



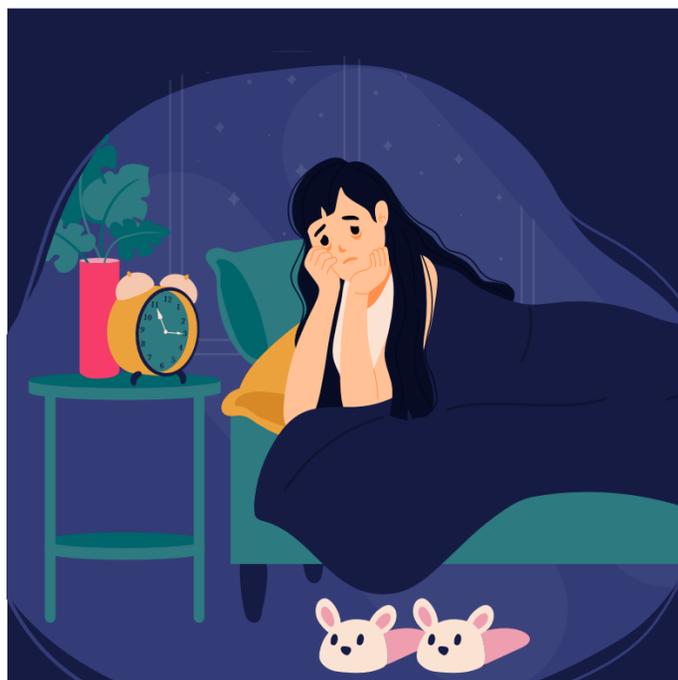
CORONASOMNIA



Pandemi Covid-19 menghadirkan fenomena gangguan tidur pada banyak orang di seluruh dunia. Para pakar pun membuat istilah baru untuk ini, Coronasomnia, yang berarti gangguan tidur di masa pandemi Covid-19.

Penyebab: Keresahan akibat pandemi yang telah berlangsung lama, pembatasan sosial yang mengubah rutinitas harian, hilangnya batasan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan, serta ketidakpastian hidup.

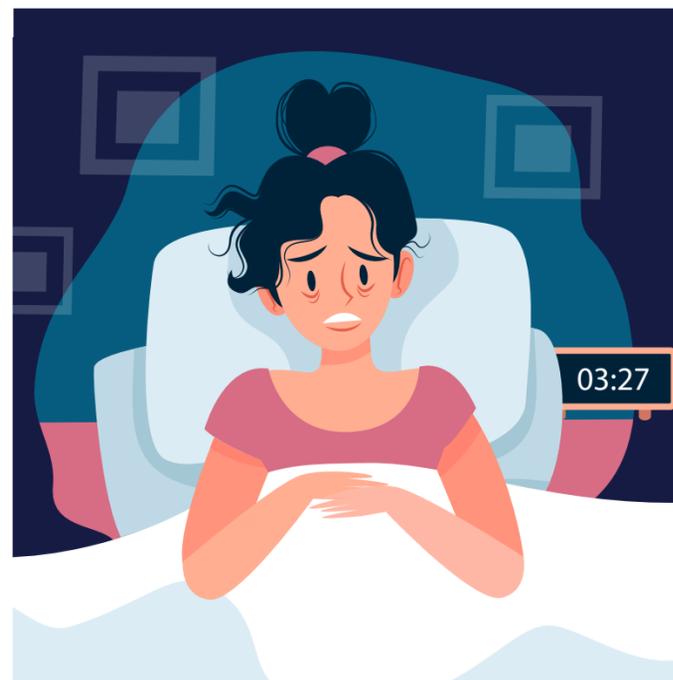
Gejala



Kesulitan untuk mulai tidur



Sering terbangun di malam hari



Jam tidur semakin malam

Sumber: Pandemic Talks, bbc.com



Mandiri Inhealth



Mandiri_Inhealth_



CORONASOMNIA

Gangguan Fisik:



- Penurunan sistem kekebalan tubuh
- Peningkatan risiko penyakit jantung koroner
- Peningkatan risiko kanker
- Peningkatan berat badan

Gangguan Psikis:



- Mudah mengantuk & semangat menurun
- Penurunan produktivitas
- Sulit berkonsentrasi saat bekerja
- Mood mudah berubah

Durasi Tidur Berdasarkan Usia



6 - 13 tahun

9 - 11 jam



14 - 17 tahun

8 - 10 jam



18 - 64 tahun

7 - 9 jam



>65 tahun

7 - 8 jam

Syarat Tidur Yang Sehat

- Kecukupan durasi tidur
- Konsistensi jam tidur, tidak berubah >1 jam setiap hari

Sumber: Pandemic Talks, bbc.com



CORONASOMNIA

Atasi dengan *Sleep Hygiene*

Kegiatan untuk memperbaiki kualitas tidur melalui perubahan perilaku dan lingkungan yang kondusif



1
Tidur pada waktu yang sama secara konsisten



2
Mematikan peralatan elektronik (TV, laptop, dan handphone) saat menjelang tidur



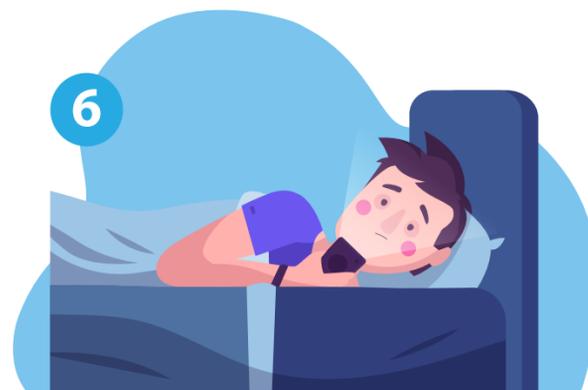
3
Mematikan lampu



4
Hindari tidur siang



5
Berolahraga secara rutin



6
Menghindari beraktivitas di atas tempat tidur tanpa tertidur



7
Kurangi konsumsi kopi pada sore hingga malam hari

Sumber: Pandemic Talks, bbc.com