

Masalah Tidur dan Penyelesaiannya

S. Hassan Ahmad

6.849
HA



Masalah Tidur dan Penyelesaiannya

S. Hassan Ahmad

Universiti Malaysia Sarawak
Kota Samarahan
2002

PUSTAKA PERDANA



1005389

KANDUNGAN

Prakata iv

BAB 1 PERMASALAHAN TIDUR DARI PELBAGAI ASPEK

Masalah Tidur di Asia 1

Ujian Masalah Tidur Melalui Rakaman Polisomnograf 4

Antara Mimpi dan Realiti 6

Igauan dan Insomnia 9

Insomnia dan Aspek Sosial 12

Emosi dan Tidur 16

Insomnia dan Gangguan Minda 19

Insomnia daripada Perspektif Psikososial 22

Masalah Tidur daripada Perspektif Agama 25

Tidur daripada Aspek Sosiobudaya 28

Mimpi dan Memori 31

Masalah Tidur dan Gangguan Mental 33

Tidur dan Koma 36

Tidur pada Bulan Ramadan 39

Tidur untuk Jemaah Haji 42

BAB 2 KESIHATAN DAN GANGGUAN TIDUR

Gangguan Pernafasan Semasa Tidur 45

Gangguan Ketika Tidur 48

Kedudukan Tidur dan Penyakit 51

Narkolepsi 53

Sakit Kepala dan Masalah Tidur	56
Sesak Nafas Ketika Tidur	59
Tragedi Ketika Tidur	62
Anak Selalu Mengigau	64
Warga Tua dan Masalah Tidur	67
Insomnia Akibat Gegaran Pada Otak	70
Pemandu Berbahaya	73
Masalah Tidur Akibat Tragedi	75

BAB 3 TIDUR DAN PEMBELAJARAN

Pelajar Mudah Pitam	79
Tidur Menjelang Peperiksaan	82
Kecerdasan Intelek dan Corak Tidur	85
Mengantuk di dalam Kelas	88
Penjagaan Makan, Tidur dan Riadah	91
Kesegaran Minda	93
Tidak Dapat Tidur Bimbang Keselamatan Ibu	96

BAB 4 KONFLIK KEKELUARGAAN DAN PERMASALAHAN TIDUR

Kehamilan dan Masalah Tidur	99
Kitaran Haid dan Masalah Tidur	102
Krisis Ibu Tunggal	105
Tidak Dapat Tidur Kerana Konflik Jantina	108
Konflik Keluarga Mengganggu Tidur	110

Menghadapi Penyakit Yang Tidak Dapat Dirawat	113
Sikap Pesimis Mengganggu Tidur	116
Tidak Dapat Tidur Kerana Sakit Hati	118
Tidak Dapat Tidur Kerana Memikirkan Hutang	121

BAB 5 RAWATAN GANGGUAN TIDUR

Menangani Masalah Tidur	125
Berdengkur Dan Rawatannya	128
Terapi Kognitif Mengatasi Insomnia	131
Terapi Tingkah Laku Mengatasi Masalah Tidur	134
Strategi Mencapai Keharmonian Dalaman Dan Luaran	137
Penyesuaian Kitaran Tidur	140

Prakata

Manusia dicipta oleh Allah S.W.T untuk beribadat dan beramal sepanjang hayat. Allah S.W.T juga merancang kehidupan manusia supaya ada masa untuk mencari rezeki dan ada masa untuk berehat. Berehat untuk seketika waktu inilah yang paling penting bagi setiap insan supaya ia bersedia semula menghadapi cabaran seharian. Maksud berehat seketika di sini adalah jangka masa tidur seseorang pada setiap hari. Buku ini dihasilkan dengan mengambil kira betapa pentingnya pembaca mengetahui fungsi tidur dan akibat permasalahannya.

Buku ini adalah koleksi daripada tulisan kolum mingguan 'Permasalahan Tidur' dalam *Berita Minggu* semenjak Januari 2000. Penulis berasa tergerak untuk menjawab pelbagai soalan yang dikemukakan oleh orang ramai mengenai isu ini, kerana implikasi yang terlibat sangat berkaitan dengan kesejahteraan dan produktiviti seseorang.

Hampir sepertiga jangka hayat seseorang digunakan untuk tidur. Tanpa tidur yang berkualiti, seseorang tidak mampu menghadapi tugas keesokan harinya secara optimum, malahan perasaan, pemikiran dan perilaku turut terganggu. Pembaca akan dapat memahami apakah proses-proses tidur dari perspektif fisiologi yang menyebabkan seseorang perlu tidur, perubahan-perubahan dalam sistem saraf yang aktif berlaku semasa tidur dan kesan-kesannya.

Permasalahan tidur seperti insomnia merupakan satu simptom, dan punca sebenar harus dikaji. Kecenderungan penulis mengenai pentingnya analisis terperinci dikaji bagi menerokai sebab-sebab berlakunya gangguan tidur telah mendorong penulis mengendalikan satu projek penyelidikan berkaitan permasalahan tidur dengan bantuan daripada Unimas. Hasil dan penemuan kajian-kajian tersebut dihuraikan dalam buku ini bagi orang ramai mendalami aspek-aspek tertentu berkaitan permasalahan tidur.

Tidur masih merupakan misteri kerana tidak banyak yang diketahui apakah yang sebenarnya membuat seseorang itu berasa mengantuk dan mengapa tanpa jangka masa tidur yang bersesuaian seseorang akan mengalami kemudaratan dari perspektif jasmani dan rohani. Penulis telah cuba memaparkan kesan sampingan akibat permasalahan tidur dan cara-cara menangani kerumitan yang dialami dari pelbagai aspek.

Pembaca akan mengenali kategori dan klasifikasi permasalahan tidur, bagaimana golongan-golongan umur tertentu mengalami jenis-jenis gangguan tidur yang berlainan dan kaedah-kaedah yang dapat diamalkan bagi menghindari permasalahan tersebut. Contoh-contoh tertentu dihuraikan secara terperinci supaya pembaca mudah memahami isu sebenar.

Gangguan tidur khusus di kalangan golongan remaja banyak dibicarakan pada masa kini. Contohnya, mengapa banyak pelajar sekolah menengah kerap tertidur semasa belajar. Begitu juga dengan golongan warga tua, mereka dikatakan tidak banyak tidur pada waktu malam, dan bagi kanak-kanak pula banyak aduan diterima mengenai igauan dan sebagainya. Penulis telah cuba memberi penjelasan mengapa berlaku perubahan-perubahan seperti tersebut, kesannya kepada yang terlibat dan pendekatan yang harus diketahui bagi menghadapi gejala-gejala berkenaan.

Gangguan tidur ada kaitan dengan sebab-sebab dalaman dan luaran. Antara sebab dalaman adalah seperti kerisauan, keresahan, kepiluan dan tekanan perasaan. Manakala contoh faktor-faktor luaran berkaitan dengan persekitaran, kerjaya dan perhubungan. Penulis telah mengkaji semua aspek ini di kalangan mereka yang khusus mengalami gangguan kesihatan dan juga di kalangan orang ramai amnya. Hasil kajian menunjukkan pelbagai perbezaan antara faktor yang dikemukakan.

Penulis berpendapat masih banyak lagi penyelidikan yang dapat dibuat bagi mengetahui perkara-perkara mengenai permasalahan tidur. Bidang perubatan mengenai permasalahan tidur merupakan satu bidang pelbagai disiplin. Pakar neurologi, otorinolaringologi, perubatan dalaman, psikiatri dan psikologi memainkan peranan masing-masing bagi menyumbang ke arah memberi khidmat terbaik kepada mereka yang memerlukannya.

Pembaca akan dapat menghayati pentingnya seseorang mendapat waktu tidur yang bersesuaian kerana ia ada kaitan dengan kesempurnaan minda dan daya kognitif seseorang. Saya berpendapat buku ini bersesuaian bagi semua peringkat kerana kandungannya mampu menghuraikan beberapa aspek mengenai permasalahan tidur yang kerap dialami oleh ahli masyarakat. Contoh yang diberi merupakan pengalaman yang dilalui oleh orang ramai. Perbincangan dan saranan yang dikemukakan dapat dijadikan sebagai bimbingan oleh mereka yang mengalami gangguan yang sama.

Syed Hassan Syed Ahmad Almashoor
Universiti Malaysia Sarawak
Kota Samarahan