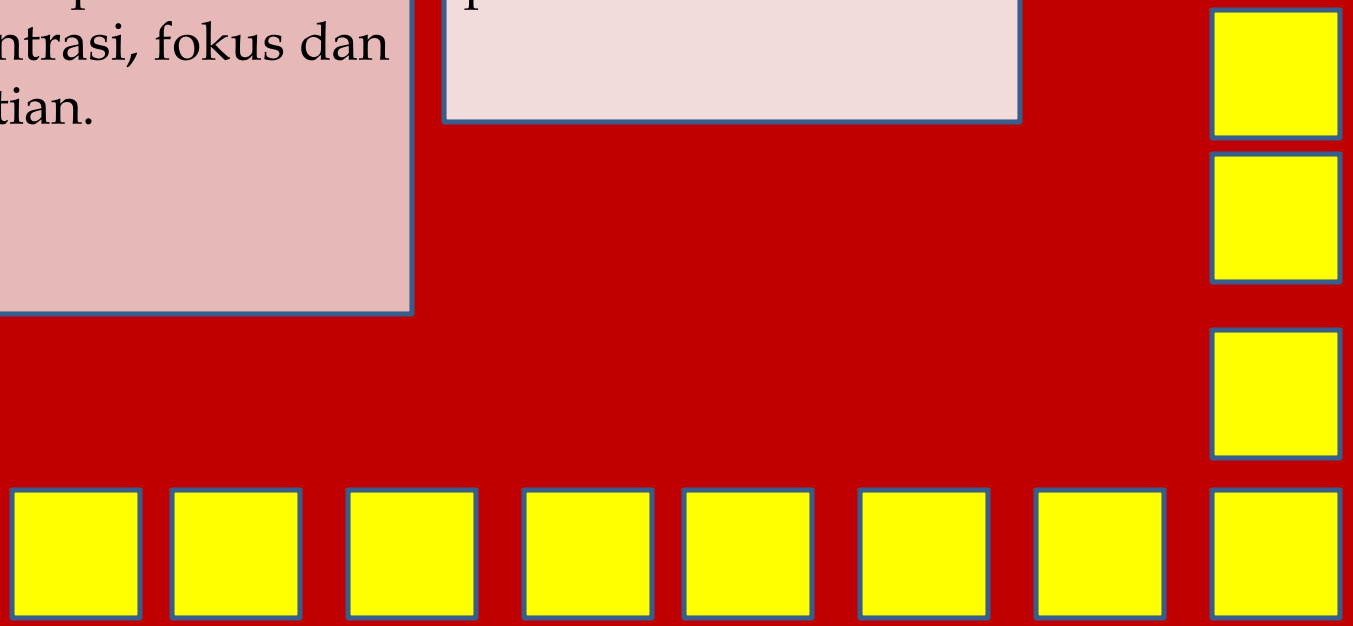
Skor : 11 [kualitas tidur BURUK]

Seberapa PENTINGkah TIDUR ?

Meningkatkan kinerja kognitif secara keseluruhan, mencakup konsentrasi, fokus dan perhatian.

Mengembalikan keseimbangan dan aktivitas saraf pusat pada level normal.

Tidur meningkatkan fungsi ingatan otak.



Faktor – faktor yang menyebabkan kualitas tidur menjadi tidak baik :

PENYAKIT

Penyakit yg menyebabkan nyeri/ketidaknyamanan fisik (misal : rheumatik, sulit bernafas/sesak nafas)

STRESS

Kecemasan/ stress emosional

LINGKUNGAN

Kebisingan, suhu terlalu panas/terlalu dingin

Contoh Kasus
“Gangguan istirahat tidur”

Kasus:

Seorang perempuan sedang dirawat di ruang penyakit dalam dengan keluhan panas tinggi, tidak bisa tidur karena merasa kepanasan dan adanya rasa kurang nyaman. Hasil pengkajian didapatkan suhu tubuh 40°C, ekspresi muka lesu, mata cekung, pasien mengeluh tidak bisa tidur beberapa hari.

1. Pengkajian

Data subjektif :

- Pasien mengeluh panas tinggi
- Pasien mengatakan tidak bisa tidur karena kepanasan
- Pasien mengatakan merasa kurang nyaman
- Pasien mengatakan sudah beberapa hari tidak bisa tidur

Data objektif

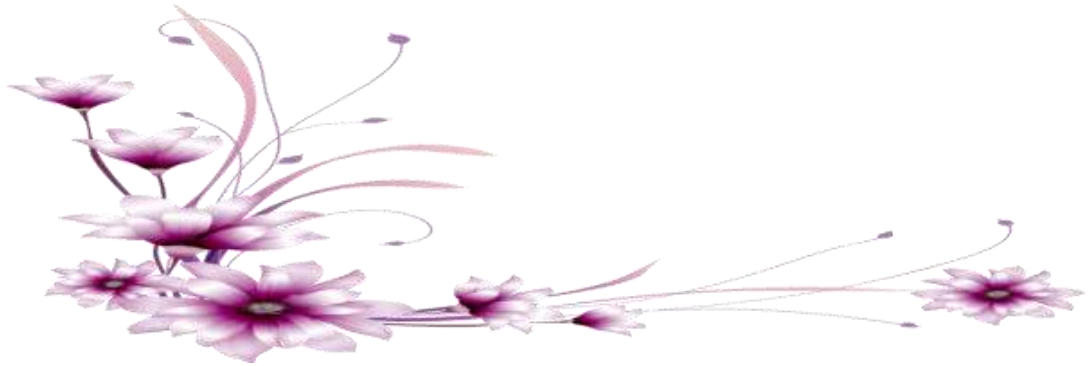
- Suhu tubuh pasien 40°C
- Ekspresi muka lesu
- Mata pasien cekung

2. Diagnosa Keperawatan

Ketidakmampuan pemenuhan kebutuhan istiharat dan tidur : gangguan rasa nyaman berhubungan dengan kenaikan suhu tubuh

3. Tujuan

Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama…. jam diharapkan kebutuhan istirahat dan tidur pasien terpenuhi dengan turunnya suhu tubuh pasien



4. Kriteria hasil:

1. Suhu tubuh normal (36,5-37,5 ℃)
2. Pasien dapat istirahat (±6-8 jam)
3. Tidak terlihat tanda dehidrasi (mata cekung, muka lesu)
4. Pasien terlihat nyaman dan lebih segar

5. Intervensi

1. Kaji suhu tubuh klien
2. Atur prosedur keparawatan yang harus dilakukan
3. Lakukan kompres untuk menurunkan suhu tubuh pasien
4. Penuhi rasa nyaman dengan cara : Berikan pasien pakaian yang menyerap keringat
5. Anjurkan pasien untuk minum lebih banyak
6. Beri pendidikan kesehatan kepada pasien tentang gangguan istirahat dan tidur
7. Posisikan pasien untuk tidur dengan nyaman
8. Kolaborasi pemberian obat tidur
9. Monitoring lama waktu pasien istirahat

TERIMAKASIH

TUGAS INDIVIDU

LAKUKAN PENGKAJIAN KUALITAS TIDUR

Berdasarkan PSQI

KELUARGA [dewasa]

Tahun tidak dikerjakan.

SELAMAT BELAJAR