



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN KESEHATAN

SURAT TUGAS

Nomor : 93B/F.7-UMJ/III/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dr. dr. Tri Ariguntar Wikaning Tyas, Sp.PK
NID : 20.694
Jabatan : Dekan Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta

Dengan ini menugaskan :

Nama : Nuryaningsih, M.Keb
NIDN : 310068302
Jabatan : Dosen Prodi Sarjana Kebidanan
Untuk : Mem embuat pengembangan bahan ajar dalam bentuk power point tentang Kebutuhan Istirahat dan Tidur dalam MK Keterampilan Dasar Praktik Kebidanan Semester Genap Tahun Akademik 2023-2024

Setelah mengikuti kegiatan tersebut agar melaporkan hasilnya selambat-lambatnya 2 minggu setelah kegiatan dengan melampirkan laporan pengabdian masyarakat.

Jakarta, 3 Maret 2024

Dekan,

Dr. dr. Tri Ariguntar Wikaningtyas, Sp.PK

NID/NIDN: 20.694/ 0020077005

KEBUTUHAN ISTIRAHAT DAN TIDUR

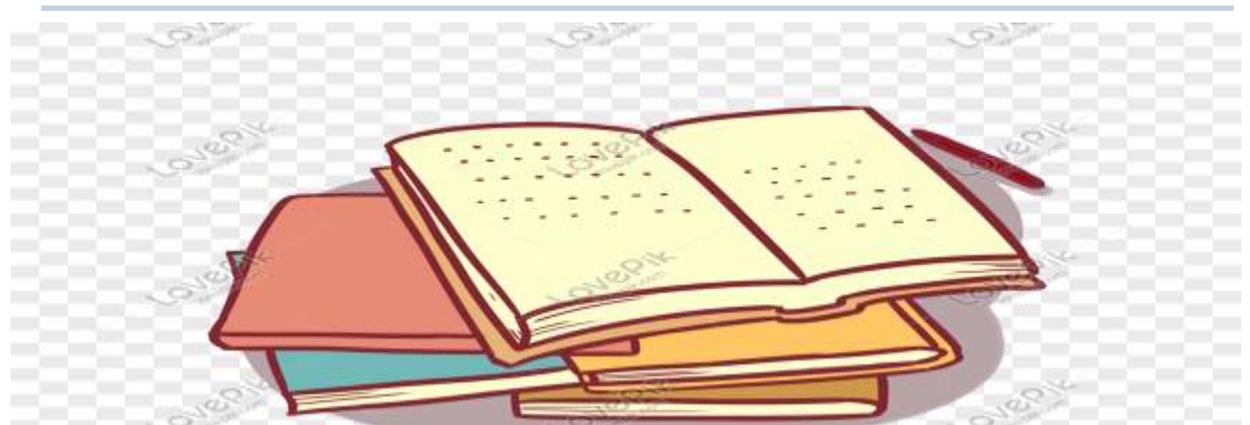
OLEH
NURYANINGSIH, M.Keb



TUJUAN PEMBELAJARAN

Tujuan
Pembelajaran

Mahasiswa memahami
kebutuhan istirahat dan tidur
yang baik dan benar



REFERENSI



Uliyah M, Hidayat AA. 2015.
Keterampilan Dasar Praktik Klinik untuk
Bidan Edisi 3. Jakarta: Salemba Medika



PENGERTIAN ISTIRAHAT

Istirahat

Kondisi relaks tanpa adanya tekanan emosional dan bukan hanya keadaan tidak beraktivitas melainkan berhenti sejenak.



Menyegarkan diri atau diam setelah melakukan kerja keras

Suatu keadaan untuk melepaskan lelah

Bersantai untuk menyegarkan diri atau suatu keadaan melepaskan diri dari segala hal yang membosankan, menyulitkan bahkan menjengkelkan

KARAKTERISTIK ISTIRAHAT

(NARROW, 1967)



Kebutuhan istirahat dapat dirasakan jika semua karakteristik di atas dapat terpenuhi

PENGERTIAN TIDUR

TIDUR

Suatu kondisi tidak sadar dimana individu dapat dibangunkan oleh stimulus atau sensori yang sesuai (GUYTON, 1986)



Suatu keadaan tidak sadarkan diri yang relatif, bukan hanya keadaan penuh ketenangan tanpa kegiatan tetapi lebih kepada suatu urutan siklus yang berulang

Tidur memiliki ciri adanya aktivitas yang minim, memiliki kesadaran yang bervariasi, terdapatnya perubahan proses fisiologis dan terjadinya penurunan respons terhadap rangsangan dari luar

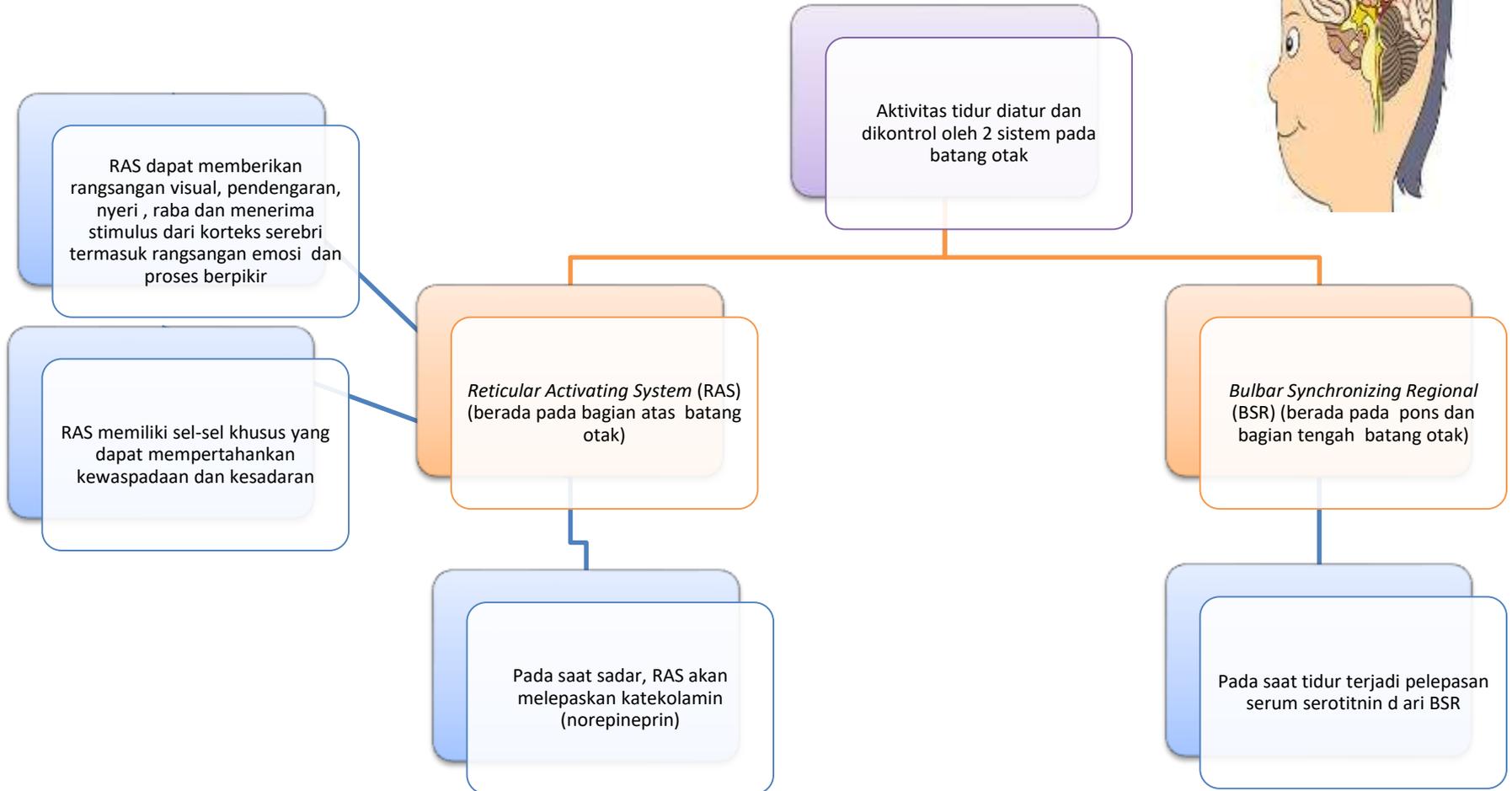
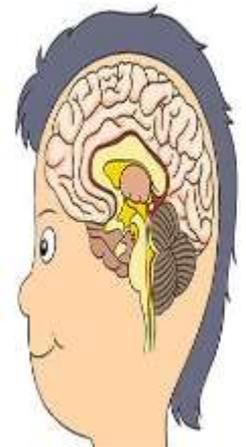
KEBUTUHAN TIDUR MANUSIA



Umur	Tingkat Perkembangan	Jumlah Kebutuhan Tidur
0-1 bulan	Bayi Baru Lahir	14-18 jam/hari
1-12 bulan	Masa bayi	12-14 jam/hari
12 bulan-3 tahun	Masa Anak	11-12 jam/hari
3-6 tahun	Masa Pra sekolah	11 jam/hari
6-12 tahun	Masa sekolah	10 jam/hari
12-18 tahun	Masa Remaja	8,5 jam/hari
18-40 tahun	Masa dewasa	7-8 jam/hari
40-60 tahun	Masa muda paruh baya	7 jam/hari
60 tahun ke atas	Masa dewasa tua	6 jam/hari

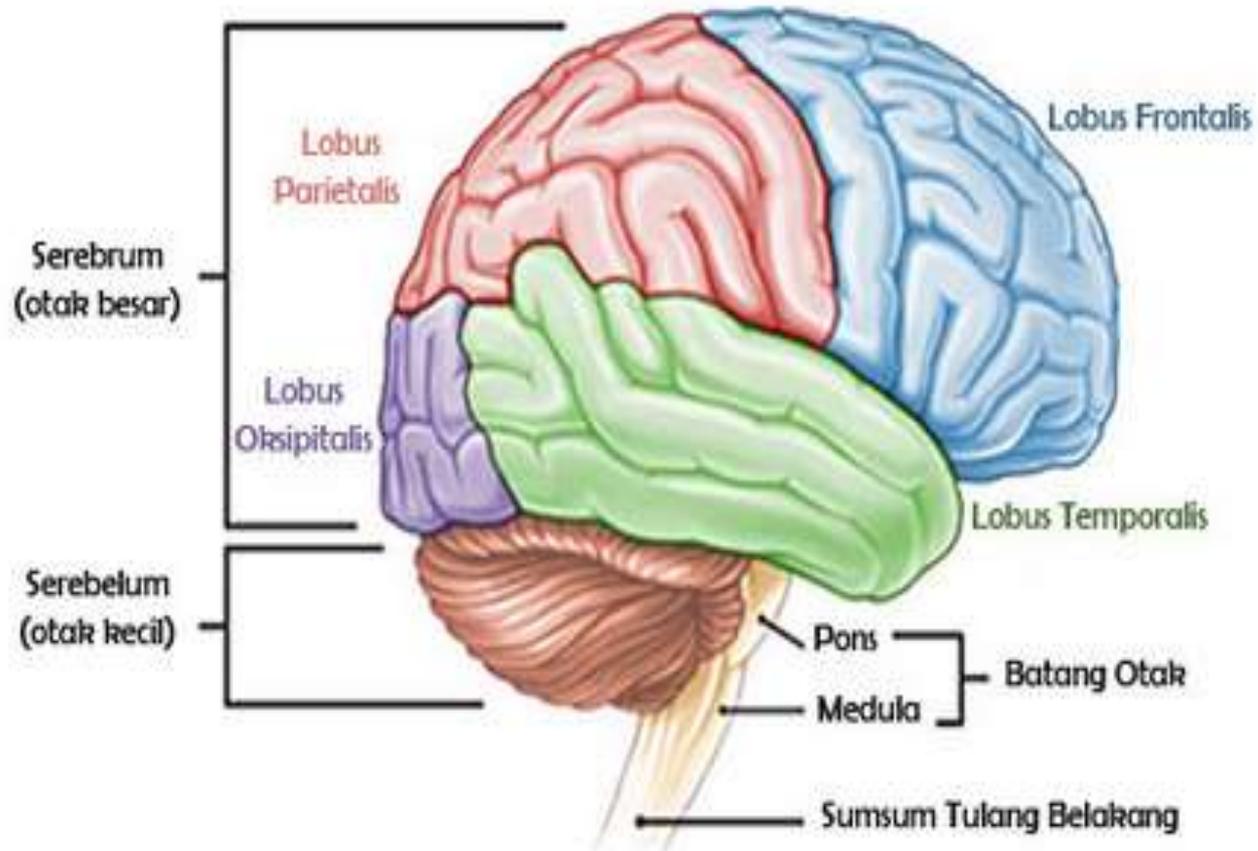
Kebutuhan tidur pada manusia bergantung pada tingkat perkembangannya

FISIOLOGI TIDUR

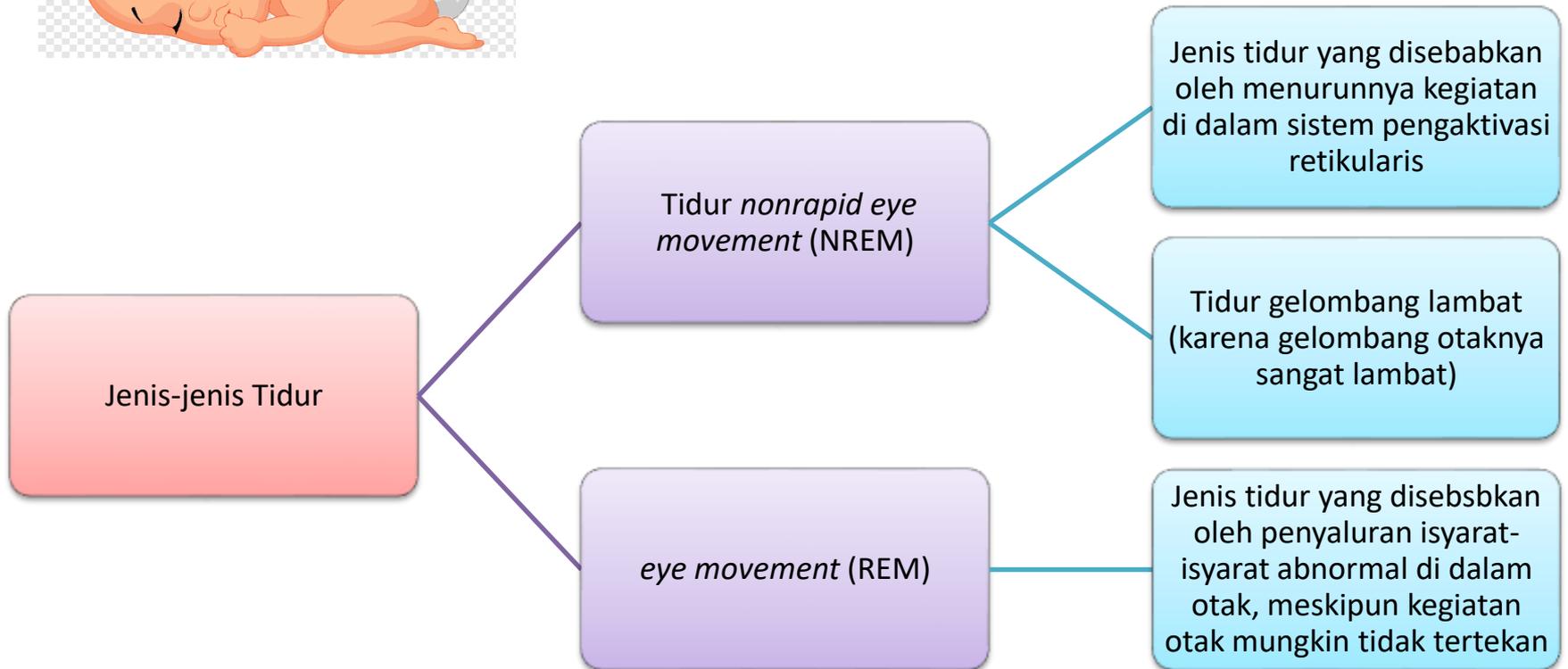


Pada saat bangun bergantung pada keseimbangan impuls yang diterima di pusat otak dan sistem limbik

LANJUTAN...



JENIS-JENIS TIDUR



TIDUR GELOMBANG LAMBAT (*SLOW WAVE SLEEP*) ATAU *NONRAPID EYE MOVEMENT (NREM)*

NREM

Jenis tidur ini dikenal dengan jenis tidur dalam, istirahat penuh dengan gelombang otak yang lebih lambat (tidur nyenyak)

Ciri-ciri tidur nyenyak yaitu: menyegarkan, tanpa mimpi (tidur dalam gelombang delta)

Ciri lainnya yaitu tidur dalam keadaan istirahat penuh, tekanan darah menurun, frekuensi napas menurun, pergerakan bola mata melambat, mimpi berkurang dan metabolisme turun.



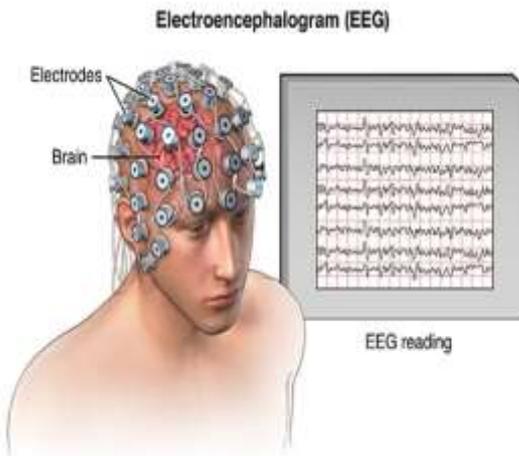
LANJUTAN NREM...

Elektroensefalografi (EEG) adalah merekam aktifitas elektrik disepanjang kulit kepala. EEG mengukur fluktuasi tegangan yang dihasilkan oleh arus ion di dalam neuron otak.

Memperlihatkan gelombang otak berada setiap tahap tidur NREM, Tahap tersebut yaitu:

Kewaspadaan penuh (gelombang beta yang berfrekuensi tinggi dan bervoltase rendah), istirahat tenang (terlihat pada gelombang alfa)

tidur ringan (perlambatan gelombang alfa ke jenis beta atau delta bervoltase rendah) dan tidur nyenyak (gelombang lambat dengan gelombang delta bervoltase tinggi dan berkecepatan 1-2 per detik)



TAHAP-TAHAP TIDUR NREM

• Tahap transisi antara bangun dan tidur, dengan ciri relaks, masih sadar dengan lingkungan, merasa mengantuk, bola mata bergerak dari samping ke samping, frekuensi nadi dan napas sedikit menurun serta dapat bangun segera .

Tahap I
(berlangsung
5 menit)

• Tahap tidur ringan dan proses tubuh terus menurun dengan ciri mata menetap, denyut jantung dan frekuensi napas menurun, temperatur tubuh menurun, metabolisme menurun.

Tahap II
(berlangsung
pendek dan
berakhir 10-
15 menit)

• Tahap tidur dalam dengan ciri kecepatan jantung dan pernapasan turun, jarang bergerak, sulit dibangunkan, gerak bola mata cepat, sekresi lambung menurun dan tonus otot menurun.

Tahap IV

• Tahap tidur dengan ciri denyut nadi, frekuensi napas dan proses tubuh lainnya lambat. Hal ini disebabkan oleh adanya dominasi sistem saraf parasimpatis sehingga sulit untuk bangun.

Tahap III



TIDUR PARADOKS ATAU TIDUR *RAPID EYE MOVEMENT* (REM)

REM

Tidur jenis ini dapat berlangsung pada tidur malam yang terjadi selama 5-20 menit, rata-rata timbul 90 menit.



Periode pertama terjadi selama 80-100 menit. Namun jika kondisi orang sangat lelah, maka awal tidur sangat cepat.

CIRI-CIRI TIDUR REM



SIKLUS TIDUR (POTTER DAN PERRY, 1997)

Bangun



NREM I



NREM II



NREM III



NREM IV



Tidur REM



NREM II



NREM III



FUNGSI DAN TUJUAN TIDUR



Dapat memulihkan kepekaan normal dan keseimbangan diantara berbagai susunan saraf

Efek Fisiologis tidur

Efek sistem Saraf

Efek pada struktur tubuh

Dapat memulihkan kesegaran dan fungsi organ tubuh karena selama tidur telah terjadi penurunan aktivitas organ-organ tubuh

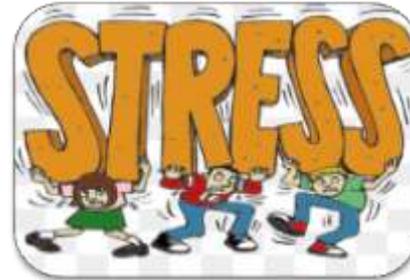
FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI TIDUR



Penyakit



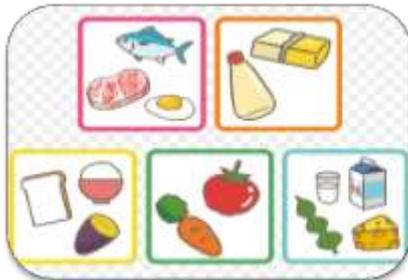
Latihan dan kelelahan



Stress Psikologis



Obat



Nutrisi



Lingkungan



Motivasi

GANGGUAN/MASALAH KEBUTUHAN TIDUR

Insomnia

Hipersomnia

Parasomnia

Enuresis

Apnea tidur
dan
mendengkur

Narkolepsi

Mengigau

Gangguan
pola tidur
secara umum





“Salah satu Pengkerdilan dalam hidup adalah membiarkan pikiran yang cemerlang menjadi budak bagi tubuh yang malas, yang mendahulukan istirahat sebelum lelah”

-BUYA HAMKA-