

Flipbook Series Pencegahan Penyakit Tidak Menular

ISTIRAHAT CUKUP



Penulis :
Yustiana Olfah

Kata Pengantar

Dengan menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, penulis panjatkan puja dan puji syukur atas kehadiran-Nya, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya kepada penulis, serta sholawat dan salam kepada Nabi junjungan kami Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan Flipbook Series Pencegahan Penyakit Tidak Menular : Istirahat Cukup.

Flipbook ini telah penulis susun dengan mendapatkan bantuan dari berbagai pihak sehingga dapat memperlancar pembuatan flipbook terutama kepada Farha Sabirah. Flipbook ini dibuat sebagai bentuk sedikit sumbangsih sehubungan dengan kejadian penyakit tidak menular dan mendukung transformasi layanan kesehatan primer bidang edukasi. Flipbook ini ditulis untuk pegiat kesehatan dan masyarakat pada umumnya.

Terlepas dari semua itu, penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih ada banyak kekurangan baik dari segi susunan, kalimat maupun tata bahasa serta isi. Oleh karena itu, dengan tangan terbuka penulis menerima segala saran dan kritik dari pembaca agar kami dapat memperbaiki flipbook ini, dapat dikirimkan ke email yustiana.olfah@poltekkesjogja.ac.id

Akhir kata penulis berharap semoga flipbook tentang istirahat cukup ini dapat memberikan manfaat maupun inspirasi gaya hidup sehat terhadap pembaca.

Yogyakarta, Maret 2025
Penulis

Biodata Penulis



Nama lengkap : Yustiana Olfah
Tempat, tanggal lahir : Banjarmasin, 17 Oktober 1967
Pekerjaan saat ini : Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes
Kemenkes Yogyakarta
Pekerjaan sebelumnya : Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes
Kemenkes Banjarbaru, Banjarmasin

RIWAYAT PENDIDIKAN

- Pendidikan dasar hingga SMA di Banjarmasin
- Akademi Keperawatan Banjarbaru, Kalimantan Selatan
- Diploma IV Keperawatan (Peminatan Keperawatan Maternitas), lulus tahun 1999
- S2 Ilmu Kedokteran Klinik, minat Maternal Perinatal, Universitas Gadjah Mada (UGM), lulus tahun 2007
- S3 Pemberdayaan Masyarakat, bidang Promosi Kesehatan, Universitas Sebelas Maret (UNS) Surakarta, lulus tahun 2021

PENGALAMAN

- Penelitian dan pengabdian masyarakat terutama dalam bidang preventif dan promotif di lingkungan klinik, pendidikan, dan masyarakat
- Penulisan buku saku penunjang kegiatan penelitian dan pengabdian masyarakat (tersedia di: eprints.poltekkesjogja.ac.id)
- Publikasi artikel ilmiah di jurnal nasional dan internasional.
- Pemilik channel YouTube yustianaolfah8082 yang berisi konten edukasi kesehatan

Daftar Isi

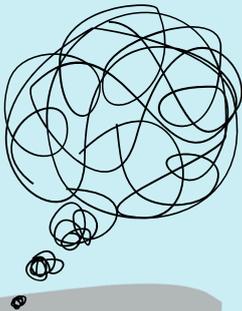
Halaman Judul.....	I
Kata Pengantar.....	II
Biografi Penulis.....	III
Daftar Isi.....	IV
Pendahuluan.....	1
Definisi Tidur.....	4
Efek Kurang Tidur.....	5
Kebutuhan Tidur Sesuai usia.....	6
Syarat Tidur yang baik.....	7
Dampak Kurang Tidur.....	8
Manfaat Tidur.....	11
Cara Meningkatkan Kualitas Tidur.....	10
Kesimpulan.....	15
Daftar Pustaka.....	16

Pendahuluan

Hampir semua orang di dunia pernah mengalami mengalami gangguan tidur selama masa hidupnya, diperkirakan setiap tahunnya 20–40% orang dewasa mengalami kesukaran tidur dan 17% diantaranya mengalami masalah yang serius (Adeleya, 2008 dalam Handayani & Nurlita, 2019). Di Amerika diperkirakan 51% usia 19-29 tahun mengaku tidak pernah atau jarang tertidur dengan pulas pada hari kerja atau sekolah (Akasian, Rumiati, & William, 2020).

Dampak dari gangguan tidur dapat mempengaruhi konsentrasi belajar, gangguan pada mood dan kecelakaan saat berkendara (Mauliyana, Nangi, & Anamelania, 2020). Kualitas tidur yang buruk dapat membuat seseorang merasakan seperti penurunan aktivitas, lelah, lemah, tanda-tanda vital tidak stabil, serta penurunan daya imun. Disisi lain, kualitas tidur yang buruk dapat menimbulkan dampak negatif yang serius yang berimbas pada gangguan psikologis seperti merasa stres, depresi, cemas, serta sukar untuk berkonsentrasi (Budyawati, Utami, & Widyadharna, 2019). Secara fisiologis, kualitas tidur yang buruk dapat menjadi penyebab menurunnya nafsu makan, kelelahan, menjadi penyebab meningkatnya kecelakaan di rumah dan di jalan, jatuh, mudah emosional, gangguan konsentrasi serta kesulitan dalam mengambil dan menentukan keputusan (Fauziah, 2017).

Salah satu fungsi biologis tubuh adalah tidur untuk mengembalikan stamina. Jumlah jam tidur yang dibutuhkan setiap orang berbeda-beda, tetapi rata-rata antara enam dan delapan jam per hari adalah yang paling penting untuk menjaga kesehatan. Ada banyak metode untuk meningkatkan kualitas tidur (Siregar, 2011).



Penanganan gangguan tidur dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan farmakologi merupakan pengobatan yang mengandalkan pada konsumsi obat tertentu. Reaksi dari obat-obatan tersebut adalah seseorang akan lebih cepat dan lebih mudah saat memulai tidur, memperpanjang durasi tidur dan mengurangi frekuensi bangun. Namun penggunaan obat dengan jumlah yang berlebih atau sering akan menimbulkan efek ketergantungan (Lanywati, 2013 dalam Sari & Leonard, 2018). Pengobatan secara non farmakologi dapat dilakukan untuk meminimalisir dampak negatif dari penggunaan terapi farmakologi.



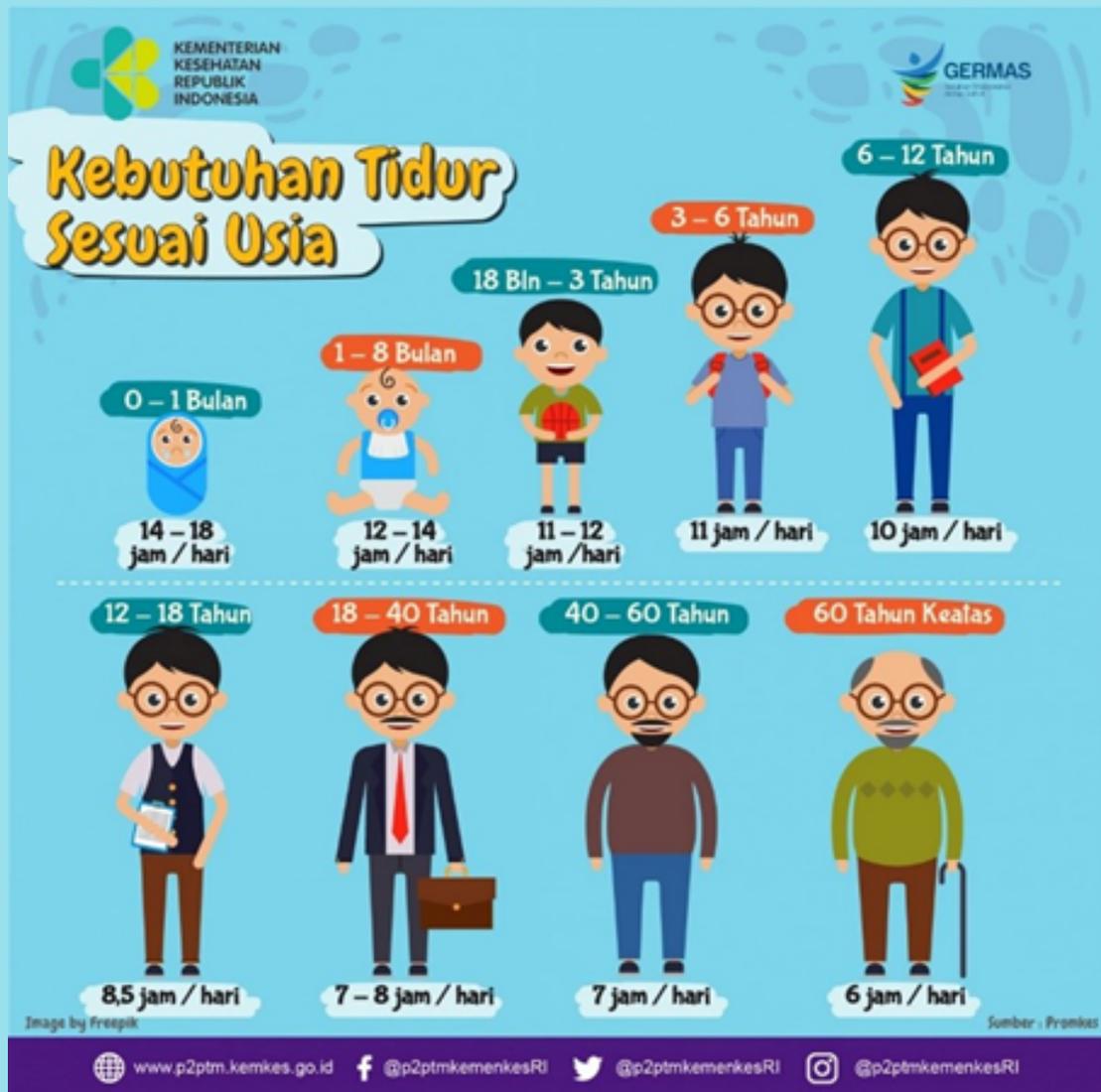
Menurut Siregar (2011), peningkatan kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh lingkungan, gaya hidup dan pengobatan. Lingkungan hidup yang menyenangkan, suhu ruangan yang tepat, dan pencahayaan yang baik dapat meningkatkan kualitas tidur. Pola hidup yang baik seperti olahraga yang teratur juga mempengaruhi kualitas tidur, tubuh yang baik akan membuat tubuh menjadi segar, tidak lemas dan tidak mudah lelah. Sementara obat diminum terus menerus akan berpengaruh ke kesehatan. Dengan mengutamakan kebutuhan nutrisi atau makan sehat, tidak perlu minum obat khusus untuk membantu tidur.

Definisi

Tidur merupakan aktivitas pasif yang sangat penting bagi kesehatan fisik dan mental manusia. Jutaan manusia di dunia belum bisa tidur cukup atau menderita berbagai masalah tidur. Total waktu tidur yang dibutuhkan manusia memiliki perbedaan dari faktor umur (Promkes Kemenkes, 2014).

Kebutuhan waktu tidur seseorang akan meningkat sesuai kekurangan waktu tidurnya pada hari-hari sebelumnya sehingga tidur yang kurang menciptakan "utang tidur" pada hari-hari berikutnya. Pada akhirnya, tubuh secara alami akan menuntut agar utang tidur tersebut dilunasi.





Kebutuhan tidur manusia tergantung umur sesuai Gernas

- 1 Bayi butuh tidur \pm 16 jam per hari
- 2 Remaja butuh tidur \pm 9 jam per hari
- 3 Dewasa butuh tidur \pm 7-8 jam per hari

Tidur yang cukup memenuhi syarat kuantitas dan kualitas (Kemenkes, 2018).

Efek Kurang Tidur



Kesulitan menjaga mata
untuk tetap fokus saat
beraktivitas



memunculkan masalah
pada fisik dan mental
manusia, anatar lain:

1. Mudah lupa
2. Depresi
3. Melemahnya sistem imun
sehingga mudah sakit
4. Peningkatan persepsi nyeri



Tidak bisa berhenti
menguap



Tidak ingat sudah
mengemudi berapa lama

Syarat Tidur yang Baik

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS
Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

Istirahat yang Cukup Harus Memenuhi Syarat Kuantitas dan Kualitas yang Baik

Kuantitas

- Tidur malam minimal 7 jam setiap hari

Kualitas

- Bangun di pagi hari dengan segar
- Tidak sering terbangun saat tidur
- Dapat tidur dengan mudah, 30 menit setelah berbaring

www.p2ptm.kemkes.go.id [@p2ptmkemenkesRI](https://www.facebook.com/p2ptmkemenkesRI) [@p2ptmkemenkesRI](https://twitter.com/p2ptmkemenkesRI) [@p2ptmkemenkesri](https://www.instagram.com/p2ptmkemenkesri)

Panduan Gernas yang dapat dipergunakan sebagai acuan tidur yang baik adalah sebagai berikut

- Kuantitas tidur yang baik :
Durasi ideal, disarankan dewasa tidur selama 7-8 jam setiap malam.
- Kualitas tidur yang baik :
 - Tidak sering terbangun
Sebuah indikator kualitas tidur yang baik adalah kemampuan untuk menjaga agar tidak terbangun terlalu sering selama tidur malam
 - Bangun di pagi hari dengan segar
Kualitas tidur dapat diukur dari kemampuan untuk bangun di pagi hari dengan perasaan segar dan bugar
 - Mudah tidur
Salah satu aspek kualitas tidur yang baik adalah kemudahan untuk tertidur, idealnya dalam waktu sekitar 30 menit setelah berbaring (Kemenkes, 2021).



Dampak Kurang Tidur



7 ANCAMAN AKIBAT KURANG TIDUR

- Hilang konsentrasi saat belajar
- Hilang fokus saat berkendara
- Munculnya Obesitas
- Stres yang meningkat



- Memperburuk kondisi kesehatan tubuh
- Kulit terlihat lebih tua
- Sering lupa

Namun, orang yang terlalu banyak tidur juga tidak baik bagi kesehatan diantaranya adalah:



Gejala
depresi



Sakit
kepala



Obesitas



DM

Tidur yang terlalu pendek atau terlalu panjang ternyata terkait langsung dengan gangguan jantung, sehingga berisiko mengalami serangan jantung.



Tips mendapat tidur yang cukup:

- Hindari konsumsi rokok, kopi, alkohol
- Batasi makan 2-3 jam sebelum tidur
- Tetapkan waktu tidur yang teratur, jika terbiasa tidur siang, maka atur tidur siang lebih awal agar tidak tidur sore hari yang akan membuat sulit tidur di malam hari
- Olahraga dan latihan fisik tiap hari
- Tenangkan pikiran dan mental
- Hindari paparan cahaya elektronik ketika menjelang tidur
- Hidup aktif di siang hari dan terkena paparan sinar matahari (Kemenkes, 2018)

Manfaat

Manfaat istirahat dan tidur yang cukup sesuai GERMAS dapat dilihat pada gambar berikut ini (P2PTM, 2021)

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS

Manfaat dari Mendapatkan Istirahat yang Cukup

- Menjaga agar mood selalu baik
- Meningkatkan konsentrasi saat beraktivitas
- Mencegah tekanan darah tinggi
- Membantu menurunkan berat badan

p2ptm.kemkes.go.id [@p2ptmkemenkesri](https://www.facebook.com/p2ptmkemenkesri) [@p2ptmkemenkesri](https://twitter.com/p2ptmkemenkesri) [@p2ptmkemenkesri](https://www.instagram.com/p2ptmkemenkesri)

NEXT ➔



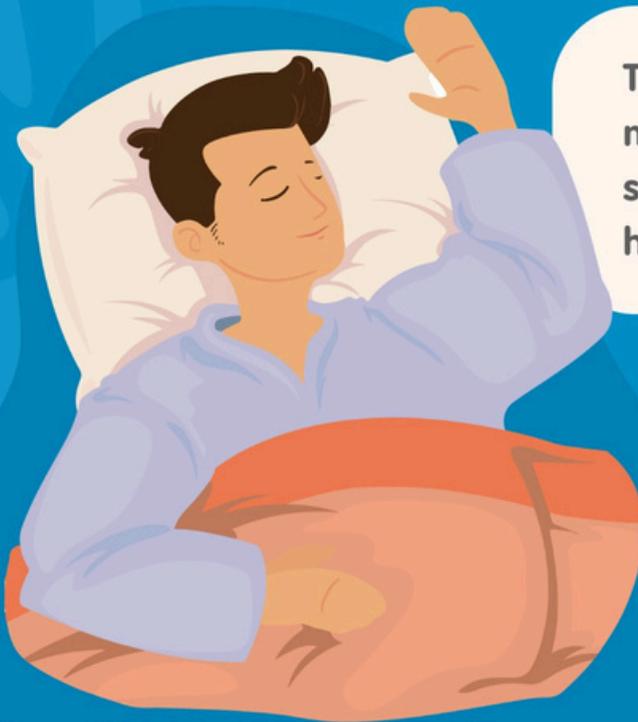
Manfaat dari mendapatkan istirahat yang cukup:

- Menjaga agar mood selalu baik
- Meningkatkan konsentrasi saat beraktivitas
- Mencegah tekanan darah tinggi
- Membantu menurunkan berat badan

“**Setiap orang membutuhkan istirahat agar tubuh dan pikirannya kembali segar**”



YUK, ATUR JAM TIDUR ANDA MULAI MALAM INI



Tidur yang berkualitas akan membuat tubuh Anda lebih segar dan siap menghadapi hari esok

 p2ptm.kemkes.go.id

 [PenyakitTidakMenularIndonesia](#)

 [@ptm_id](#)

 [+62 821-2590-0597](https://wa.me/6282125900597)

Kesimpulan

Tidur merupakan aktivitas pasif yang sangat penting bagi kesehatan fisik dan mental manusia. Total waktu tidur yang dibutuhkan manusia memiliki perbedaan dari faktor umur. Untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik Anda harus menghindari alkohol dan kafein yang bisa mengganggu tidur, tidurlah dikamar yang nyaman, lakukanlah hal yang menenangkan sebelum tidur seperti membaca atau melakukan latihan pernapasan, matikanlah alat-alat elektronik Anda, buat dan ikuti jadwal tidur harian, serta berdoalah sebelum tidur.



Daftar Pustaka

- Akasian, S. C., Rumiati, F., William. (2020). Pengaruh Musik terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Krida Wacana . Jurnal Kedokteran Meditek, 117-124.
- Budyawati, N. L., Utami, D. K., & Widyadharma, I. P. (2019). Proporsi dan Karakteristik Kualitas Tidur Buruk pada Guru-Guru Sekolah Menengah Atas Negeri di Denpasar. E-JURNAL MEDIKA, Vol. 8 No. 3.
- Handayani, N., & Nurlita, D. (2019). Efektivitas Penggunaan Aromaterapi sebagai Komplementer Insomnia pada Mahasiswa Tingkat Akhir Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Pharmacoscript, Vol. 2 No.1 (9-15)
- Kemenkes, 2014. Tidur Cukup Untuk Kesehatan. [online] Kemenkes. Available at: <<https://promkes.kemkes.go.id/?p=1606>> [Accessed 9 Feb. 2024].
- Kemenkes, 2018. Gambaran Kebutuhan Tidur sesuai Usia. [online] Kemenkes. Available at: <<https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/gambaran-kebutuhan-tidur-sesuai-usia>> [Accessed 9 Feb. 2024].
- Kemenkes, 2021. Istirahat cukup dengan memenuhi syarat kuantitas dan kualitas yang baik. [online] Kemenkes. Available at :<<https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/istirahat-cukup-dengan-memenuhi-syarat-kuantitas-dan-kualitas-yang-baik>> [Accessed 9 Feb. 2024].

Daftar Pustaka

- Kemendes, 2022. Perilaku Cerdik dalam Mencegah Penyakit Tidak menular. [online] Kementerian Kesehatan RI. Available at: <<https://ayosehat.kemkes.go.id/perilaku-cerdik-dalam-mencegah-penyakit-tidak-menular>> [Accessed 9 Feb. 2024].
- Mauliyana, A., Nangi, M. G., & Anamelania, Y. (2020). Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa STIKes Mandala Waluya Kendari. *MIRACLE Journal of Public Health*, Vol. 3 No. 2
- P2PTM, 2021. Ketahui manfaat dari istirahat yang cukup. [online] P2PTM Kemendes RI. Available at: <<https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/ketahui-manfaat-dari-istirahat-yang-cukup>> [Accessed 9 Feb. 2024].
- P2PTM, 2024. 7 Dampak Buruk Kurang Tidur bagi Kesehatan dan Aktivitas Harian. Diakses 25 Februari 2025 melalui : <https://p2ptm.kemkes.go.id/informasi-p2ptm/7-dampak-buruk-kurang-tidur-bagi-kesehatan-dan-aktivitas-harian>.
- P2PTM, 2024. Tidur Berkualitas: Kunci untuk Kesehatan Tubuh dan Pikiran. Diakses 25 Februari 2025 melalui : <https://p2ptm.kemkes.go.id/informasi-p2ptm/tidur-berkualitas-kunci-untuk-kesehatan-tubuh-dan-pikiran>
- Siregar, M.H. (2011). *Mengenal Sebab – Sebab, Akibat – Akibat dan Cara Terapi Insomnia*. Yogyakarta: Flash Books