

SURAT TUGAS

Nomor: 38-R/UNTAR/Pengabdian/II/2024

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

SUSY OLIVIA LONTOH, dr., M.Biomed.

Untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan data sebagai berikut:

Judul : Pentingnya Pengaturan Pola Tidur dan Kesehatan Mental pada Dewasa Muda
Mitra : Pejagalan
Periode : 16-17 Desember 2023
URL Repository : <https://lintar.untar.ac.id/ltrdosen/lapBKD/srttgspkm.aspx>

Demikian Surat Tugas ini dibuat, untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan melaporkan hasil penugasan tersebut kepada Rektor Universitas Tarumanagara

25 Februari 2024

Rektor



Prof. Dr. Ir. AGUSTINUS PURNA IRAWAN

Print Security : a3a9900a347148bffc2c87db99ab65ca

Disclaimer: Surat ini dicetak dari Sistem Layanan Informasi Terpadu Universitas Tarumanagara dan dinyatakan sah secara hukum.

Lembaga

- Pembelajaran
- Kemahasiswaan dan Alumni
- Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat
- Penjaminan Mutu dan Sumber Daya
- Sistem Informasi dan Database

Fakultas

- Ekonomi dan Bisnis
- Hukum
- Teknik
- Kedokteran
- Psikologi
- Teknologi Informasi
- Seni Rupa dan Desain
- Ilmu Komunikasi
- Program Pascasarjana



PERJANJIAN

PELAKSANAAN KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT PROGRAM PKM100 PLUS 2023 – Periode 2 Nomor: PKM100Plus-2023-2-174-7SPK-KLPPM/UNTAR/XII/2023

1. Pada hari Rabu tanggal 6 bulan Desember Tahun 2023, yang bertanda tangan di bawah ini:

I Nama : Ir. Jap Tji Beng, MMSI., M.Psi., Ph.D., P.E., M.ASCE.
Jabatan : Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Tarumanagara

Selanjutnya disebut sebagai **Pihak Pertama.**

II Nama : Dr Susy Olivia Lontoh, M.Biomed
NIDN/NIDK : 0325107504
Fakultas : Fakultas Kedokteran

Bertindak untuk diri sendiri dan Anggota Tim Pengusul:

1. Nama : Nafis Abubakar Jindan
NIM : 405210097
2. Nama : -
NIM : -
3. Nama : -
NIM : -

Selanjutnya disebut sebagai **Pihak Kedua.**

2. Pihak Pertama menugaskan Pihak Kedua untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat atas nama Universitas Tarumanagara dengan:

Judul kegiatan : Pentingnya Pengaturan Pola Tidur dan Kesehatan Mental pada Dewasa Muda

Nama mitra : Ibu Swandika

Tanggal kegiatan : 16-17 Desember 2023

dengan biaya Rp3,000,000 (Tiga Juta Rupiah) dibebankan kepada anggaran Universitas Tarumanagara.

3. Lingkup pekerjaan dalam tugas ini adalah kegiatan sesuai dengan yang tertera dalam usulan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang diajukan oleh Pihak Kedua, dan telah disetujui oleh Pihak Pertama yang merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam surat tugas ini.

4. Pihak Kedua wajib menyerahkan laporan kegiatan dan luaran kegiatan selambat-lambatnya tanggal 31 Desember 2023, sesuai prosedur dan peraturan yang berlaku dengan format sesuai ketentuan.

Pihak Pertama

Ir. Jap Tji Beng, MMSI., M.Psi., Ph.D., P.E., M.ASCE.

Pihak Kedua

Dr Susy Olivia Lontoh, M.Biomed

Lembaga

- Pembelajaran
- Kemahasiswaan dan Alumni
- Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat
- Penjaminan Mutu dan Sumber Daya
- Sistem Informasi dan Database

Fakultas

- Ekonomi dan Bisnis
- Hukum
- Teknik
- Kedokteran
- Psikologi
- Teknologi Informasi
- Seni Rupa dan Desain
- Ilmu Komunikasi
- Program Pascasarjana

**LAPORAN AKHIR PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT YANG DIAJUKAN KE
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**Pentingnya Pengaturan Pola Tidur dan Kesehatan Mental pada Dewasa
Muda**

Disusun oleh :

dr Susy Olivia Lontoh, M.Biomed/(10401003/0325107504)

Anggota:

Nafis Abubakar Jindan (405210097)

**PROGRAM STUDI PROFESI DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TARUMANAGARA JAKARTA
Tahun 2023**

HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN AKHIR PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
Periode 2 / Tahun 2023

Nomor: PKM100Plus-2023-2-174-7SPK-KLPPM/UNTAR/XII/2023

1. Judul : Pentingnya Pengaturan Pola Tidur dan Kesehatan Mental pada Dewasa Muda
2. Nama Mitra PKM : Warga Pejagalan , Jakarta Barat
3. Ketua Tim Pengusul
 - a. Nama dan gelar : dr Susy Olivia, M.Biomed
 - b. NIK/NIDN : 10401003/0325107504
 - c. Jabatan/gol. : Dosen tetap
 - d. Program studi : Sarjana Kedokteran
 - e. Fakultas : Fakultas Kedokteran
 - f. Bidang keahlian : Fisiologi
 - g. Alamat kantor : Bagian Faal, Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara; email: susyo@fk.untar.ac.id
 - h. Nomor HP/Telepon : 0818813286
4. Anggota Tim PKM (Dosen)
 - a. Jumlah anggota : Dosen - orang
5. Anggota Tim PKM (Mahasiswa)
 - a. Nama mahasiswa dan NIM : Nafis Abubakar Jindan
405210097
6. Lokasi Kegiatan Mitra
 - a. Wilayah mitra : Dewasa Muda Jakarta Barat
 - b. Kabupaten/Kota : Pejagalan, Cengkareng, Jakarta Barat
 - c. Provinsi : DKI Jakarta
 - d. Jarak PT ke lokasi mitra : 5-10 km
7. Luaran yang dihasilkan : HKI
8. Jangka Waktu Pelaksanaan : ~~Januari-Juli/~~ Juni-Desember
9. Biaya Total
 - a. Biaya yang diusulkan : Rp. 3.000.000-

Jakarta, 29 Desember 2023

Menyetujui
Ketua LPPM



Ir. Jap Tji Beng, MMSL., M.Psi., Ph.D., P.E., M.ASCEJ
NIK: 10381047

Ketua Tim Pengusul

Dr. Susy Olivia, M.Biomed
(NIK: 10401003/0325107504)

Daftar Isi

<u>HALAMAN PENGESAHAN</u>	ii
<u>BAB I PENDAHULUAN</u>	5
<u>1.1 Analisis Situasi</u>	5
<u>1.2. Permasalahan Mitra</u>	3
<u>BAB II PELAKSANAAN</u>	4
<u>BAB 3 KESIMPULAN DAN SARAN</u>	10
<u>DAFTAR PUSTAKA</u>	11
<u>LAMPIRAN</u>	12

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Masalah gangguan tidur adalah hal sering dan biasa terjadi pada era digital saat ini. Sepertiga dari populasi umum mengalami gejala insomnia dan masyarakat terutama dewasa muda perlu lebih sadar akan dampak buruk dari kurang tidur. Masalah kesehatan mental sering terjadi pada dewasa muda sekitar 17% dengan tingkat keparahan yang berbeda-beda. (Mutia, 2022)

Kesehatan mental terus meningkat sehingga tidur dan kesehatan mental merupakan tantangan kesehatan masyarakat global dan mempunyai dampak besar terhadap individu dan Masyarakat. Kualitas tidur yang buruk berkontribusi terhadap permulaan, kekambuhan, dan pemeliharaan kesulitan kesehatan mental. Seseorang dengan insomnia 10 dan 17 kali lebih mungkin mengalami tingkat depresi dan kecemasan yang signifikan secara klinis dibandingkan mereka yang tidak menderita insomnia. Individu yang mengalami insomnia pada awal memiliki risiko dua kali lipat terkena depresi dibandingkan dengan orang yang tidak mengalami insomnia. (Scott,2021), (Kerkhof,2017)

Kurang tidur juga dikaitkan dengan stres pasca-traum, gangguan makan, psikosis seperti delusi dan halusinasi. Gangguan tidur tertentu, seperti sleep apnea, gangguan ritme sirkadian dan mimpi buruk lebih umum terjadi pada mereka yang mengalami kesulitan kesehatan mental. (O'Leary,2017)

Isu kesehatan mental semakin berkembang pesat serta hal yang sangat penting bagi kehidupan di era saat ini. Pemahaman yang kurang terkait kesehatan mental serta sering mengabaikan bila masalah kesehatan mental dapat mengancam kondisi psikis dan fisik seseorang yang dapat membahayakan diri di masa depan. Satu dari dua masyarakat Indonesia merasa bahwa dirinya punya masalah kesehatan mental dengan persentasenya sebanyak 52%. Masalah kesehatan mental terutama di kalangan 18-24 tahun dan mereka telah menyadarinya selama enam bulan terakhir. Gejala kesehatan mental yang dialami responden, di antaranya perubahan suasana hati, perubahan kualitas tidur, ketakutan berlebihan atau cemas hingga merasa bingung, pelupa, pemarah. (Reeve, 2015), (Bernert, 2015)

Berdasarkan uraian di atas maka perlu intervensi meningkatkan kualitas tidur mungkin dapat mengurangi kesulitan kesehatan mental memerlukan penyelidikan.

BAB II PELAKSANAAN

2.1 Target

Berdasarkan uraian permasalahan untuk meningkatkan kualitas tidur dan kesehatan mental maka dilakukan upaya untuk meningkatkan pengetahuan serta kesadaran untuk meningkatkan kualitas tidur dan kesehatan mental. Program health education bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan agar seseorang lebih memperhatikan kualitas tidur dan menjaga kesehatan mental .

2.2 Luaran Kegiatan

No.	Jenis Luaran	Keterangan
Luaran Wajib		
	Hak Kekayaan Intelektual (HKI)	Sertifikat

2.3. METODE PELAKSANAAN

2.3.1 Bentuk Kegiatan

Sasaran pada kegiatan ini ditujukan pada warga sekitar daerah pejalalan Jakarta Barat. Berdasarkan survei penduduk daerah pejalalan termasuk kawasan padat penduduk serta tidak memperhatikan pola tidur karena aktivitas keseharian serta mudah depresi, kurang semangat yang berhubungan dengan kesehatan mental.

Waktu Pelaksanaan Kegiatan:

- Hari/Tanggal : 16-17 Desember 2023
- Waktu : 13.00 – selesai WIB
- Tempat : Pejalalan

Susunan acara pada kegiatan edukasi kesehatan dapat dilihat pada tabel dibawah

Tabel 1. Susunan acara kegiatan

Waktu (WIB)	Kegiatan
13.00 – 13.20	Pembukaan

13.20 – 13.50	Penyampaian materi
13.50 – 14.30	Sesi tanya jawab

Modul edukasi kesehatan berisi:

LATAR BELAKANG

Kesehatan mental adalah keadaan sejahtera mental yang memungkinkan seseorang mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuannya, belajar dengan baik dan bekerja dengan baik, serta berkontribusi pada komunitasnya. Kesehatan mental merupakan komponen integral dari kesehatan dan kesejahteraan yang mendasari kemampuan individu dan kolektif kita untuk mengambil keputusan, membangun hubungan, dan membentuk dunia tempat kita tinggal. Kesehatan mental adalah hak asasi manusia yang mendasar dan penting untuk pengembangan pribadi, komunitas dan sosial-ekonomi. (Chattu,2018)

Kondisi kesehatan mental mencakup gangguan mental dan disabilitas psikososial serta kondisi mental lainnya yang terkait dengan tekanan, gangguan fungsi, atau risiko melukai diri sendiri. Orang dengan kondisi kesehatan mental lebih cenderung mengalami tingkat kesejahteraan mental yang lebih rendah, namun hal ini tidak selalu atau selalu terjadi.

Intervensi promosi dan pencegahan dapat dilakukan dengan mengidentifikasi faktor-faktor penentu kesehatan mental secara individu, sosial dan struktural, dan kemudian melakukan intervensi untuk mengurangi risiko, membangun ketahanan dan membangun lingkungan yang mendukung kesehatan mental. Intervensi dapat dirancang untuk individu, kelompok tertentu, berupa edukasi kesehatan.

Aktivitas otak berfluktuasi selama tidur, meningkat dan menurun selama tahapan tidur berbeda yang membentuk siklus tidur. Setiap tahap berperan dalam kesehatan otak, memungkinkan aktivitas di berbagai bagian otak meningkat atau menurun dan memungkinkan pemikiran, pembelajaran, dan memori yang lebih baik. Penelitian juga mengungkap bahwa aktivitas otak saat tidur mempunyai pengaruh besar terhadap kesehatan emosional dan mental. Tidur yang cukup, terutama tidur gerakan mata cepat (REM), memfasilitasi pemrosesan informasi emosional oleh otak. Selama tidur, otak bekerja untuk mengevaluasi dan mengingat pikiran dan ingatan, dan tampaknya kurang tidur sangat berbahaya bagi konsolidasi konten emosional yang positif. Hal ini dapat memengaruhi suasana hati dan reaktivitas emosional serta terkait dengan gangguan kesehatan mental dan tingkat keparahannya, termasuk risiko ide atau perilaku bunuh diri.

Kondisi kesehatan mental dapat mengganggu tidur, dan kurang tidur dapat mempengaruhi kesehatan mental. Hubungan yang beragam ini menciptakan hubungan yang kompleks antara tidur dan gangguan kejiwaan, namun hal ini juga berarti bahwa pengobatan untuk kedua masalah tersebut dapat berjalan seiring. Langkah-langkah untuk meningkatkan kualitas tidur bahkan dapat menjadi bagian dari strategi pencegahan kesehatan mental.

Penyebab umum masalah tidur adalah kebersihan tidur yang buruk. Meningkatkan kebersihan tidur dengan mengembangkan kebiasaan dan pengaturan kamar tidur yang kondusif untuk tidur dapat sangat membantu dalam mengurangi gangguan tidur. Contoh langkah yang dapat dilakukan untuk kebiasaan tidur yang lebih sehat antara lain: memiliki waktu tidur yang tetap dan menjaga jadwal tidur yang stabil, menemukan cara untuk menenangkan diri, seperti dengan teknik relaksasi, sebagai bagian dari rutinitas standar sebelum tidur, menghindari alkohol, tembakau, dan kafein di malam hari, meredupkan lampu dan menyingkirkan perangkat elektronik selama satu jam atau lebih sebelum tidur, berolahraga secara teratur dan paparan cahaya alami pada siang hari, memaksimalkan kenyamanan dan dukungan dari kasur, bantal, dan tempat tidur Anda, menghalangi cahaya dan suara berlebih yang dapat mengganggu tidur, menemukan rutinitas dan pengaturan kamar tidur terbaik membantu Anda tertidur dengan cepat dan tetap tertidur sepanjang malam. (Freeman,2017)

BAB 3

KESIMPULAN DAN SARAN

Edukasi kesehatan terkait kualitas tidur dan kesehatan mental dapat berlangsung dengan baik. Edukasi ini dilakukan dengan menggunakan modul kualitas tidur dan kesehatan mental karena masih rendahnya kesadaran untuk memperhatikan kualitas tidur serta kesehatan mental. Modul yang disebarakan diharapkan meningkatkan kesadaran dan pengetahuan untuk kualitas tidur dan kesehatan mental.

Saran

1. Menindak lanjuti hasil laporan kegiatan bakti kesehatan sehingga dapat melakukan kegiatan pengabdian berkelanjutan

DAFTAR PUSTAKA

- Bernert, R. A., Kim, J. S., Iwata, N. G., & Perlis, M. L. (2015). Sleep disturbances as an evidence-based suicide risk factor. *Current psychiatry reports*, 17(3), 554. <https://doi.org/10.1007/s11920-015-0554-4>
- Chattu, V. K., Manzar, M. D., Kumary, S., Burman, D., Spence, D. W., & Pandi-Perumal, S. R. (2018). The Global Problem of Insufficient Sleep and Its Serious Public Health Implications. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.3390/healthcare7010001>
- Freeman, D., Sheaves, B., Goodwin, G. M., Yu, L. M., Nickless, A., Harrison, P. J., Emsley, R., Luik, A. I., Foster, R. G., Wadekar, V., Hinds, C., Gumley, A., Jones, R., Lightman, S., Jones, S., Bentall, R., Kinderman, P., Rowse, G., Brugha, T., Blagrove, M., ... Espie, C. A. (2017). The effects of improving sleep on mental health (OASIS): a randomised controlled trial with mediation analysis. *The lancet. Psychiatry*, 4(10), 749–758. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(17\)30328-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(17)30328-0)
- Kerkhof G. A. (2017). Epidemiology of sleep and sleep disorders in The Netherlands. *Sleep medicine*, 30, 229–239. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2016.09.015>
- Mutia A. 2022. Survei Populix: 1 dari 2 Penduduk Indonesia Punya Masalah Kesehatan Mental <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/10/27/survei-populix-1-dari-2-penduduk-indonesia-punya-masalah-kesehatan-mental>
- O'Leary, K., Bylsma, L. M., & Rottenberg, J. (2017). Why might poor sleep quality lead to depression? A role for emotion regulation. *Cognition & emotion*, 31(8), 1698–1706. <https://doi.org/10.1080/02699931.2016.1247035>
- Reeve, S., Sheaves, B., & Freeman, D. (2015). The role of sleep dysfunction in the occurrence of delusions and hallucinations: A systematic review. *Clinical psychology review*, 42, 96–115. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.09.001>
- Scott, A. J., Webb, T. L., Martyn-St James, M., Rowse, G., & Weich, S. (2021). Improving sleep quality leads to better mental health: A meta-analysis of randomised controlled trials. *Sleep medicine reviews*, 60, 101556. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2021.101556>
- WHO. 2022. Mental health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

LAMPIRAN

1. Surat Tugas



PERJANJIAN
PELAKSANAAN KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
PROGRAM PKM100 PLUS 2023 – Periode 2
Nomor: PKM100Plus-2023-2-174-7SPK-KLPPM/UNTAR/XII/2023

1. Pada hari Rabu tanggal 6 bulan Desember Tahun 2023, yang bertanda tangan di bawah ini:

I Nama : Ir. Jap Tji Beng, MMSI., M.Psi., Ph.D., P.E., M.ASCE.
Jabatan : Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat
Universitas Tarumanagara

Selanjutnya disebut sebagai **Pihak Pertama.**

II Nama : Dr Susy Olivia Lontoh, M.Biomed
NIDN/NIDK : 0325107504
Fakultas : Fakultas Kedokteran

Bertindak untuk diri sendiri dan Anggota Tim Pengusul:

1. Nama : Nafis Abubakar Jindan
NIM : 405210097
2. Nama : -
NIM : -
3. Nama : -
NIM : -

Selanjutnya disebut sebagai **Pihak Kedua.**

2. Pihak Pertama menugaskan Pihak Kedua untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat atas nama Universitas Tarumanagara dengan:

Judul kegiatan : Pentingnya Pengaturan Pola Tidur dan Kesehatan Mental pada Dewasa Muda
Nama mitra : Ibu Swandika
Tanggal kegiatan : 16-17 Desember 2023

dengan biaya Rp3,000,000 (Tiga Juta Rupiah) dibebankan kepada anggaran Universitas Tarumanagara.

3. Lingkup pekerjaan dalam tugas ini adalah kegiatan sesuai dengan yang tertera dalam usulan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang diajukan oleh Pihak Kedua, dan telah disetujui oleh Pihak Pertama yang merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam surat tugas ini.

4. Pihak Kedua wajib menyerahkan laporan kegiatan dan luaran kegiatan selambat-lambatnya tanggal 31 Desember 2023, sesuai prosedur dan peraturan yang berlaku dengan format sesuai ketentuan.

Pihak Pertama

Pihak Kedua

Ir. Jap Tji Beng, MMSI., M.Psi., Ph.D., P.E., M.ASCE.

Dr Susy Olivia Lontoh, M.Biomed

Jl. Letjen S. Parman No. 1, Jakarta Barat 11440
P. 021- 5695 8744 (Humas)
E: humas@untar.ac.id

Untar Jakarta untar.ac.id

Lembaga

- Pembelajaran
- Kemahasiswaan dan Alumni
- Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat
- Penjaminan Mutu dan Sumber Daya
- Sistem Informasi dan Database

Fakultas

- Ekonomi dan Bisnis
- Hukum
- Teknik
- Kedokteran
- Psikologi
- Teknologi Informasi
- Seni Rupa dan Desain
- Ilmu Komunikasi
- Program Pascasarjana

2. Materi

**MODUL SINGKAT
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



Pentingnya Kualitas Tidur dan Kesehatan Mental pada Dewasa Muda

**Disusun oleh :
dr Susy Olivia Lontoh, M.Biomed/(10401003/03251075004)**

**PROGRAM STUDI PROFESI
DOKTERFAKULTAS
KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
2023**

KATA PENGANTAR

Kami panjatkan puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkah dan bimbingan-Nya, sehingga modul singkat terkait pentingnya kualitas tidur dan kesehatan mental pada dewasa muda dapat terealisasi. Modul ini dibuat sebagai upaya untuk edukasi kesehatan terkait kualitas tidur dan kesehatan mental pada kalangan dewasa muda. Peningkatan pengetahuan dan wawasan terkait pola tidur dan kesehatan mental penting untuk meningkatkan kualitas hidup serta kesejahteraan jiwa khususnya mitra kegiatan edukasi kesehatan. Terima kasih kami sampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan semangat semoga modul ini bermanfaat serta dapat diterapkan dalam Masyarakat terutama kalangan muda. Kritik dan saran sangat kami

harapkan untuk kemajuan dan pengembangan modul agar lebih baik untuk kegiatan edukasi kesehatan dan pengabdian masyarakat.

Jakarta, 27 Desember 2023

Penulis

DAFTAR

ISI

Halaman Sampul.....	i
Ringkasan	ii
Prakata	iii
Daftar Isi	iv
Kompetensi	iv

LATAR BELAKANG

Kualitas tidur yang baik tidak hanya berdasarkan jumlah jam tidur yang kamu dapatkan tetapi juga pada kualitasnya. Kualitas tidur yang buruk mempengaruhi suasana hati dan kesehatan tubuh kita. Kualitas tidur buruk berefek psikologis negatif seperti konsentrasi menurun, gangguan emosi seperti cepat marah, mudah sedih, atau stress.

Gangguan tidur dalam jangka panjang mempengaruhi kondisi kesehatan mental seseorang seperti depresi atau kegelisahan, meningkatkan seseorang mengalami pikiran negatif yang intens atau perasaan rentan secara emosional.

Berdasarkan uraian diatas maka perlu dilakukan edukasi terkait pola tidur dan kesehatan mental terutama dikalangan dewasa muda.

TUJUAN PEMBELAJARAN MODUL:

Para peserta setelah mempelajari modul mampu menjelaskan terkait pentingnya kualitas tidur, tips tidur yang baik, kesehatan mental serta upaya meningkatkan kesehatan mental.

MANFAAT PEMBELAJARAN MODUL:

Meningkatkan wawasan dan pengetahuan terkait kualitas tidur dan kesehatan mental

Kompetensi

Berdasarkan peran edukasi kesehatan dan model kompetensi maka dikembangkan pada kompetensi kepada peserta :

1. Menjabarkan kualitas tidur, kiat mendapatkan kualitas tidur yang baik dan benar

2. Menjabarkan kesehatan mental dan upaya mencapai kesehatan mental yang baik

TIPS TIDUR MALAM BERKUALITAS

Kelola Stres

- Menghindari alkohol dan kafein yang bisa mengganggu tidur.
- Tidur di kamar yang nyaman.
- Melakukan hal yang menenangkan sebelum tidur, seperti membaca atau melakukan latihan pernapasan.
- Mematikan alat-alat elektronik.
- Membuat dan mengikuti jadwal tidur harian.

www.p2ptm.kemkes.go.id | @p2ptmkemenkesRI

Yuk, atur jam tidur Anda mulai malam ini.
Tidur yang berkualitas akan membuat tubuh Anda lebih segar dan siap menghadapi hari esok

www.p2ptm.kemkes.go.id | @p2ptmkemenkesRI

BAGAIMANA Agar Mendapatkan TIDUR yang BERKUALITAS?

- Hindari konsumsi kopi, rokok, dan alkohol**
Setelah makan siang, hindari mengonsumsi makanan /minuman yang mengandung kafein seperti kopi atau teh karena terbukti dapat menyebabkan pola tidur terganggu. 2 jam sebelum tidur hindari rokok dan minuman beralkohol. Rokok juga merupakan stimulan bagi pusat syaraf manusia yang membuat susah tidur.
- Tetapkan waktu tidur yang teratur**
Jam tidur yang berantakan dapat mengganggu jam biologis Anda. Telat tidur bukan berarti Anda bisa bangun lebih siang. Awalnya memang sulit, namun jika pola tersebut sudah tertanam dengan baik pasti bisa dijalani.
- Sempatkan untuk berolahraga setiap hari**
Hindari berolahraga mendekati jam tidur karena akan menyulitkan tubuh untuk tertidur, karena tubuh masih dalam keadaan 'bersemangat' atau belum rileks.
- Tenangkan pikiran dan mental**
Tenangkan pikiran dan mental Anda. Jangan terlalu banyak memikirkan masalah ketika menjelang tidur malam. Siapkan diri untuk tidur dan mimpi indah.

www.p2ptm.kemkes.go.id | @p2ptmkemenkesRI

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS

Istirahat yang Cukup Harus Memenuhi Syarat Kuantitas dan Kualitas yang Baik

Kuantitas

- Tidur malam minimal 7 jam setiap hari
- Tidak sering terbangun saat tidur

Kualitas

- Bangun di pagi hari dengan segar
- Dapat tidur dengan mudah, 30 menit setelah berbaring

www.p2ptm.kemkes.go.id | @p2ptmkemkesRI

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS

SEHATKAN JIWA ANDA ?

SEHAT JIWA adalah kondisi dimana seseorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual & sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya.

(UU No. 18 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Jiwa Pasal 1)

Sehat jiwa ditandai dengan :

- Perasaan sehat dan bahagia
- Dapat menerima orang lain sebagaimana adanya.
- Mampu menghadapi tantangan hidup
- Mempunyai sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain

www.p2ptm.kemkes.go.id | @p2ptmkemkesRI

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS

Bagaimana Mengatasi stres dan Mempertahankan Kesehatan Jiwa?

KELOLA STRES

- Bicarakan keluhan dengan seseorang yang dapat dipercaya
- Melakukan kegiatan yang sesuai dengan minat dan kemampuan
- Tenangkan pikiran dengan relaksasi.
- Meningkatkan ibadah, mendekatkan diri pada Tuhan
- Kembangkan hobi yang bermanfaat
- Berpikir positif

Jagalah kesehatan dengan olahraga/ aktivitas fisik secara teratur, tidur cukup, makan bergizi seimbang, terapkan perilaku hidup bersih .

www.p2ptm.kemkes.go.id | @p2ptmkemkesRI

Sumber :

Kemkes. 2019. Tips tidur malam berkualitas <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/page/15/tips-tidur-malam-berkualitas>

Kemkes. 2019. Tips tidur malam berkualitas. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/page/15/tips-tidur-malam-berkualitas>

Kemkes.2020. Bagaimana cara agar mendapatkan tidur yang berkualitas <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/bagaimana-cara-agar-mendapatkan-tidur-yang-berkualitas>

Kemkes. 2019. Sehatkah jiwa anda . <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/page/22/sehatkah-jiwa-anda>

Kemkes.2020. tips untuk mengatasi stress dan mempertahankan kesehatan jiwa. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/page/9/tips-untuk-mengatasi-stres-dan-mempertahankan-kesehatan-jiwa>

Kemkes.2022. Kurang tidur dapat mempengaruhi kesehatan mental. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1674/kurang-tidur-dapat-mempengaruhi-kesehatan-mental



