



ResMed

Apakah Anda mendapatkan kualitas tidur yang baik ?

Temukan jawaban mengapa tidur begitu penting serta apa yang dapat Anda lakukan untuk merasa lebih baik sepanjang hari.



Perjalanan Anda menuju tidur yang sehat dimulai dari sini.

Jika saat Anda bangun merasa kurang segar dan lelah, biasanya Anda kurang mendapatkan tidur yang berkualitas seperti yang Anda butuhkan.

Kurangnya kualitas tidur yang baik bukan saja berarti mengantuk seharian penuh, tapi juga memiliki efek jangka panjang pada kesehatan Anda.

Di dalam buku kecil ini, Anda akan menemukan beberapa informasi mengenai pentingnya tidur, tips untuk meningkatkan kualitas tidur Anda serta kuis sederhana untuk melihat apakah Anda beresiko terkena gangguan tidur yang biasa disebut gangguan henti nafas.

Kurangnya kualitas tidur yang baik tidak hanya berefek pada Anda saja, melainkan juga pada seluruh keluarga Anda.



Tidur yang cukup sama pentingnya dengan makanan serta olahraga yang teratur.

Saat Anda tidur, tubuh Anda bekerja dengan kerasnya

Bayangkan tubuh Anda adalah sebuah pabrik. Saat Anda mulai tertidur, tubuh Anda memulai jadwal kerja malamnya, menyembuhkan sel-sel yang rusak, meningkatkan daya tahan tubuh, memulihkan tubuh dari aktifitas sehari-hari, serta mengisi kembali sistem jantung dan kardiovaskular untuk keesokan harinya. Walaupun demikian, dalam kehidupan yang sibuk ini, banyak dari kita tidak mendapatkan kualitas tidur yang cukup yaitu 7 – 9 jam yang dibutuhkan tubuh untuk menjalankan fungsi-fungsi tersebut di atas.

Apa yang terjadi jika kita tidak mendapatkan tidur yang cukup?

Bagian yang pertama dan yang mengalami efek paling besar adalah di otak. Kita merasa ngantuk, mengalami perubahan suasana hati, penurunan stamina serta ingatan.

Kemampuan kita untuk mengambil keputusan berkurang dan keinginan untuk makan bertambah. Penelitian juga menunjukkan bahwa orang yang mengantuk lebih memilih makanan dengan kandungan karbohidrat & lemak yang tinggi.¹

Fase tidur REM dan NREM (non-REM)

Ada dua fase tidur yang selalu berulang-ulang: REM (pergerakan mata cepat) serta NREM (pergerakan mata lambat). Tahap-tahap yang berbeda saat tidur penting untuk fungsi-fungsi yang berbeda dalam tubuh. Contohnya hormon yang diperlukan untuk pertumbuhan dan

perkembangan yang hanya dilepaskan saat fase tidur yang terakhir, yakni NREM (pergerakan mata lambat).

Jika tidur kita terganggu oleh faktor lain di luar tubuh kita, seperti misalnya lingkungan yang berisik, atau memiliki gangguan tidur karena pola fase tidur NREM (pergerakan mata lambat) dan REM (pergerakan mata cepat) yang terganggu, kita akan kehilangan kesempatan untuk proses perbaikan tubuh yang sangat vital. Kita bangun dalam keadaan letih serta sulit untuk menjalani kehidupan ini seutuhnya. Kita juga mungkin akan mengalami gangguan kesehatan jangka panjang karenanya.

Tidur itu sangat penting untuk kesehatan

Tidur yang cukup sama pentingnya dengan makanan serta olahraga yang teratur. Jika Anda merasa memiliki gangguan tidur, hubungi dokter Anda hari ini juga.



1 Morselli L, Leproult R, Balbo M, Spiegel K. Peran dari lamanya waktu tidur dalam pengaturan metabolisme glukosa dan selera makan. *Best Pract Res Clin Endocrinol Metab* 2010 Oct; 24(5):687-702. Sebagian dari penelitian ini didukung oleh dana hibah US National Institute of Health



Memelihara kebiasaan tidur sehat dapat membuat Anda terbangun dengan segar dan siap untuk beraktifitas sepanjang hari

Beberapa tips berguna untuk tidur malam yang berkualitas

Yang harus Anda lakukan

- ✓ Pergi tidur dan bangun pagi pada waktu yang sama setiap hari. Tubuh Anda memiliki jam biologis serta terbiasa dengan ritme dan rutinitas yang ada. Menjalankan ritme dan rutinitas yang sudah Anda tetapkan, bahkan pada akhir minggu ataupun jika tidur Anda kurang padamalam sebelumnya.
- ✓ Pahami kebutuhan tidur Anda. Kebanyakan orang membutuhkan paling sedikit 7 – 9 jam waktu tidur untuk menjaga ingatan serta fungsi otak.
- ✓ Habiskan waktu beberapa saat di bawah sinar matahari karena membantu meningkatkan produksi melatonin pada tubuh Anda. Melatonin adalah hormon yang memberitahu Anda kapan harus tidur dan kapan harus bangun.
- ✓ Ciptakan suasana yang nyaman. Pastikan kamar tidur Anda sejuk, tenang serta gelap. Hindari suara-suara dan cahaya yang mengganggu. Jika Anda tidak memiliki tempat tidur atau bantal yang nyaman, pertimbangkan untuk menggantinya.
- ✓ Hindari menonton televisi, menggunakan komputer atau makan di kamar tidur. Otak Anda harusnya mengasosiasikan kamar tidur Anda dengan tidur.
- ✓ Tenanglah dan rasakan hangatnya sebelum tidur. Baca buku atau mandi atau berendam di air hangat dapat membantu Anda melepas lelah serta kepenatan sebelum tidur.

Jangan lakukan berikut ini

- × Minum kopi di malam hari. Hindari teh, kopi, minuman berkarbonasi serta coklat. Sebagai gantinya minumlah minuman herbal/jamu.
- × Minum minuman beralkohol sebelum tidur karena mengganggu tidur dan membuat Anda terbangun lebih awal serta harus lebih sering ke kamar kecil. Minuman beralkohol memperburuk dengkur Anda serta kondisi gangguan henti nafas.
- × Berolahraga sebelum tidur karena akan menstimulasi tubuh Anda sehingga sulit untuk tidur. Pastikan Anda selesai berolahraga setidaknya dua jam sebelum waktu tidur.
- × Mengonsumsi makanan berat, pedas atau manis sebelum tidur – ataupun pergi tidur dalam keadaan lapar. Cemilan ringan mungkin dapat membantu Anda untuk tidur jika Anda lapar.
- × Merokok sebelum tidur karena nikotin merupakan stimulan yang membuat Anda lebih susah lagi untuk tidur. Ada begitu banyak keuntungan jika Anda berhenti merokok.
- × Tidur di siang hari karena hal ini mengurangi kebutuhan tubuh Anda untuk tidur di malam hari.
- × Menonton acara tv yang menarik, bermain game komputer, membayar tagihan online, atau mendiskusikan sesuatu di kamar tidur. Segala sesuatu yang membuat otak Anda terjaga dapat membuatnya sulit untuk tidur.

Jika Anda merasa terlalu lelah untuk berolahraga dan tidak memiliki energi untuk melakukan hal-hal yang Anda sukai, bicaralah dengan dokter Anda hari ini



Gejala-gejala umum gangguan henti nafas

Jika Anda sudah mencoba memperbaiki kualitas tidur Anda, akan tetapi masih juga bangun dengan perasaan kurang segar, mungkin ada sesuatu yang lebih serius.

Gejala pertama adanya gangguan henti nafas biasanya diketahui oleh pasangan Anda, mendengkur. Mereka juga mungkin memberitahu bahwa Anda kadang terengah-engah atau tersedak saat tidur.

Gejala lainnya:

- rasa lelah terus-menerus
- berhenti bernapas saat tidur
- sering lupa
- disfungsi seksual
- sering pergi ke kamar kecil di malam hari
- berat badan naik
- kekurangan energi
- kurang konsentrasi
- sakit kepala saat bangun
- merasa depresi
- keluar keringat di malam hari
- peningkatan Tekanan Darah.

Diperkirakan sekitar 20% masyarakat menderita gangguan henti nafas.¹ Walaupun jumlah ini sama dengan penderita asma atau diabetes, gangguan ini sering tidak diperiksa. Diyakini bahwa dulu gangguan ini kebanyakan ditemukan pada pria dengan usia di atas 40 tahun, akan tetapi bukti-bukti menunjukkan bahwa gangguan ini bisa diderita baik oleh pria maupun wanita dari segala umur, bahkan bayi serta anak-anak sekalipun. Gangguan henti nafas sering dihubungkan dengan masalah kesehatan lainnya di antaranya kadar gula darah yang rendah.



Bahkan jika Anda mengalami gangguan henti nafas, Anda dapat melakukan sesuatu agar sehat kembali.

Apa sesungguhnya gangguan henti nafas ini?

Gangguan henti nafas merupakan kondisi yang menghinggapi rata-rata satu dari lima orang dewasa.¹ Secara harafiah, 'gangguan apnea' berarti 'kondisi tidak bernapas' atau 'kondisi berhenti bernapas'. Jika Anda menderita gangguan apnea, udara berhenti mengalir ke paru-paru Anda selama 10 detik atau lebih.

'Hypopnea' adalah jika Anda tidak benar-benar berhenti bernapas, tetapi bernapas sedikit sekali selama 10 detik atau lebih. Baik gangguan henti nafas maupun hypopnea dapat mengganggu tidur Anda.

Apa yang menyebabkan gangguan henti nafas?

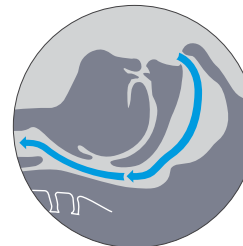
Jenis gangguan pernapasan-saat tidur (SDB) yang paling umum adalah gangguan henti nafas obstruktif (OSA). Anda dapat mengalami obstruksi ataupun hambatan pada saluran udara saat tidur karena otot Anda rileks dan rebah pada saluran udaranya, atau juga karena berat yang bertumpu pada leher Anda mempersempit salurannya. Obstruksi dapat terjadi untuk sementara waktu – misalnya karena radang amandel – atau struktural, karena bentuk hidung, saluran udara bagian atas ataupun rahang Anda.

Efek dari gangguan henti nafas terhadap tubuh Anda

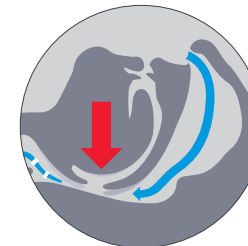
Saat tubuh Anda merasakan bahwa Anda berhenti bernapas, pusat kontrol di otak Anda akan membangunkan Anda agar Anda dapat menarik napas dan bernapas normal kembali. Lalu Anda kembali tertidur dan siklus ini dimulai lagi – hal ini terjadi lebih dari 50 kali setiap jamnya!

Seperti yang Anda bayangkan, kekurangan oksigen serta selalu kaget karena harus bernapas – jam demi jam, malam demi malam – memberikan tekanan yang cukup signifikan pada tubuh Anda.

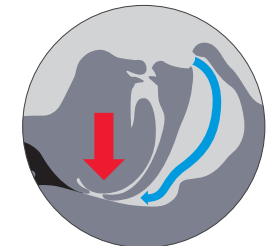
Dengan demikian, saat tubuh Anda merasa lelah pada keesokan harinya, yang terjadi di dalam tubuh Anda bisa lebih serius. Akan tetapi berita baiknya adalah, Anda dapat melakukan sesuatu untuk mematahkan siklus ini serta mendapatkan tubuh yang sehat kembali.



Saluran udara yang normal, terbuka



Saluran udara yang tertutup sebagian



Saluran udara yang tertutup saat terjadinya gangguan henti nafas

¹ Young et al. Epidemiology of Obstructive Sleep Apnea. *AmJ Resp Crit Care Med* 2002. Didukung oleh dana hibah NIH RO1 AG14124 serta RO1 HL62252

Mengobati dengkur Anda serta gangguan henti nafas memiliki efek yang menakjubkan terhadap hubungan pribadi Anda.



JANGAN KHAWATIR..... lakukan pemeriksaan sederhana ini! *

Kuesioner kesehatan ini akan membantu Anda menentukan apakah Anda menderita gangguan henti nafas. Cukup jawab 'Ya' atau 'Tidak' untuk pertanyaan-pertanyaan berikut ini.

- Ya Tidak
- M** **endengkur:** Apakah Anda mendengkur cukup keras (lebih keras daripada suara orang berbicara atau cukup keras untuk bisa didengar melalui pintu yang tertutup)?
- L** **elah:** Apakah Anda sering merasa lelah, lesu ataupun mengantuk di siang hari, bahkan setelah tidur 'lelap' di malam hari?
- G** **angguan henti nafas yang disaksikan:** Apakah pernah seseorang melihat Anda berhenti bernapas saat tidur?
- T** **ekanan:** Apakah Anda memiliki atau sedang dalam pengobatan karena tekanan darah tinggi?
- I** **ndeks Massa Tubuh (BMI):** Apakah berat badan Anda lebih berat untuk ukuran tinggi badan Anda seperti yang tertera pada tabel di bawah?
- U** **mur:** Apakah usia Anda lebih dari 50 tahun?
- L** **ingkar leher:** Apakah Anda memiliki lingkaran leher lebih dari 40 cm (sekitar 15 ¾ inci)?
- J** **enis kelamin:** Apakah Anda seorang pria?

Berat badan yang terdapat pada tabel di bawah ini sesuai dengan BMI 35 untuk semua ukuran tinggi badan

Tinggi badan	147	150	152	155	157	160	163	165	168	170	173	175	178	180	183	185	188	191	193	196
Berat badan	76	79	81	84	87	90	93	95	98	101	105	108	110	114	117	120	124	127	130	134

Jika Anda menjawab 'Ya' pada tiga atau lebih dari pertanyaan-pertanyaan ini, kemungkinan besar Anda menderita OSA, dan Anda harus menghubungi dokter Anda.

*Kuesioner ini telah disesuaikan atas izindari Chung Fetal. *Anesthesiology* 2008; 108(5): 812-821



Bukankah itu suatu hal yang menakjubkan jika Anda dapat merasakan kembali suatu energi sehari penuh serta meningkatkan kualitas hidup Anda secara keseluruhan?

Opsi pengobatan untuk gangguan henti nafas

Mengobati gangguan henti nafas dapat memberikan perasaan tidur yang menyegarkan, meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan serta meningkatkan energi Anda sehari penuh.

Apa yang dapat Anda lakukan?

Solusinya ada di tangan Anda.

- Pertama, bicaralah dengan dokter Anda mengenai pilihan Anda.
- Perbaiki kondisi tidur Anda, dimulai dengan beberapa tips yang terdapat pada buku kecil ini.
- Terkadang dengan menurunkan berat badan juga dapat mengurangi tingkat keparahan gangguan henti nafas
- Anda juga dapat berbicara dengan dokter Anda tentang pemeriksaan tidur. Jika pemeriksaannya menunjukkan bahwa Anda mengidap gangguan henti nafas, Anda dapat meminta alat pengatur rahang bawah (mandibular repositioning device (MRD)) untuk membantu Anda. Alat pengatur rahang bawah (MRD) merupakan alat gigi, dipasang-dengan cara disesuaikan untuk menahan rahang Anda dalam posisi ke depan agar saluran udaranya tidak menutup.
- Terdapat juga prosedur pembedahan untuk gangguan pernapasan saat tidur/apnea sama seperti pembedahan lainnya, hal ini menimbulkan resiko yang tinggi.¹

- Dokter Anda kemungkinan menentukan terapi tekanan saluran udara positif secara terus-menerus (sering disebut sebagai CPAP). Terapi ini merupakan bentuk pengobatan yang paling umum² untuk OSA, bersifat non-invasif, yang berarti tidak diperlukan adanya pembedahan.

Opsi pengobatan CPAP

Gagasan yang mendasari terapi tekanan saluran udara positif secara terus-menerus ini sangat sederhana: suatu aliran yang diatur dari udara yang telah diberikan tekanan sebelumnya dimanfaatkan untuk menjaga selaput jaringan pada tenggorokan Anda agar tidak jatuh serta tidak menghambat saluran udara Anda.

Udara yang telah diberikan tekanan sebelumnya ini mengalir melewati alat kecil ke masker yang Anda kenakan saat tidur.



Terapi tekanan saluran udara positif merupakan pilihan pengobatan non-invasif serta tidak memerlukan pembedahan

¹ ElshaugA, MossJetal. Pembedahan saluran udara bagian atas tidak boleh dijadikan pilihan pengobatan utama untuk OSA pada orang dewasa. *British Medical Journal* 2008; 336:44-5. Report co-authors JEH, GJ Mare respectively directors of AHTA and ASERNIP-S (organisasi untuk evaluasi teknologi kesehatan). Another co-author, JRM, adalah konsultan untuk pemeriksaan teknologi kesehatan pada pemerintahan Australia Departemen Kesehatan dan Lanjut Usia.

² VlachantonilTetal. Akibat-akibat dari pengobatan dengan tekanan saluran udara positif secara terus-menerus (CPAP) pada gangguan pernapasan saat tidur/apnea (tindihan) obstruktif pada pengerasan pembuluh darah: suatu analisa meta. *Sleep Med Rev* 2013 Feb; 17(1):19-28. doi: 10.1016/j.smrv.2012.01.002. Epub 2012 May 9. Sebagian dari penelitian ini didukung oleh Medical School of the National serta Kapodistrian University of Athens.



Gangguan henti nafas diketahui berhubungan dengan beberapa gejala penyakit lainnya

Dengan mengobati gangguan henti nafas ini, Anda kemungkinan membantu mengurangi resiko penyakit lainnya yang berhubungan, meningkatkan kesehatan Anda secara keseluruhan serta mengatur kadar glukosa Anda.¹

Gangguan henti nafas yang tidak diobati juga berhubungan dengan gejala lainnya seperti jantung berdebar, kepala pusing, pingsan, sesak napas serta rasa nyeri di dada, yang dapat dihilangkan jika gangguan ini Anda diobati.^{2,3}

Penderita gangguan henti nafas biasanya terlalu lelah untuk berolahraga, memperburuk kondisi yang sebenarnya. Orang-orang dengan berat badan berlebih yang ditangani gangguannya mendapatkan lebih banyak energi, yang dapat membantu mereka untuk berolahraga serta mengurangi berat

badannya.⁴ Dan pengurangan berat badan telah membuktikan kemajuan dalam pengobatan gangguan henti nafas.⁵

Mengobati gangguan henti nafas pada saat Anda pulih dari penyakit berat dapat mengusir rasa lelah Anda, sehingga Anda memiliki motivasi untuk bergabung dengan program rehabilitasi.

Dalam banyak kasus, pengobatan telah menunjukkan hasilnya dalam menurunkan gejala gangguan henti nafas seperti rasa mengantuk di siang hari, depresi, perasaan cemas, berkurangnya ingatan dan konsentrasi, serta penurunan kualitas hidup (terutama di area performa pekerjaan dan juga hubungan pernikahan/keluarga).⁶

1 Babu et al. Diabetes tipe, kontrol glykemik, serta tekanan saluran udara positif secara terus-menerus pada gangguan pernapasan saat tidur/apnea (tindihan). *Arch Intern Med* 2005; 165:447-452.

2 Wolk et al. Gangguan pernapasan saat tidurserta penyakit kardiovaskular. *Circulation* 2003; 108:9-12.

3 Buchner et al. Pengobatan tekanan saluran udara positif secara terus-menerus mulai dari ringan hingga sedang untuk gangguan pernapasan saat tidur/apnea (tindihan) mengurangi resiko kardiovaskular. *Am J Respir Crit Care Med* 2007; 176(12): 1274-1280.

4 Lianne M et al. Akibat dari Tekanan Saluran Udara Positif Secara Terus-Menerus pada Rasa Lelahserta Rasa Mengantuk pada Pasien-pasien dengan Gangguan Pernapasan Saat Tidur/ Apnea (Tindihan) Onstruktif: Data diambil dari Percobaan Acak Terkontrol. *Sleep* 2011 January 1; 34 (1):121-126. Didukung oleh dana hibah HL44915 (JED), AG08415 (SAI), serta RR00827 (University of California San Diego General Clinical Research Center grant).

5 Romero-Corral A et al. Hubungan antara kelebihan berat badan dengan gangguan pernapasan saat tidur/apnea (tindihan) obstruktif: implikasinya pada pengobatan. *Chest* 2010 Mar; 137(3): 711-9. Pada saat manuskrip ini ditulis, Dr Romero-Corral didukung oleh suatu beasiswa paska sarjana (Postdoctoral Fellowship) dari American Heart Association. Dr Caples didukung oleh dana hibah NIHHL99534. Dr Lopez- Jimenez merupakan penerima penghargaan Clinical Scientist Development Award dari American Heart Association. Dr Somers didukung oleh NIH HL65176, HL-73211, serta 1UL1 RR024150, dan juga Mayo Clinic College of Medicine.

6 Engleman HM, Douglas NJ. *Sleep* 4: Rasa mengantuk, fungsi kognitif, serta kualitas kehidupan pada gejala gangguan pernapasan saat tidur/apnea (tindihan)/hypopnoea. *Thorax* 2004 Jul; 59(7): 618-22.

Ratusan ribu orang telah menjalani pengobatan untuk gangguan henti nafas serta menikmati kemajuan yang signifikan pada kesehatan mereka secara keseluruhan



Untuk informasi lebih lanjut bicarakan dengan dokter Anda atau ketahui lebih jauh di [ResMed.com](https://www.ResMed.com)



