

Intisari

Insomnia merupakan kesukaran dalam memulai atau mempertahankan tidur. Insomnia merupakan suatu gejala saja bukan suatu penyakit. Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini bertujuan untuk memberikan informasi dan penjelasan kepada pembaca tentang penyebab dan penatalaksanaan insomnia.

Diperkirakan 20-40 juta di Amerika mengalami kesulitan tidur. Ada banyak penyebab insomnia, baik secara langsung yaitu: insomnia semu, insomnia yang berkaitan dengan jam biologis, insomnia situasional, penyakit fisik, rasa sakit, insomnia akibat penghentian penggunaan obat bius, rasa kantuk yang berlebihan pada siang hari/Excessive Day Time Sleepines (EDS), penyakit jiwa, dan penyebab insomnia lainnya yang bersifat majemuk, seperti faktor biologik dan psikologik yang meliputi: rasa nyeri yang hebat dan terus menerus, apnoe sewaktu tidur, mioklonus nokturnal, faktor dietetik, efek obat dan efek putus obat, faktor psikologik.

Penatalaksanaan insomnia harus didahului dengan pemeriksaan fisik dan psikiatrik yang lengkap. Penatalaksanaan insomnia dalam psikiatrik bersifat menyeluruh yaitu dengan pendekatan pasien berdasarkan konsep organobiologik, psikoedukatif dan sosiokultural. Pengobatan insomnia meliputi psikoterapi dan farmakoterapi. Penderita insomnia harus diberikan obat yang sesuai, berdasarkan penyebab yang melatarbelakangi insomnia tersebut. Pemakaian obat dalam insomnia dilakukan bila seluruh penyebab insomnia disingkirkan. Pengelolaan yang menyeluruh dan rasional adalah tindakan terbaik dalam membantu penderita insomnia.

Kata kunci : Insomnia-Penyebab-Penatalaksanaan

Abstract

Insomnia represent the difficulty in starting or maintaining sleep. Insomnia represent a just symptom non a disease. This paper writing purposed to give information and knowledge to readers about handling and treatment insomnia.

It is estimated that 20-40 million in north American find difficulties sleeping. There is a lot of insomnia cause, either through direct that is : appearance insomnia, insomnia of related to clock biologis, insomnia situasional, physical disease, feel the pain, insomnia of effect of stop of anaesthetic use, feel the abundant sleepiness day time / excessive day time sleepines (EDS), psychosis, and other insomnia cause, having the character of complex, like factor of biologic and psikologic covering: feel the super pain in bone and continuously, apnoe bedtime, miclonus nocturnal, factor dietetic, effect medicinize and broken effect of drug, factor psikologic.

The treatment of insomnia have to be prececed with the physical and psychiatric examination complete. The treatment of insomnia in psikiatric have the character of totally that is with the patient approach of pursuant to concept organibiologic, phsycoeducatif and sociocultural. Insomnia medicatiom cover the psychotherapy and pharmacotherapy. Insomnia patient have to be given a appropriate drug, pursuant to cause which the background of insomnia. Usage medicinize in insomnia done if all insomnia cause removed. Management which totally and rational is best action in assisting insomnia patient