

KONSEP ISTIRAHAT TIDUR & SEKSUAL

Fayakun Nur Rohmah, S.ST., MPH

PENDAHULUAN

- Istirahat dan tidur sangat penting bagi kesehatan
 - ↓
- Orang sakit seringkali membutuhkan istirahat dan tidur yang lebih banyak dari
 - biasanya
 - ↓
 - Terganggu
 - ↓
- Peran Bidan

ISTIRAHAT

- Istirahat berarti suatu keadaan tenang,relaks,tanpa tekanan emosional,dan bebas dari perasaan gelisah.
- Jadi,beristirahat bukan berarti tidak melakukan aktivitas sama sekali. Terkadang,berjalan-jalan di taman juga bisa dikatakan sebagai suatu bentuk istirahat

- **Istirahat tidak hanya mencakup tidur**, tetapi juga bersantai, perubahan dalam aktifitas, menghilangkan segala tekanan-tekanan kerja atau masalah-masalah lainnya.
- Berjalan di udara segar, bermain tenis, menjernihkan pikiran, semuanya dapat menenangkan otot-otot. Dan disebut sbg istirahat

TIDUR

- Sedangkan tidur adalah status **perubahan kesadaran ketika persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun.**
- Tidur dikarakteristikkan dengan aktifitas fisik yang minimal, tingkat kesadaran yang bervariasi, perubahan proses fisiologis tubuh, dan penurunan respons terhadap stimulus eksternal

- Hampir sepertiga dari waktu kita gunakan untuk tidur.
- Hal tersebut didasarkan pada keyakinan bahwa tidur dapat memulihkan atau **mengistirahatkan fisik** setelah seharian beraktivitas, mengurangi **stress** dan **kecemasan**, serta **dapat meningkatkan kemampuan dan konsententrasi** saat hendak melakukan aktivitas sehari-hari.
- Studi menunjukkan dimana setelah kita bangun dari tidur yang cukup, otak kita kembali berfungsi dengan sangat baik

Menurut NARROW orang dapat beristirahat bila:

- Merasa segala sesuatu dibawah kesadaran
- Menerima keadaan
- Mengerti apa yang terjadi
- Bebas dari hal-hal yang tidak menyenangkan
- Puas dengan aktivitas yang dilakukannya
- Mengetahui akan mendapat pertolongan bila dibutuhkan

TIDUR

- Adalah *keadaan tidak sadarkan diri*, dimana *persepsi* dan *reaksi individu terhadap lingkungan menurun/hilang*.
 - *lingkungan menurun/hilang*.
- Merupakan *keadaan tidak sadar yang dialami seseorang, dapat dibangunkan kembali*
 - *dengan rangsangan yang cukup*
 - (Guyton 1981; 679)
- Tidur merupakan keadaan hilangnya kesadaran secara **normal** dan **periodik**
 - (Lanywati, 2001)

TUJUAN

- Secara jelas tujuan tidur tidak diketahui, namun diyakini tidur diperlukan untuk **menjaga keseimbangan mental emosional dan kesehatan.**
- Selama tidur seseorang akan mengulang (review) kembali kejadian-kejadian sehari-hari, memproses dan menggunakan untuk masa depan.

MENGURANGI STRESS

- Salah satu hormon yang penting adalah **Kortisol**, dimana waktu produksi terfingginya adalah dari waktu **tengah malam hingga di waktu pagi** (pagi-pagi sekali).
- Kortisol memainkan peranan yang besar dalam **membantu kita menghadapi stress/tekanan yang kita hadapi setiap hari**, mengurangi rasa penat dan peradangan.

PRODUKSI HORMON

- **Hormon Pertumbuhan** penting untuk meningkatkan kualitas, ukuran dan efisiensi otak, juga meningkatkan pengangkutan asam amino dari darah ke otak, yang memungkinkan sel urat syaraf untuk dapat memiliki pengetahuan yang permanen dan berguna.
- **Kebanyakan dari pertumbuhan hormon diproduksi pada saat kita tidur dengan tenang (tanpa beban)**

TIDUR TERLAMBAT...?

- Bila manusia tidur terlambat, mereka membatasi kemampuan tubuh untuk menangani segala kegiatan dan **mengurangi tenaga dan vitalitas pada keesokan harinya.**

TANDA TIDUR

- Aktivitas fisik yang minimal
- Tingkatan ketidaksadaran (Masing-masing orang berbeda)
- Menurunnya tanggapan terhadap rangsangan dari luar (Hayter, 1980)

PERUBAHAN FISIOLOGIS

- Penurunan tekanan darah arteri Penurunan denyut nadi
- Dilatasi pembuluh darah perifer Kadang-kadang terjadi peningkatan GIT BMR menurun hingga 10% – 20%

PUSAT PENGATURAN TIDUR....?

- Hipotalamus mempunyai pusat-pusat pengendalian untuk beberapa jenis kegiatan tak-sadar dari badan, yang salah satu diantaranya menyangkut tidur dan bangun.
- Cedera pada hipotalamus dapat mengakibatkan seseorang tidur dalam jangka waktu yang luar biasa panjang atau lama.

TAHAPAN TIDUR

- DIIDENTIFIKASI MELALUI :
 - EEG / Electroencephalogram untuk aktivitas listrik otak
 - EMG/Electromiogram pengukuran tonus otot
 - EOG/ Electrooculogram mengukur gerakan mata
- SOMNOGRAFI
- Mengkaji kegiatan selama tidur (pergerakan, pernafasan dan kekacauan yang terjadi)

- Sejak adanya alat EEG (*Elektro Encephalo Graph*), maka aktivitas-aktivitas di dalam otak dapat direkam dalam suatu grafik . Alat ini juga dapat memperlihatkan fluktuasi energi (gelombang otak) pada kertas grafik
- Penelitian tentang tidur telah menunjukkan bahwa tidur tidak saja merupakan satu keadaan tidak sadar; tetapi sesungguhnya mengandung 2 jenis tidur yang berbeda yaitu :

JENIS/MACAM TIDUR:

- Non-Rem Sleep (NREM): tidur dimana mata tidak bergerak dengan cepat.
- REM Sleep: Tidur dimana mata bergerak dengan - cepat waktu mimpi

Note:

REM = Rapid Eye Movement

TIDUR NREM

- Cara tidur NREM memberikan pemulihan dan ketenangan secara keseluruhan pada tubuh dan otot-otot.
- Suhu tubuh dan tekanan darah menurun.
- Nafas menjadi teratur dan lambat.
- BMR menurun 10-30%
- Permulaan tidur (tingkat 1) merupakan saat-saat mengantuk, dan aktifitas/kegiatan otak sama seperti yang terlihat pada orang yang tidak sedang tidur.

TAHAP 1 (Tidur Ringan = Light Sleep)

- Merupakan tahap tidur yang sangat ringan. Tahap ini orang menagntuk dan relax
- Tingkat 1 merupakan tingkat yang sangat tenang dan seperti bermimpi, tetapi masih sadar akan keadaan sekeliling .
- Sementara otot-otot terasa tenang, seringkali otot-otot tersebut menyentak dan bergerak secara refleks. Beberapa orang terbangun dengan hentakan yang keras. Keadaan ini disebut "**myoclonic jerk**" dan ini sama sekali tdak menyakitkan.

Tahap II & III (Tidur Dalam = Deep Sleep/Delta Sleep)

- Pada tahap yang ke II, perubahan pada gelombang otak dapat terlihat, dimana gelombang tersebut menjadi lebih lambat.
- Pada EEG timbul gelombang beta yang berfrekuensi 14 -18 siklus/detik. Gelombang ; gelombang ini disebut dengan gelombang tidur. Tahap II berlangsung sekitar 10 – 15 menit
- Tahap ini merupakan tahap tidur ringan "dimana selama tidur beberapa proses tubuh secara perlahan menurun. Mata umumnya tenang (berhenti bergerak). Denyut jantung dan respirasi menurun sedikit dan demikian pula suhu tubuh "tonus otot perlahan/ berkurang.
- Tahap ke II dan III adalah tahapan yang menuju pada tingkat tidur yang sesungguhnya. KITA tidak akan sadar terhadap sekeliling – tetapi dapat terbangun dengan mudah.

Tahap IV

- Kira-kira 40 menit setelah tahap I akan memasuki tahap ke IV
- Dimana keadaan tidur yang sangat sulit/sukar untuk bangun
- Tahap ini adalah tahap pemulihan, penenangan dan tahap beristirahatnya fisik tubuh
- Tahap IV ini bertanggungjawab pada setiap kegiatan buruk tidur yang bisa saja terjadi; dalam tahap ini bisa saja orang mendengkur, anak-anak mengompol dan tidur sambil berjalan.

- Pada akhir 90 menit dari tidur secara total, anda akhirnya kembali pada tahap tidur yang lebih ringan yaitu tahap I. tetapi gantinya memasuki tahap I kembali, anda memasuki tahap REM (Tidur mimpi).

TIDUR REM

Ciri-ciri REM termasuk:

- Sentakan otot, penenangan, tekanan darah dan tidak teraturnya urat nadi
- Seluruh siklus ini berulang 4 sampai 6 kali dalam satu malam
- Setiap orang bermimpi pada keadaan tidur REM
- Sama seperti pada tahap IV dimana tidur dapat menenangkan anda secara fisik

- Maka tidur REM menenangkan anda secara mental dan sangat penting untuk belajar dan menghafal
- Jadi, tidur yang cukup pada saat pengambilan keputusan atau masalah penting bisa menjadi suatu hal yang sangat baik

- Fase NREM atau tidur biasa ini berlangsung \pm 1 jam dan fase ini biasanya orang masih bisa mendengarkan suara di sekitarnya, sehingga dengan demikian akan mudah terbangun dari tidurnya

- Siklus tidur sebagian besar merupakan tidur NREM dan berakhir dengan tidur REM
- Fase tidur REM (fase tidur nyenyak) ini berlangsung selama ± 20 menit. Dalam tidur malam yang berlangsung selama 6 – 8 jam, kedua pola tidur tersebut (REM dan NREM) terjadi secara bergantian sebanyak 4-6 siklus.

MIMPI

- Perbedaan antara mimpi-mimpi yang timbul sewaktu tahap tidur NREM dan tahap tidur REM adalah bahwa mimpi yang timbul pada tahap tidur REM dapat diingat kembali, sedangkan mimpi selama tahap tidur NREM biasanya tidak dapat diingat. Jadi selama tidur NREM tidak terjadi konsolidasi mimpi dalam ingatan.

- Kekurangan REM lebih menjengkelkan dan tidak menenangkan daripada kekurangan NREM.

FISIOLOGI TIDUR

- Diduga penyebab tidur adalah *proses penghambatan aktif*. Ada teori lama yang menyatakan bahwa area eksitatori pada batang otak bagian atas, yang disebut “*sistem aktivasi retikular*”, mengalami kelelahan setelah seharian terjaga dan karena itu, menjadi inaktif. Keadaan ini disebut teori *pasif dari tidur*.

- studi yang dilakukan pada orang-orang yang kehilangan tidur mengakibatkan orang tersebut menjadi kurang dapat berintegrasi dengan baik dan kurang efektif. Mereka menunjukkan tanda-tanda kebingungan, curiga dan gampang menyerah. Mereka terlihat khawatir, tak merasa aman dan lekas marah, dan mereka memiliki gejala-gejala peningkatan selera makan dan peningkatan berat badan secara pasti.

- Kekurangan tidur pada tahap ke IV, juga menyebabkan orang mengalami banyak kerugian. Secara fisik mereka merasa tidak nyaman, cenderung menarik diri dari lingkungan sosial dan teman-temannya, tidak agresif dan tidak ramah, dan menunjukkan adanya keluhan-keluhan fisik dan perasaan.

- Penelitian menunjukkan bahwa tidur nyenyak lebih penting dari (tidur) bermimpi. Dengan kata lain, kebutuhan tidur nyenyak dipenuhi terlebih dahulu, setelah kebutuhan mimpi dipenuhi. Tubuh mencoba membangun kembali keseimbangan normalnya diantara tahap-tahap tidur tersebut.

- Tidur pada siang hari tidak memiliki ritme/irama yang sama dengan tidur di malam hari. REM lebih menonjol selama tidur pagi dan tidur tahap IV lebih menonjol di malam hari.

KEHILANGAN TIDUR NREM

PENYEBAB :

Diazepam, Hipotiroid, Depresi, sukar bernafas, berhenti nafas saat tidur

TANDA :

Menarik diri, apatis, respon menurun, merasa tidak enak badan, kemunduran dalam bicara, ekspresi wajah kurang, ngantuk berlebihan

KEHILANGAN TIDUR REM & NREM

PENYEBAB :

Gabungan dari penyebab REM dan NREM

TANDA :

Kurang perhatian, kelelahan yang nyata, penglihatan kabur, mata gatal, mual dan pusing, kesulitan melakukan aktivitas sehari-hari, sulit mengingat, kekacauan mental, halusinasi dan ilusi penglihatan dan pendengaran

GANGGUAN ISTIRAHAT TIDUR

- ✦ INSOMNIA
- ✦ HIPERSOMNIA
- ✦ PARASOMNIA
- ✦ NARCOLEPSI
- ✦ SLEEP APNEA



INSOMNIA

- Adalah gangguan tidur yang sering terjadi dan merupakan **ketidakmampuan** dalam memperoleh **kualitas** maupun **kuantitas tidur** yang cukup.

HIPERSOMNIA

- Adalah kegiatan tidur yang **melebihi normal/lebih dari 9 jam** pada malam hari

PARASOMNIA

Adalah gangguan tidur yang sering terjadi pada **anak-anak**, misalnya :

Somnambulisme (tidur sambil jalan)

Enuresis Nocturnal (ngompol di malam hari)

NARKOLEPSI

- Perasaan ingin tidur yang tidak dapat dikendalikan.
- Gelombang kantuk yang tak tertahankan yang muncul secara tiba tiba pada siang hari
- Gangguan ini disebut juga sebagai “Serangan Tidur” atau “Sleep Attack”
- Penderita narkolepsi dapat tidur dalam keadaan berdiri, menyetir maupun sedang diajak bicara.
- Sering diakibatkan oleh rasa malas, kebiasaan mabuk, rusaknya sistem saraf central

SLEEP APNEA

Adalah **pernafasan yang terhenti pada waktu-waktu tertentu** selama tidur

Gangguan ini dapat akibat pembesaran **tonsil**, kebiasaan **mendengkur**, **kelainan bentuk rahang** sehingga proses ventilasi menjadi terganggu

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TIDUR

- ✦ USIA
- ✦ KEADAAN PENYAKIT
- ✦ STRES PSIKOLOGIK
- ✦ OBAT-OBATAN
- ✦ GAYA HIDUP

USIA

- ✿ Bayi >>> tidur
- ✿ Todler 10-12 jam, mulai bermain
- ✿ Pra sekolah 11 jam, mulai eksploitasi lingkungan, takut, mimpi
- ✿ Usia Sekolah 10 jam perhari, tidur tidak nyenyak, sering mimpi

USIA

- ✿ Remaja 8,5 jam
- ✿ Dewasa muda 8-10 jam /hari
- ✿ Dewasa Tua 7 jam/hari, tidur lebih nyenyak dibanding usia dewasa muda
- ✿ Usia Tua > 60 tahun, 6 jam/hari, cenderung tidur tengah malam dan bangun pagi-pagi, sering mengalami insomnia.

PENYAKIT

- ✱ Kerusakan gaster atau duodenum
- ✱ Nasal kongesti
- ✱ Gangguan endokrin
- ✱ Arthritis, asma, migrain
- ✱ Suhu tubuh
- ✱ Enuresis

STRES PSIKOLOGIK

- CEMAS
- DEPRESI



OBAT-OBATAN

- ❑ Terutama Hipnotik dan obat penenang, menurunkan tidur REM
- ❑ Amfetamin dan anti depresi menyebabkan lebih banyak tidur REM dan sering mimpi buruk



GAYA HIDUP

- Sering minum-minuman beralkohol dapat menyebabkan tidur REM terpecah belah
- Cafein merangsang SSP sehingga sulit tidur
- Susu membantu tidur mengandung asam amino L-triptofan merangsang saraf parasimpatis

- Cara terbaik untuk meningkatkan tidur yang baik adalah dengan melakukan olah **raga secara teratur**. Para atlit dapat tidur lebih nyenyak dibandingkan dengan orang lain
- Memiliki waktu yang tetap untuk tidur dan bangun di pagi hari, bahkan di akhir pekan dan waktu libur. Kitalah yang menciptakan /**membuat kebiasaan**

- Aturlah kegiatan-kegiatan/aktivitas sehari-hari secara rutin, termasuk kebiasaan makan.
- ~ **Hindari makan terlalu malam. Sistem pencernaan yang terlalu berat dapat mencegah tidur yang tenang. Biarkan makan terakhir anda lebih ringan dan dilakukan 3-4 jam sebelum anda beristirahat**

- Hindari alkohol, kopi, teh dan obat-obat lain. Ini dapat menurunkan **tingkat REM**
- ~ Akhiri hari anda dengan damai-hindari program-program **TV yang menegangkan, bacaan dan argumen-argumen.**

- Lakukan jalan-jalan di waktu senggang, ambil nafas panjang di udara jernih.
- ~ Lakukan mandi air hangat, bukan air panas.
- ~ Ruangan tidur haruslah sejuk, penuh dengan udara segar, sehening mungkin. Jika ribut/kegaduhan adalah masalahnya, penyumbat telinga dapat bermanfaat. Penutup mata bisa digunakan untuk menghindari cahaya yang tidak diinginkan.

- ~ Lakukan latihan-latihan penenangan. Pikiran yang kacau dan juga kecemasan-kecemasan sepanjang hari sangat sering membuat orang tidak bisa tidur. Sangat baik bila memusatkan pikiran pada satu hal tertentu. Doa dan meditasi pada ayat Kitab Suci dapat memberi anda pikiran yang damai dan juga tidur yang indah

SIMPULAN

- Istirahat tidur merupakan kebutuhan dasar yang diperlukan oleh semua orang.
- Untuk dapat berfungsi optimal, maka setiap orang memerlukan istirahat dan tidur yang cukup

Kebutuhan Seksual

Kebutuhan seksual adalah kebutuhan dasar manusia berupa ekspresi perasaan dua orang individu secara pribadi yang saling menghargai, memperhatikan, dan menyayangi sehingga terjadi hubungan timbal balik (*feed back*) antara kedua individu tersebut

Kata seks sering digunakan dalam dua cara :

Paling umum seks digunakan untuk mengacu pada bagian fisik dari berhubungan, yaitu aktivitas seksual genital.

Seksualitas di lain pihak adalah istilah yang lebih luas. Seksualitas diekspresikan melalui interaksi dan hubungan dengan individu dari jenis kelamin yang berbeda atau sama dan mencakup pikiran, pengalaman, pelajaran, ideal, nilai, fantasi, dan emosi

berkaitan dengan biologis, fisiologis, psikologis, sosial dan norma yang berlaku. Hubungan seks manusia dapat dikatakan bersifat sakral dan mulia sehingga secara wajar hanya dibenarkan dalam ikatan pernikahan

Perkembangan seksual

- *Masa pranatal dan bayi* : Masa ini komponen fisik atau biologis sudah mulai berkembang. berkembangnya organ seksual maupun merespons rangsangan, seperti adanya ereksi penis pada laki-laki dan adanya pelumas bagian pada wanita. Perilaku ini terjadi ketika mandi, bayi merasakan adanya perasaan senang (Sigmund Freud)
- Fase Kanak- kanak
 - 1) Tahap oedipal atau falik terjadi pada usia 3-5 tahun, rangsangan terjadi pada oterotis yaitu meraba-raba bagian erogenya, mulai menyukai lawan jenis. Anak laki-laki cenderung suka pada ibunya dari pada bapaknya dan sebaliknya pada anak perempuan serta mulai megenal jenis kelamin yang di milikinya serta mulai interaksi dengan figure orang tuanya.
 - 2) Tahap laten terjadi pada usia 5-13 tahun pada masa ini mulai memasuki masa pubertas dan berhadapan langsung pada tuntutan sosial

- Masa Pubertas : Masa ini sudah mencapai kematangan fisik dan aspek sosial, dan akan terjadi kematangan psikologis. Terjadi perubahan ditandai dengan adanya citra tubuh, perhatian yang sangat besar terhadap perubahan fungsi tubuh, pembelajaran tentang perilaku , kondisi sosial. Tahap genital terjadi pada umur 12 tahun tahap ini merupakan tahap suka pada lawan jenis sudah matang.
- *Masa dewasa muda dan pertengahan umur* : Pada tahap ini perkembangan fisik sudah cukup dan ciri seks sekunder mencapai puncaknya yaitu pada usia 18-30 tahun pada masa ini terjadi perubahan hormonal pada wanita ditandai dengan penurunan estrogen, pengecilan payudara dan vagina penurunan cairan vagina selanjutnya akan terjadi penurunan reaksi ereksi, pada pria ditandai dengan penurunan ukuran penis dan semen.

Penyimpangan Seksual

Pedofilia

- Kepuasan seksual dapat dicapai pada objek anak-anak disebabkan kelainan mental. Anak-anak adalah tempat pemuas nafsu seks orang-orang ini. Kasus seperti ini pada era sekarang semakin meningkat, dan kita sebagai tenaga kesehatan harus bisa mencegah kejadian ini, karena merupakan kasus kelainan mental.

Eksibisionisme

- Pada keadaan ini, kepuasan seksual seseorang dicapai dengan mempertontonkan alat kelamin di depan umum. Keadaan ini pun merupakan kelainan mental yang harus dilakukan perawatan.

Fetisisme

- Kepuasan seksual dapat dicapai dengan menggunakan benda seks seperti pakaian dalam, stoking atau lain-lain disebabkan karena eksperimen seksual dan bedah pergantian kelamin

Penyimpangan Seksual

Transvestisme

- Kepuasan seksual dicapai dengan menggunakan pakaian lawan jenis dan melakukan peran seks yang berlawanan misalnya pria yang senang menggunakan pakaian dalam wanita.

Transeksualisme

- Bentuk penyimpangan seksualitas ditandai dengan perasaan tidak senang terhadap alat kelaminnya sendiri, adanya keinginan untuk berganti kelamin.

Voyerisme atau skopofilia

- Kepuasan seksual dicapai dengan melihat alat kelamin orang lain atau aktivitas seksual yang dilakukan orang lain

Penyimpangan Seksual

Sadisme

- Kepuasan seksual dicapai dengan menyakiti objeknya, baik secara fisik ataupun psikologis. Kasus ini pernah dialami artis Manohara yang selalu disakiti oleh pasangannya setiap melakukan hubungan seksual.

Zofilia

- Kepuasan seksual seseorang dicapai dengan objek binatang, bisa terjadi pada binatang seperti sapi, anjing, kuda, bahkan ayam

Nektofilia

- Kepuasan seksual dicapai bila berhubungan dengan mayat, tidak hanya mayat manusia tapi mayat binatang pun bisa dijadikan obyek pemuas seksual.

Penyimpangan Seksual

Fotorisme atau priksionisme

- Kepuasan seksual dicapai dengan menggosokkan penis pada pantat wanita atau badan yang berpakaian ditempat yang penuh manusia atau tempat-tempat keramaian.

Gronto

- Kepuasan seksual dicapai dengan berhubungan dengan lansia

Faktor yang mempengaruhi Kebutuhan Seksual

Tidak adanya panutan (role mode).

Gangguan struktural dan fungsi tubuh, seperti adanya teruma, obat, kehamilan atau abnormalitas anatomi genetalia.

Kurang pengetahuan atau informasi yang salah mengenai masalah seksual.

Penganiayaan secara fisik.

Adanya penyimpangan psikoseksual.

Konflik terhadap nilai.

Kehilangan pasangan karena perpisahan atau kematian

TRIMAKASIH