

# 20 Tips untuk Melawan Insomnia dan Tidur Lebih Baik

Reviewed By: [Charles Patrick Davis, MD, PhD](#)

Reviewed on 7/26/2017

## Hilangkan Cahaya Biru

Ponsel pintar, pembaca elektronik, tablet, layar komputer, TV, dan jam digital memancarkan cahaya biru, frekuensi cahaya pendek yg dapat merusak mata dan mengganggu tidur. Minimalkan waktu layar selama beberapa jam sebelum tidur utk mendapatkan istirahat malam yg baik. Mengenakan kacamata berwarna oranye yang menghalangi cahaya biru juga bisa membantu. Aplikasi tersedia untuk komputer, tablet, dan ponsel cerdas Anda yang mencegah layar memancarkan cahaya biru. Selain paparan cahaya biru, masuk akal untuk mematikan beberapa jam sebelum tidur untuk memaksimalkan peluang Anda mendapatkan istirahat malam yang baik. Tutupi semua monitor yang mungkin terlihat dari tempat tidur Anda, seperti jam digital. Tirai hitam dapat menghalangi cahaya sekitar dari luar.



## Tidur Siang Jika Anda Kurang Tidur

Tidur siang adalah cara yg baik untuk mendapatkan istirahat tambahan jika Anda lelah, tetapi tidur terlalu lama akan membuat tidur di malam hari menjadi lebih sulit. **Tidur siang terbaik adalah di bawah 20 menit.** Lebih lama dari itu dpt mengganggu istirahat malam hari. Tidur siang pendek terbukti meningkatkan kewaspadaan, suasana hati, dan kinerja. Tidur siang di ruangan yang sejuk dan gelap untuk keuntungan maksimal. Hindari tidur siang terlambat di siang hari krn hal ini juga dpt berdampak negatif pada istirahat malam hari. Tidur siang lebih lama dari 10 hingga 20 menit dikaitkan dgn inersia tidur yg merupakan grogi dan disorientasi yg terjadi selama bbrp menit hingga 30 menit setelah bangun dari istirahat yang dalam.



## Mengamati Jam Meningkatkan Kecemasan

Salah satu hal terburuk yang dapat Anda lakukan jika Anda kesulitan tidur atau tetap tidur adalah mengamati jam. Menyaksikan detik, menit, atau jam berdetak saat bangun Anda dapat menghasilkan banyak kecemasan yg tdk akan membantu Anda tidur lebih baik. Hindari godaan untuk melihat jam. Putar jam sehingga Anda tidak dapat melihat tampilan. Sebaliknya, **lakukan sesuatu yang produktif untuk menghabiskan waktu dan membuat Anda mengantuk.** Baca buku, bangun dan lakukan pekerjaan ringan di sekitar rumah, atau minum teh (kopi tanpa kafein) atau susu hangat untuk membantu Anda tertidur. Apa pun yg dapat Anda lakukan untuk mengalihkan perhatian dan menghabiskan waktu ketika Anda tidak dapat tertidur sangat membantu.



## Gunakan Bantal utk ringankan Sakit Punggung

Orang yang menderita sakit punggung sering kesulitan tidur. Dalam satu penelitian, orang<sup>2</sup> yg menderita sakit punggung akut atau kronis melaporkan masalah yang sama dgn kualitas tidur. Tingkat rasa sakit tidak terkait dengan gangguan istirahat. Jika Anda menderita sakit punggung, cobalah tidur miring utk mengurangi tekanan pd punggung bagian bawah. Tempatkan bantal di antara lutut untuk memastikan pinggul Anda sejajar untuk mengurangi ketegangan punggung bawah. Pastikan kasur Anda cukup mendukung dan tidak memperparah sakit punggung Anda. Saat masuk dan keluar dr tempat tidur, ayunkan kedua kaki bersama dan hindari bungkuk di pinggang untuk melindungi punggung Anda.



### Jaga Leher Anda dalam Posisi Netral

Nyeri leher adalah alasan umum banyak orang sulit tidur. Mempertahankan postur yg tepat dpt mengurangi kemungkinan sakit leher dan membantu Anda mendapatkan tidur yang lebih baik. Pastikan leher Anda dalam posisi "netral". Itu artinya hidung Anda harus sejajar dengan pusat tubuh Anda. Dapatkan bantal yang tingginya tepat untuk menjaga leher Anda dalam posisi netral. Terlalu tinggi dan leher Anda akan tertekuk terlalu jauh ke depan. Terlalu rendah dan leher Anda akan tertekuk terlalu jauh ke belakang. Bantal bulu atau busa memori yang dibentuk sesuai bentuk kepala dan leher Anda adalah pilihan yang baik. **Cobalah untuk menghindari tidur tengkurap.** Kepala Anda diputar ke samping dalam posisi ini dan memuntir leher Anda yang dapat menyebabkan rasa sakit dan menekan saraf.



### Alergi - karena Kasur dan Selimut Anda

Alergi mengganggu kemampuan tidur cukup. Gejala alergi tmsk bersin, terisak, dan batuk. Banyak orang dengan hidung tersumbat dan alergi mengalami mendengkur. Pertahankan kamar tidur bebas alergen untuk mencegah alergi. Tungau debu adalah alergen yang umum ditemukan di tempat tidur. Untuk meminimalkan paparan tungau debu, bungkus kasur Anda, pegas kotak, dan bantal dalam penutup anti-tungau debu ritsleting. Pastikan penutupnya hypoallergenic dan terbuat dari microfiber untuk mencegah tumbuhnya jamur, jamur, dan debu. Ganti tempat tidur sering, setidaknya 1x seminggu dan cuci dgn air setidaknya 130 °F (±54°C) untuk membunuh tungau debu. Jauhkan hewan peliharaan dari kamar tidur utk meminimalkan paparan bulu anjing dan kucing.



### Gunakan Tempat Tidur Hanya utk Tidur & cinta

Jika Anda sulit tidur, bangun dan lakukan bbrp pekerjaan ringan di sekitar rumah atau aktivitas lain sampai Anda merasa lelah. Bersihkan piring atau tutup lemari atau laci. Anda hanya harus menggunakan kamar tidur Anda untuk tidur dan bercinta. Jika Anda bekerja, membaca, menonton TV, atau menggunakan komputer saat di tempat tidur, Anda mgkin terlalu terstimulasi utk tertidur. **Jauhkan TV dan komputer dari kamar tidur.** Anda ingin tubuh dan pikiran Anda mengaitkan kamar tidur dengan tidur dan relaksasi. Tip bagus lainnya adalah **menjaga ruangan tetap dingin untuk meningkatkan kualitas tidur.**



### Pikirkan Ritme Circadian Anda

Tidur dan bangun di waktu yang sama setiap hari, bahkan di akhir pekan, dpt membantu Anda tidur nyenyak. Mempertahankan jadwal tidur membantu tubuh Anda memiliki siklus tidur-bangun yang konsisten. Seiring waktu, ini akan membantu Anda tidur dengan cepat dan tidur nyenyak sepanjang malam. Cara lain untuk mengoptimalkan pola tidur Anda adalah **mendapatkan sinar matahari yang cukup segera setelah Anda bangun tidur di pagi hari.** Pergi ke luar tanpa kacamata matahari dan dapatkan 5 hingga 30 menit paparan sinar matahari untuk memberitahu otak Anda untuk bangun. Paparan sinar matahari pagi juga meningkatkan produksi melatonin.



### Hati-hati terhadap Kafein Tersembunyi

Banyak orang mengandalkan kopi pagi untuk tetap terjaga, tetapi **konsumsi kafein setelah siang hari dapat berkontribusi pada masalah tidur**. Untuk mempertahankan kebiasaan tidur yg baik, **hindari kafein di sore dan malam hari**. Kafein ditemukan dalam banyak makanan, minuman, dan bahkan obat<sup>2</sup>an tertentu. **Beberapa sumber kafein yang tersembunyi termasuk cokelat, teh, beberapa penghilang rasa sakit, pil penurun berat badan, soda, dan minuman berenergi**. Anda mungkin perlu sedikit bereksperimen. Orang<sup>2</sup> memiliki kemampuan berbeda utk memetabolisme kafein. Jika Anda sangat sensitif, Anda mungkin harus menghindari kopi tanpa kafein yang mengandung sedikit stimulan.



### Olahraga Meningkatkan Kualitas Tidur

Aktivitas fisik yang teratur mengurangi risiko insomnia dan membantu Anda tidur nyenyak di malam hari. Penelitian telah menunjukkan bahwa **aktivitas aerobik hanya 10 menit per hari sudah cukup utk secara signifikan meningkatkan kualitas tidur**. **Bersepeda, berlari, dan berenang adalah pilihan yang bagus**. Untuk membuat olahraga yang kondusif untuk tidur sebanyak mungkin, **hindari berolahraga dalam waktu 3 hingga 4 jam sebelum anda tidur**. Latihan pikiran-tubuh seperti yoga dan tai chi santai dilakukan di sore atau malam hari. Itu bagus untuk menghilangkan stres dan mengatur tahapan bagi Anda untuk tidur nyenyak.



### Pintar pilih Camilan malam

Makan makanan tertentu di malam hari dapat mengganggu kemampuan Anda utk tidur malam. Makanan yang berat atau sangat limpah, digoreng, atau pedas dapat memicu gangguan pencernaan. Minuman berkarbonasi dan buah jeruk juga bisa menjadi pemicu. Mulas mungkin membuat Anda tetap terjaga di malam hari. **Pilih camilan ringan dan mudah dicerna sebelum tidur seperti kerupuk dan keju, buah, atau sereal dengan susu yang tidak akan memicu gejala tidak nyaman**. Jika mulas adalah masalah, tidur<sup>2</sup>an bisa membantu utk menjaga asam lambung. **Jangan makan dalam waktu satu jam sebelum tidur** utk memberikan diri Anda sedikit waktu untuk dicerna sebelum masuk.



### Alkohol Mengganggu Tidur

Alkohol itu menipu. Awalnya mungkin membuat Anda mengantuk, tetapi sebenarnya mengganggu tidur. **Alkohol mengganggu siklus tidur dan dapat menyebabkan Anda bangun terlalu pagi pada hari berikutnya**. Minum alkohol dapat membuat Anda sering bangun di malam hari. Alkohol menghambat gerakan mata cepat restoratif yang dalam atau, tidur REM. Ini melemaskan otot<sup>2</sup> Anda, termasuk yg ada di tenggorokan Anda, shg meningkatkan risiko tidur *apnea* dan mendengkur. Pilihlah obat tidur yang tidak akan membuat Anda dehidrasi dan membuat Anda sakit kepala di hari berikutnya. **Nikmati secangkir teh *chamomile* atau segelas susu hangat di malam hari untuk meningkatkan relaksasi dan membantu Anda tertidur**.



### Cegah Gangguan Kamar Mandi di Malam Hari

Tidak baik dehidrasi tetapi minum terlalu banyak cairan dpt menyebabkan sering buang air kecil di malam hari yang dapat mengganggu kemampuan Anda utk mendapatkan tidur yg cukup. Jika Anda sering bangun untuk buang air kecil sepanjang malam, itu mungkin mrpk tanda masalah medis. Temui dokter Anda untuk evaluasi. Membatasi asupan cairan setidaknya bbrp jam sebelum tidur dapat membantu mengurangi atau menghilangkan berjalan malam hari ke kamar mandi. Simpanlah lampu malam di lorong dan kamar mandi sehingga Anda dapat menemukan jalan Anda dengan mudah tanpa tersandung dan menyalakan lampu yang dapat membatalkan jadwal tidur Anda.



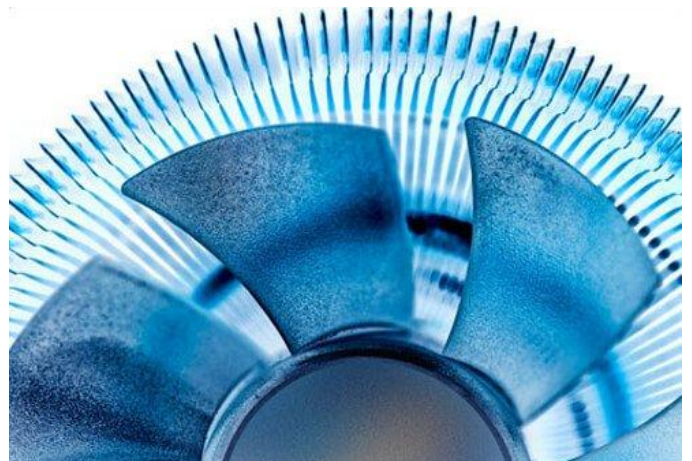
### Matikan Lampu untuk Tidur Lebih Baik

**Lampu dalam ruangan yang terang menghambat produksi melatonin, hormon yang membantu Anda tertidur.** Pasang sakelar redup pada lampu dalam ruangan dan turunkan tingkat pencahayaan di rumah Anda setidaknya 2 hingga 3 jam sebelum tidur. Jika Anda suka membaca sebelum tidur, baca dengan lampu menggunakan bohlam watt rendah agar tidak terkena level cahaya yang akan membuat Anda sulit tidur. Gunakan tirai tebal berwarna hitam di jendela kamar tidur agar cahaya di luar tidak menyelinap masuk dan membuat kekacauan pada jadwal tidur Anda.



### Jaga Kebisingan ke Minimum Tenang Mendukung Pola Tidur Sehat

Jaga agar kamar tidur sesenyap mungkin untuk membantu Anda tertidur di malam hari. Beberapa kebisingan tidak dapat dihindari. Lalu lintas di luar, anjing menggonggong, dan keran yg menetes dapat mengganggu. **Pakailah penyumbat telinga di malam hari untuk menghilangkan kebisingan sekitar.** Anda dapat menggunakan kipas atau mesin derau putih untuk menutupi suara. Perbaiki keran yang bocor, pintu berdecit, dan gangguan bising lainnya di sekitar rumah. Mintalah anggota keluarga untuk menjaga kebisingan setelah jam dan menghargai rutinitas tidur Anda.



### Hindari Tembakau untuk Tidur yg Lebih Baik

Nikotin memiliki efek pada neurotransmitter, bahan kimia otak yang memengaruhi suasana hati dan tidur. Nikotin adalah stimulan dan dpt membuat sulit untuk tertidur dan tetap tertidur. Penelitian telah membuktikan nikotin meningkatkan insomnia, kantuk di siang hari, dan masalah tidur. Penggunaan nikotin menekan tidur REM restoratif. Merokok meningkatkan masalah pernapasan terkait tidur. Temui dokter Anda jika Anda ingin berhenti merokok. Ada obat<sup>2</sup>an dan produk pengganti nikotin yg dapat membantu Anda menyapih perlahan dan berhenti. Jgn berkecil hati jika Anda gagal. Bnyk orang mencoba berhenti bbrp kali sebelum akhirnya menghentikan kebiasaan nikotin utk selamanya. Banyak orang khawatir ttg kenaikan berat badan ketika mereka berhenti. Dokter Anda dapat memberi tahu Anda tentang strategi diet dan olahraga untuk melawannya.



## Jauhkan Hewan Piaraan dari Ranjang

Banyak orang tidur dengan kucing atau anjing peliharaan di tempat tidur mrk, tetapi peliharaan mungkin membuat Anda tidak bisa tidur nyenyak. Jika mereka bangun, bergerak, atau membuat kebisingan di malam hari, itu mgkin membangunkan Anda. Jika Anda adalah tipe orang yang sulit tidur ketika Anda bangun di malam hari, lebih masuk akal untuk **menjauhkan hewan peliharaan dari kamar tidur**. Ada alasan lain untuk membuat kamar Anda terlarang bagi hewan peliharaan. **Jika Anda memiliki alergi atau asma, bulu binatang peliharaan dan ketombe dapat memicu gejala Anda**. Hewan peliharaan yang keluar rumah juga membawa serbuk sari ke dalam rumah. Anda bisa mengajari hewan peliharaan Anda untuk tidur di tempat tidurnya sendiri di kamar lain.



## Buat Rutinitas Santai Malam Hari

Ini adalah ide yg sangat bagus untuk menghindari stres dan melakukan kegiatan santai di malam hari. **Jgn kerja di malam hari. Hindari percakapan yang membuat marah, film yang menakutkan, dan novel yang menegangka**. Jika Anda khawatir, catat pikiran dan perasaan Anda dalam jurnal untuk menghilangkannya. Bersantai sebelum tidur dengan mandi air hangat, mendengarkan musik santai, bermeditasi, atau membaca buku yang menenangkan. Bermeditasi selama 10 menit sehari bermanfaat bagi tubuh dan pikiran.



## Gunakan Obat Tidur dengan Hati-hati

### Apa Efek Samping dari Pil Tidur?

Beberapa obat resep tersedia untuk membantu tidur. Banyak dari obat ini dpt membuat ketagihan dan penggunaannya mgkin berhubungan dgn efek samping. Idealnya, pil tidur harus digunakan dlm jk pendek seperti yg diarahkan oleh dokter Anda. Optimalkan jadwal tidur Anda dgn mempraktikkan kebersihan tidur yang baik. Buat diet yang tepat, olahraga, dan perubahan gaya hidup dan perilaku untuk mendapatkan tidur yg lebih baik. Jika Anda mengalami masalah tidur, dokter Anda dapat merekomendasikan Anda menjalani studi tidur. Tanyakan kepada dokter Anda untuk tips tidur jika Anda memerlukan bantuan.



## Temui Dokter Anda utk Masalah Tidur Kronis

Setiap orang menderita kadang<sup>2</sup> sulit tidur dari waktu ke waktu, tetapi mslh tidur kronis mungkin mrpk tanda dari masalah mendasar yang lebih serius. Kondisi medis atau obat<sup>2</sup>an tertentu dapat mengganggu tidur. **Kurang tidur dpt menyebabkan kesulitan berkonsentrasi, masalah ingatan, dan peningkatan risiko kecelakaan**. Temui dokter Anda ttg masalah tidur Anda. Jujurlah ttg masalah apa pun yg membuat Anda tertidur atau tetap tertidur. Biarkan dokter Anda tahu jika Anda bangun dengan perasaan tidak segar atau jika Anda merasa mengantuk atau bahkan tertidur di siang hari. Buat catatan harian gejala Anda sehingga Anda dan dokter Anda dapat melihat pola apa pun yang mungkin berkontribusi terhadap kondisi Anda.



**Sources:** This tool does not provide medical advice. **See additional information:**  
© 1996-2019 [WebMD, LLC](https://www.webmd.com). All rights reserved

[https://www.emedicinehealth.com/slideshow\\_pictures\\_20\\_tips\\_for\\_better\\_sleep/article\\_em.htm](https://www.emedicinehealth.com/slideshow_pictures_20_tips_for_better_sleep/article_em.htm)