

## Jaga Pola Tidur Berkualitas, Hindari Obat Tidur

Achmad Sarjono - [JATIM.NEWS PAPER.CO.ID](http://JATIM.NEWS PAPER.CO.ID)

Jun 23, 2022 - 20:17



*Potret dr Wardah Rahmatul Islamiyah SpN(K)*

SURABAYA - Terbiasa begadang membuat sebagian orang mengalami insomnia, terlebih mahasiswa pada masa serba daring saat ini. Hal tersebut membuat tidur menjadi tidak berkualitas. Tidak jarang seseorang mengonsumsi obat tidur untuk menanganinya.

Ahli Sleep Disorders Fakultas Kedokteran (FK) [Universitas Airlangga](#) (UNAIR) dr Wardah Rahmatul Islamiyah SpN(K) pada Kamis (23/6/2022) mengungkapkan bahwa obat tidur sebaiknya tidak menjadi opsi alternatif untuk menangani sulit tidur. Obat tidur seperti CTM hanya menyebabkan kantuk. Namun, tidak membuat tidur menjadi lelap, tidak nyaman, dan menyebabkan kantuk berkepanjangan. Sehingga tidak baik untuk dikonsumsi.

“Efek sampingnya akan menyebabkan ketergantungan. Awalnya efeknya bagus, lewat dua minggu ga berefek, sehingga berpikir kok ga mempan. Kemudian cenderung meningkatkan dosis, hingga berkemungkinan overdosis,” tuturnya.

Ia mengungkapkan, dalam beberapa kondisi dokter memang memberikan obat tidur berupa hormon melatonin eksogen untuk membantu pasien yang kesulitan tidur. Namun, penggunaan obat tersebut juga dibatasi.

“Penggunaan obat ini (hormon melatonin eksogen, red) tidak lebih dari dua minggu. Sebab, akan berisiko menghentikan produksi melatonin secara alami,” tuturnya.

#### Tidur Berkualitas Sesuai dengan Kuantitas

Mengembalikan jam tubuh dan mengubah pola tidur tentu tidak dapat instan. Ahli sleep disorders FK UNAIR itu mengungkapkan, tidur berkualitas bergantung pada kuantitas waktu tidur. Umur yang berbeda memiliki kebutuhan waktu tidur yang berbeda pula.

“Anak-anak kebutuhannya 10 jam, remaja 8 jam, dewasa 6 jam. Sementara lansia hanya butuh 4 sampai lima jam saja. Tidur melebihi jam itu biasanya tidak bisa, yang ada tidurnya tidak berkualitas,” tuturnya.

Ia juga menyebutkan, olahraga dan beraktivitas di pagi hingga siang hari dapat membantu tidur menjadi berkualitas. Keadaan tubuh yang lelah sehabis beraktivitas membuat tidur menjadi lebih lelap.

Terapkan Perilaku Sleep Hygiene Berdasarkan ilmu kedokteran, tidur berkualitas ialah tidur yang mencapai stadium tiga atau deep sleep yang membutuhkan waktu 1,5 jam dari saat terlelap. Pada kondisi tersebut, manusia tidak mudah dibangunkan. Perilaku sleep hygiene atau prosesi menjelang tidur dapat menjadi salah satu cara untuk membantu mendapatkan kondisi tersebut

“Terapkan makan berat maksimal dua jam sebelum tidur. Supaya organ cerna kita kerjanya tidak terlalu berat,” ujarnya.

Ia juga menyarankan untuk berolahraga tidak lebih dari empat jam sebelum tidur, sehingga hormon kortisol tidak tinggi saat akan tidur. Selain itu, menciptakan situasi dan ruangan yang nyaman sebelum tidur juga penting dilakukan. Misalnya, mematikan lampu atau meredupkan lampu dari biasanya.

“Tidur itu rasanya adalah hal sederhana, orang sering menyepelekan. Namun, sesuatu yang sederhana itu jika tidak kita jaga dapat menimbulkan banyak penyakit. Maka pola tidur yang salah ini butuh kepedulian,” tuturnya. (\*)

Penulis: Alysa Intan Santika

Editor: Feri Fenoria