

INTISARI

Setiap manusia tidak mungkin menghindarkan sepenuhnya dari stres. Banyak sekali hal-hal dalam kehidupan yang dapat menyebabkan stres, diantaranya faktor keluarga, ekonomi, hubungan sesama manusia, lingkungan kerja, kondisi alam dan penyakit. Dari semua penyebab stres dalam kehidupan yang paling banyak terjadi adalah stres yang timbul karena meningkatnya persaingan hidup yang sangat kompetitif dalam berbagai kehidupan. Direktur Regional WHO Shogeru Omi, yang bermarkas di Manila, Philipina melaporkan, sungguh luar biasa akibat sejumlah masalah sosial, lebih dari 1000 orang bunuh diri setiap hari di wilayah Asia Timur atau Pasifik Barat (Mongolia-China-Australia-Selandia Baru). Jumlah ini terus bertambah karena masalah ekonomi dan keluarga. Meningkatnya jumlah bunuh diri merupakan akibat dari tekanan mental pada tahun-tahun terakhir, sehingga menjadi keprihatinan utama.

Stres merupakan penyebab insomnia paling umum. Insomnia adalah suatu kondisi ketidakpuasan seseorang dalam kuantitas dan kualitas tidurnya dan berlangsung selama beberapa waktu. Insomnia akan terpacu ketika stres yang menimbulkan gangguan fungsi spesifik pada area batang otak, yakni locus seroleus dan nuclei rafe, dengan mekanisme penurunan atau penghambatan norepinefrin atau serotonin. Keduanya berperan sebagai neurohormonal pencetus tidur. Kondisi stres juga berpengaruh pada gelombang otak, yaitu terjadinya perubahan gelombang alfa saat suasana tenang dan pikiran istirahat, menjadi gelombang beta karena pengaruh stres psikososial.

Berkurangnya pembentukan atau penghambatan sekresi norepinefrin atau serotonin dan perubahan gelombang alfa menjadi gelombang beta dapat mengakibatkan kondisi yang terus menerus sebagai kulit untuk dapat tidur inilah yang

ABSTRACT

Every human, is imposible to avoid from stress. There are a lot of things that can cause stress, among other things family, economy, human relation, work environment, nature condition and disease. From all of stress cause in life and that often occur are stress that emerge because of increasing in life competition that very competitive in various aspect of life. Director Regional WHO, Shogeru Omi, in quarter Manila, Philippines, to report actual extraordinary is result from social problem, more than 1000 people suicide every day in East Asian and West Facific (Mongolia-Chinese-Australia-New Zealand). This large through to increase because economy and family problem. This ascend suicide to represent result from suffer pressure in end years, so that to cause excellent anxious.

Stress is the most general cause of insomnia. Insomnia is the condition of person unsatisfaction to his quantity or quality of sleep and it happens for some period. Insomnia will be triggered when stress that to make specific function disturbance in stem-brain, that is nuclei rafe and locus seroleus, with decrease mechanism or pursuer serotonin or norepinefrin. The two function as to consider sleep neurohormonal. Stress condition to have influence in brain waves, that is happens change alfa waves of quiet situation and brain rest, to appoint beta waves because infleunce of stress psychosocial.

To decrease formation or pursuer norepinefrin or serotonin and change alfa waves to appoint beta waves can result of attentive situation that continuously so that difficult far can sleep, that will cause insomnia.

Key-word : Stress – Insomnia.