

Kualiti Kehidupan Terjejas Jika Insomnia Dibiarkan Berlarutan



Oleh: Nursyafiqah Affenday

Universiti Sains Islam Malaysia

Diterbitkan pada 23 Julai 2021

Ketika ramai orang tidur lena pada waktu malam, terdapat sebahagian individu yang menghadapi kesukaran untuk tidur disebabkan oleh beberapa faktor tertentu.

Masalah yang dikenali sebagai insomnia ini adalah perasaan yang subjektif di mana seseorang itu tidak dapat tidur pada waktu malam seperti manusia yang normal.



Gambar hiasan

Gejala ini turut dialami oleh golongan remaja. Malangnya, gejala tersebut dianggap biasa bagi sesetengah individu malah ada penghidap insomnia tidak menyedari mereka mengalaminya.

Satu kajian yang disiarkan dalam Jurnal Kesihatan Awam Asia Pasifik menunjukkan bahawa kira-kira 54 peratus rakyat Malaysia menghidap insomnia dan 12.2 peratus daripada jumlah itu keadaannya agak kronik.

Merujuk kepada portal rasmi Kementerian Kesihatan Malaysia, terdapat tiga kategori insomnia yang dikelaskan mengikut tempoh seseorang individu menghidap insomnia iaitu insomnia sementara, insomnia jangka masa pendek dan insomnia kronik.

Kelas yang pertama merupakan perubahan jangka masa pendek yang mungkin berlaku dalam tempoh beberapa hari sahaja seperti perubahan persekitaran atau emosi ketika melancong yang mana boleh mengubah waktu tidur seseorang individu.

Insomnia juga boleh berlaku sehingga tempoh mencecah tiga minggu yang biasanya disebabkan oleh kejadian peristiwa besar yang memberi impak kepada seseorang seperti kematian atau perceraian.

Lebih membimbangkan adalah insomnia kronik di mana boleh berlanjutan sehingga beberapa tahun kesan daripada insomnia jangka masa pendek yang tidak ditangani lebih awal. Malah, ia akan menjadi lebih teruk jika penghidap mengalami masalah kesihatan.

Insomnia punca tekanan

Jika ramai orang pada hari ini mengalami tekanan akibat kemelesetan ekonomi, penghidap insomnia juga cenderung menghadapi situasi yang sama.

Malah, situasi mereka mungkin lebih teruk kerana kesukaran untuk tidur juga boleh menyebabkan tekanan.



Gambar hiasan

Pakar Neurologi Hospital Gleneagles Pulau Pinang, Dr Sathindre berkata, gangguan neurotransmitter akan berlaku jika kekurangan tidur seterusnya boleh menyebabkan kebimbangan dan kemurungan.

Malah, menurut Ketua Pusat Kesihatan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Dr Mohd Azman Abas berkata, penghidap insomnia juga terdiri daripada mereka yang mengalami gangguan emosi atau stres, seperti kemurungan.

Kualiti hidup merosot

Kebiasaannya, aktiviti harian penghidap insomnia akan terganggu kerana kualiti tidur mereka terjejas. Faktor ini sangat mempengaruhi kualiti hidup setiap individu secara keseluruhan.

Di samping itu, mereka juga mudah letih dari segi mental dan fizikal sehingga menyebabkan mereka berasa terhad untuk melakukan sesuatu aktiviti. Lebih membimbangkan jika penghidap insomnia bersikap sangat sensitif dan cenderung bersikap panas baran.

Insomnia juga boleh memberi kesan terhadap keupayaan ingatan dan perhatian seseorang yang mana ia boleh merosot jika tidak dikawal. Hal ini terjadi kerana kurang fokus dalam menjalani kehidupan akibat kekurangan tidur.



Gambar hiasan

Melihat kepada keadaan ini, adalah perlu bagi setiap individu untuk mengatasinya supaya gejala tersebut dapat dikawal dan tidak terus menjadi trend dalam kalangan rakyat Malaysia.

Elakkan penggunaan telefon bimbit sebelum waktu tidur kerana ia boleh mengganggu waktu tidur seseorang akibat terlalu lama terdedah kepada cahaya skrin.

Selain itu, elakkan pengambilan minuman berkafein pada lewat malam kerana ia boleh meningkatkan kewaspadaan seseorang dan menghilangkan rasa mengantuk.

Maka, setiap individu seharusnya bersikap lebih bertanggungjawab dalam menjaga kesihatannya kerana ia merupakan amanah paling berharga daripada Allah SWT.

Langkah yang terbaik adalah mendapatkan pandangan pakar perubatan bagi menangani masalah insomnia agar ia tidak berlarutan sehingga menjejaskan kualiti kehidupan dan prestasi penghidapnya.