

Obat Tidur Oral

- Insomnia
- Pengobatan
- Obat tidur
- Efek samping pada umumnya dan peringatan
- Saran umum mengenai konsumsi obat tidur
- Komunikasi dengan dokter
- Penyimpanan obat tidur

Insomnia

Insomnia adalah gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan tidur atau tidur lelap, atau bangun terlalu pagi. Penderita insomnia mungkin merasa lelah atau mengantuk pada siang hari dan ini dapat mengganggu kinerja mereka dalam kegiatan sehari-hari. Gejala lain yang mungkin Anda alami saat menderita insomnia antara lain sakit kepala tegang, mudah marah, sulit berkonsentrasi, tangan dan kaki tidak terkoordinasi, serta gangguan memori.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi pola tidur Anda, seperti bertambahnya usia, lingkungan tidur yang tidak diinginkan (misalnya kebisingan yang berlebihan, cahaya), jam tidur yang tidak teratur (misalnya sering bepergian di zona waktu yang berbeda, shift kerja) dan penggunaan produk yang mengandung kafein atau nikotin (misalnya teh, kopi, rokok). Selain itu, peristiwa yang membuat stress (misalnya perubahan pekerjaan, kematian dalam keluarga), kondisi medis (misalnya nyeri kronis dan batuk kronis), kondisi kejiwaan (misalnya kecemasan, depresi) dan pengobatan (lihat tabel di bawah) juga dapat menyebabkan insomnia.

Contoh obat-obatan yang dapat mengakibatkan insomnia:

Obat-obatan yang dapat mengakibatkan insomnia

- Dekongestan hidung seperti pseudoephedrine
- Beberapa obat asma seperti salbutamol, salmeterol dan theophylline
- Obat tekanan jantung dan darah seperti metoprolol, propranolol
- Obat stimulan, seperti methylphenidate, yang sering kali digunakan untuk mengobati gangguan hiperaktif/attention deficit hyperactivity disorder (ADHD)

Pengobatan

Insomnia sementara atau jangka pendek biasanya memiliki penyebab yang mendasari seperti kejadian stres, perubahan lingkungan sekitar saat tidur, penyakit medis akut dan obat stimulan. Dengan demikian, identifikasi dan mengatasi penyebab yang mendasari sangat penting dalam mengobati insomnia. Selain itu, kebiasaan tidur yang baik (misalnya menghindari minuman yang mengandung kafein dan alkohol sebelum tidur, lingkungan sekitar saat tidur yang diinginkan) juga penting dalam pengobatan insomnia. Latihan relaksasi dan menghindari stimulan (misalnya olahraga berat dan menonton televisi) sebelum tidur juga dapat membantu

Jika insomnia berlanjut selama lebih dari empat minggu dan mempengaruhi aktivitas dan fungsi harian, Anda mungkin perlu berkonsultasi dengan dokter setelah percobaan langkah-langkah di atas gagal. Pengobatan insomnia termasuk perawatan kognitif dan perilaku serta penggunaan obat-obatan. Jangan minum obat tidur tanpa saran dokter.

Obat Tidur

Di Hong Kong, sebagian besar produk farmasi yang tersedia untuk pengobatan insomnia adalah obat resep yang hanya dapat diperoleh dari apotek dengan resep yang diberikan oleh dokter.

Obat hipnotik paling sering digunakan dalam pengobatan insomnia. Namun, obat hipnotik hanya mengobati gejala insomnia dan tidak menghilangkan penyebab yang mendasarinya. Jadi, obat hanya boleh digunakan setelah penilaian dan sesuai saran dokter. Karena efek sampingnya, obat hipnotik harus digunakan dengan dosis terendah dan untuk durasi sesingkat mungkin, yang tidak boleh melebihi empat minggu. Obat ini hanya diindikasikan untuk mengobati insomnia yang parah dan mempengaruhi aktivitas sehari-hari dalam jangka pendek.

Obat hipnotik umum yang digunakan dalam pengobatan insomnia termasuk benzodiazepine, zopiclone dan zolpidem. Obat lain yang digunakan dalam pengobatan insomnia termasuk antihistamin (misalnya promethazine) dan chloral hydrate.

1. Benzodiazepine

Benzodiazepine adalah obat hipnotik yang paling umum digunakan. Obat ini menghasilkan efek sedative dengan bekerja pada reseptor gamma-aminobutyric acid (GABA), yaitu senyawa penghambat sinyal otak tertentu.

Benzodiazepine dapat digolongkan menjadi dampak lama dan dampak cepat, bergantung pada durasi efeknya. Golongan yang umumnya digunakan untuk mengelola insomnia meliputi:

- (a) Benzodiazepine dampak lama – diazepam, pinazepam;
- (b) Benzodiazepine dampak cepat – lorazepam, midazolam, triazolam.

Benzodiazepine mempersingkat waktu yang diperlukan untuk jatuh tidur, mengurangi waktu bangun di malam hari, dan meningkatkan total waktu tidur. Benzodiazepine dampak cepat sering kali digunakan jika Anda sulit tidur karena kemungkinannya lebih kecil untuk menghasilkan 'perasaan mabuk' keesokan harinya. Benzodiazepine dampak lama diindikasikan pada pasien dengan pola tidur yang buruk (misalnya bangun pagi-pagi sekali), dan ketika efek anticemas diperlukan pada siang hari. Karena perkembangan toleransi, ketergantungan dan gejala penarikan, benzodiazepine sebagai obat hipnotik dianjurkan untuk diminum dalam durasi sesingkat mungkin, yang tidak boleh melebihi 3 minggu (sebaiknya kurang dari satu minggu).

2. Zopiclone

Zopiclone adalah agonis reseptor benzodiazepine. Obat ini memiliki sifat hipnotis, anticemas dan amnesik (mengakibatkan hilang ingatan) karena afinitasnya yang tinggi terhadap reseptor GABA di otak. Obat ini berdampak cepat dan kemungkinannya kecil untuk menyebabkan 'perasaan mabuk' dibandingkan dengan benzodiazepine dampak cepat. Namun, hanya ada sedikit bukti yang menunjukkan keunggulan klinis zopiclone dibandingkan dengan benzodiazepine dalam hal toleransi, ketergantungan, dan gejala putus obat. Zopiclone harus digunakan dengan dosis efektif terendah. Penggunaannya biasanya tidak boleh melebihi 7-10 hari berturut-turut. Penggunaan selama lebih dari 2-3 minggu berturut-turut membutuhkan evaluasi ulang lengkap oleh dokter. Perlu diperhatikan juga bahwa obat penenang lain dapat meningkatkan efek zopiclone

Obat tersebut berpotensi menyebabkan kerusakan pada hari berikutnya. Setelah mengonsumsi zopiclone, Anda harus menunggu setidaknya 12 jam sebelum mengemudi atau melakukan aktivitas lain yang memerlukan kewaspadaan penuh (misalnya mengoperasikan mesin). Ini sangat penting untuk pasien lanjut usia.

Gangguan bisa muncul meski merasa benar-benar terjaga.

3. Zolpidem

Zolpidem tartrate dilaporkan memiliki efek sedatif yang mirip dengan benzodiazepine, tetapi efek anticemas dan relaksan ototnya jauh lebih rendah. Zolpidem berefek cepat dan durasinya singkat tetapi hanya ada sedikit bukti yang menunjukkan keunggulannya dibandingkan dengan benzodiazepine dampak cepat dalam hal 'perasaan mabuk', atau potensinya untuk menginduksi toleransi atau gejala putus obat atau ketergantungan. Durasi pengobatan zolpidem biasanya bervariasi dari beberapa hari hingga dua minggu. Penting untuk memastikan bahwa pengobatan tidak lebih dari 4 minggu (termasuk periode penurunan dosis secara berangsur).

Berjalan dalam tidur dan perilaku terkait lainnya seperti "mengemudi dalam tidur", menyiapkan dan makan makanan, menelepon atau berhubungan seks, dan lupa mengenai kejadian tersebut, telah dilaporkan pada pasien yang menggunakan zolpidem dan tidak sepenuhnya terjaga. Penggunaan alkohol dan obat penenang lain bersama zolpidem tampaknya meningkatkan risiko perilaku tersebut, seperti halnya penggunaan zolpidem pada dosis yang melebihi dosis maksimum yang direkomendasikan oleh dokter. Penghentian zolpidem harus sangat dipertimbangkan untuk pasien yang melaporkan perilaku seperti itu (misalnya, mengemudi dalam tidur), karena risikonya bagi pasien dan orang lain.

Dosis terendah yang efektif akan diresepkan oleh dokter. Jika Anda sedang mengonsumsi zolpidem, harap diingat untuk TIDAK mengemudi atau melakukan aktivitas yang membutuhkan kewaspadaan mental hingga minimal 8 jam kemudian. Zolpidem tidak boleh dikonsumsi bersamaan dengan alkohol, atau obat lain yang berpengaruh pada fungsi mental dan / atau sistem saraf pusat.

4. Antihistamin

Beberapa antihistamin penenang seperti promethazine telah digunakan untuk sedasi jangka pendek. Obat ini dapat menyebabkan kantuk pada hari berikutnya dan pasien tidak boleh mengemudi atau mengoperasikan mesin setelah minum obat ini. Efek sedatif dari antihistamin bisa berkurang setelah pengobatan berlanjut beberapa hari. Promethazine dapat digunakan pada anak-anak tetapi penggunaan promethazine sebagai obat hipnotik pada anak-anak tidak dibenarkan.

5. Chloral Hydrate

Chloral hydrate adalah obat hipnotik dan obat penenang. Obat ini dapat menyebabkan

kantuk berkepanjangan yang berlangsung hingga keesokan harinya dan pasien tidak boleh mengemudi atau mengoperasikan mesin setelah minum obat ini. Obat ini telah banyak digunakan sebagai obat penenang jangka pendek (lebih umum digunakan pada anak-anak) tetapi potensi karsinogenisitasnya pernah menjadi perhatian dan membatasi penggunaannya. Toleransi terhadap efek sedatifnya dapat berkembang dan gejala ketergantungan / putus obat dapat terjadi.

Efek samping pada umumnya dan peringatan

Penggunaan benzodiazepine, zopiclone dan zolpidem umumnya diasosiasikan dengan terjadinya toleransi, ketergantungan dan gejala putus obat. Chloral hydrate juga dapat menginduksi toleransi atas efek sedatifnya. Beberapa obat-obatan sedatif (mis. flurazepam, triazolam, zolpidem) berpotensi untuk mengakibatkan reaksi alergi parah dan perilaku terkait tidur kompleks.

Toleransi

Kehilangan keampuhan obat tidur dapat terjadi setelah penggunaan berulang selama beberapa minggu dan karena itu keampuhan jangka panjang tidak terjamin. Pada umumnya, obat tidur harus digunakan dalam jangka waktu pendek, kecuali atas saran dokter.

Ketergantungan dan gejala putus obat

Ketergantungan dapat bersifat fisik dan psikologis dan ini umum terjadi setelah penggunaan benzodiazepine dan agen terkait secara teratur (seperti zopiclone dan zolpidem). Ketergantungan dapat terjadi walaupun obat hanya digunakan untuk jangka pendek dengan dosis terapeutik. Resiko ketergantungan meningkat seiring dengan dosis dan durasi pengobatan. Pasien dengan riwayat penyalahgunaan alkohol atau obat-obatan sangat rentan untuk mengalami ketergantungan.

Setelah ketergantungan fisik berkembang, penghentian obat-obatan ini secara tiba-tiba akan disertai dengan gejala putus obat. Gejala penarikan termasuk kecemasan, depresi, gangguan konsentrasi, insomnia, sakit kepala, pusing, telinga berdenging, kehilangan nafsu makan, gemetar, keringat dan mudah tersinggung. Gejala yang lebih serius termasuk otot berkedut, kebingungan atau paranoid, kejang dan halusinasi. Pola tidur yang rusak dengan mimpi yang terasa nyata dapat bertahan selama beberapa minggu setelah penghentian konsumsi benzodiazepine. Timbulnya gejala putus obat berbeda untuk setiap obat dan dikaitkan dengan durasi kerjanya.

Benzodiazepine berdampak cepat telah dikaitkan dengan perkembangan gejala putus obat secara cepat.

Karena itu, obat hipnotik harus dihentikan secara bertahap di bawah pengawasan ahli perawatan kesehatan. Penghentian tiba-tiba telah terbukti menghasilkan kebingungan, psikosis toksik, kejang atau kondisi yang menyerupai delirium tremens (gejala putus alkohol parah). Pasien mungkin perlu mengikuti protokol penarikan pada penghentian obat dan jika ini tidak berhasil, obat lain seperti beta-blocker mungkin berguna dalam meredakan gejala putus obat.

Efek samping dan peringatan lainnya terkait obat tidur:

<i>Jenis obat tidur</i>	<i>Efek samping pada umumnya</i>	<i>Peringatan</i>
Benzodiazepine	• Rasa kantuk yang mungkin berlanjut hingga keesokan harinya • Amnesia • Vertigo • Kelemahan otot dan gerakan tidak stabil atau gemetar • Efek paradoks seperti bertambah galak dan agresif, lekas marah, kegembiraan • Perilaku terkait tidur yang kompleks seperti berjalan dalam tidur, mengemudi dalam tidur, makan, dan menelepon saat masih tidur	• Tidak dianjurkan untuk mengemudi atau mengoperasikan mesin jika Anda mengonsumsi obat tersebut, terutama jika alkohol juga dikonsumsi. • Kontraindikasi pada pasien dengan hambatan pernapasan; gejala kelemahan pernapasan neuromuskuler, termasuk miastenia gravis yang tidak stabil (gangguan di mana kontrol otot sadar hilang); insufisiensi paru akut; apnea tidur • Insomnia dapat kembali saat obat dihentikan • Hati-hati untuk penderita kelemahan otot, atau penderita gangguan liver atau ginjal, yang mungkin memerlukan pengurangan dosis. Penggunaan harus dihindari pada kerusakan liver yang parah. • Tidak disarankan untuk digunakan pada anak-anak

Zopiclone	• Rasa kantuk yang mungkin berlanjut hingga keesokan harinya • Rasa pahit / logam di mulut, mulut kering • Pusing dan sakit kepala • Perilaku terkait tidur yang kompleks seperti berjalan dalam tidur, mengemudi dalam tidur, makan, dan menelepon saat masih tidur • Amnesia (jarang) • Efek paradoks seperti bertambah galak dan agresif	• Penyesuaian dosis mungkin diperlukan untuk penderita gangguan liver atau ginjal • Alkohol harus dihindari karena dapat meningkatkan efek sedatif dari zopiclone • Kontraindikasi pada penderita gejala kelemahan pernapasan neuromuskuler termasuk miastenia gravis yang tidak stabil, gagal napas, apnea tidur yang parah • Insomnia dapat kembali saat obat dihentikan • Tidak disarankan untuk digunakan pada anak-anak
Zolpidem	• Rasa kantuk yang mungkin berlanjut hingga keesokan harinya • Pusing, sakit kepala, amnesia • Agitasi, halusinasi, mimpi buruk • Diare, mual • Perilaku terkait tidur yang kompleks seperti berjalan dalam tidur, mengemudi dalam tidur, makan, dan menelepon saat masih tidur (penggunaan alkohol atau obat penekan sistem saraf pusat lainnya dapat meningkatkan risiko)	• Alkohol harus dihindari karena dapat meningkatkan efek sedatif zolpidem • Kontraindikasi pada penderita apnea tidur obstruktif, hambatan pernapasan akut atau berat, miastenia gravis tidak stabil, penyakit psikotik • Insomnia dapat kembali saat obat dihentikan • Tidak disarankan untuk digunakan pada anak-anak
Antihistamin	• Rasa kantuk bisa berlanjut sampai keesokan harinya • Pusing, lesu • Kegelisahan, gangguan koordinasi • Mulut kering • Kesulitan buang air kecil dan retensi urin • Sembelit	• Hati-hati untuk penderita asma, bronkitis, glaukoma sudut sempit, hipertropi prostat • Tidak dianjurkan untuk anak berusia di bawah 2 tahun

Chloral hydrate	• Rasa kantuk yang mungkin berlanjut hingga keesokan harinya • Iritasi lambung, perut kembung dan sering buang angin • Semangat, sakit kepala, pusing, kebingungan	• Tidak boleh digunakan pada penderita gangguan liver atau ginjal yang parah atau penyakit jantung yang parah • Lansia mungkin lebih rentan terhadap efek samping seperti ataksia dan kebingungan yang dapat menyebabkan jatuh dan cedera • Kematian akibat kolaps kardiovaskuler mungkin jarang terjadi
------------------------	--	--

Saran umum mengenai konsumsi obat tidur

- Obat tidur sebaiknya digunakan di bawah pengawasan dokter. Obat ini harus digunakan dengan dosis efektif terendah dan untuk waktu yang singkat.
- Kenali nama dan dosis obat yang Anda minum. Berhati-hatilah dengan kemungkinan efek sampingnya.
- Obat tidur dapat menyebabkan kantuk yang mungkin berlanjut hingga keesokan harinya. Anda tidak boleh mengemudi atau mengoperasikan alat mesin setelah minum obat.
- Hindari minuman beralkohol.
- Jika insomnia tidak membaik, diskusikan dengan dokter tentang pilihan pengobatan lain.

Komunikasi dengan dokter

- Ada banyak faktor yang dapat mengganggu tidur Anda. Langkah pertama dalam mengobati insomnia adalah mencari tahu apakah masalahnya disebabkan oleh kondisi medis. Perawatan kondisi medis tersebut dapat membantu memperbaiki insomnia Anda.
- Kembangkan kebiasaan tidur yang baik dan diskusikan dengan dokter Anda tentang beberapa metode sederhana yang dapat mencegah insomnia.
- Jika pengobatan diperlukan, selalu minta nasihat dokter tentang pilihan pengobatan terbaik. Dokter akan menggunakan obat yang paling tepat setelah mempertimbangkan kondisi dan respon Anda terhadap obat tersebut.

- Beri tahu dokter tentang riwayat kesehatan dan obat-obatan yang Anda minum karena obat lain dapat berinteraksi dengan obat tidur, dan beberapa penyakit mungkin memerlukan tindakan pencegahan khusus.
- Minta saran dokter sesegera mungkin jika Anda mengalami gejala atau efek samping yang mungkin terkait dengan obat tidur.
- Jangan atasi masalah tidur kronis dengan pengobatan sendiri atau produk kesehatan. Selalu konsultasikan dengan dokter jika Anda ingin mengonsumsi produk kesehatan atau obat lain.

Penyimpanan obat tidur

Obat tidur harus disimpan di tempat kering yang sejuk. Kecuali disebutkan pada label, obat tidur tidak boleh disimpan di lemari es. Selain itu, obat tidur harus disimpan dengan benar di tempat yang tidak terjangkau oleh anak-anak untuk mencegah tertelan secara tidak sengaja.

Ucapan Terima Kasih: Kantor Obat-obatan ingin mengucapkan terima kasih kepada Cabang Pengawasan dan Epidemiologi (SEB) dan Pengembangan Profesional & Penjaminan Mutu (PD&QA) untuk kontribusi berharga mereka dalam mempersiapkan artikel ini.

Kantor Obat-obatan
Departemen Kesehatan
Des 2020