Dokter Tidur Sehat, Pasien Selamat

dr. Andreas Prasadja, RPSGT
Sleep Disorder Clinic
RS. Mitra Kemayoran, Jakarta

Dokter adalah salah satu kelompok yang paling kurang tidur. Shift kerja bergilir, jam praktek panjang, jadwal "on-call", hingga konsul via telpon di tengah malam menjadi keseharian bahkan sejak masa pendidikan. Malahan ada sahabat sering mengalami kecelakaan lalu lintas ringan karena tak dapat menahan kantuk setelah aktivitas sehari-hari di rumah sakit pendidikan.

Kesehatan, performa fisik, kognitif, dan stabilitas emosional dijaga dan disegarkan oleh tidur. Pengemudi truk di AS maksimum boleh berkendara 10 jam/hari, dan 60 jam tiap minggunya. Setelah mengendara 10 jam, ia wajib beristirahat 8 jam. Seorang pilot tak boleh terbang lebih dari 30 jam / minggu atau 100 jam / bulan. Jika pilot demi keselamatan penumpang dibatasi waktu kerjanya, bagaimana dengan dokter? Kenyataannya kita kerap mengabaikannya, meski sadar kecepatan dan ketepatan kerja dokter sangat penting bagi nyawa pasien. Hasilnya? Kesehatan kita dan keselamatan pasien jadi taruhannya.

Berikut fakta-fakta tentang tidur sehat bagi tenaga kesehatan:

- Kebutuhan tidur manusia dewasa adalah 7-9 jam/hari.
- Tidur < 5 jam sehari menurunkan konsentrasi dan kewaspadaan. Kurang tidur kronis (5-10 hari) menurunkan kemampuan kognitif, motorik, dan stabilitas emosional.
- Tidak tidur 24 jam sama efeknya dengan kadar alkohol 0,1% dalam darah.
- Efek emosional dokter dengan kekurangan tidur tak ringan, seperti depresi, kehidupan keluarga yang buruk, tak mampu berempati pada pasien, hingga dorongan bunuh diri.

Beberapa penelitian tentang akibat kurang tidur pada dokter:

- Mengurangi daya kemampuan matematika dan bahasa. (*J Med Educ 1985.*)
- Menurunkan daya analisa hasil ECG. (*N Eng J Med 1971*)
- Hasil intubasi lebih buruk. (*Ann Emerg Med 1994*)
- Menambah waktu dan tingkat kesalahan tindakan medik. (*Lancet 1998, BMJ 2001*).
- Meningkatkan kejadian kesalahan medis di ICU. (*N Eng J Med 2004*)
- Tingkatkan kecelakaan lalu lintas di kalangan medis. (*Acad Emerg Med 2000*)
- Memperburuk komunikasi dan empati pada pasien. (*J Med Educ 1986*)

Tips bagi para dokter:

- Tak ada satu zat pun dapat menggantikan efek restoratif tidur. Ketika sudah terlalu lelah dan melakukan kesalahan sederhana, seperti berulang kali salah menulis, segera cari waktu untuk beristirahat.
- Tidur 15-20 menit sudah cukup untuk memberikan kesegaran untuk melanjutkan pekerjaan.
- Kenali efek kafein, ia bekerja setelah 30 menit dikonsumsi dan baru akan hilang setelah 9-15 jam.
- Hindari operasi elektif di waktu biasanya tidur.
- Atur ruang operasi atau IGD seterang mungkin, agar kita lebih terjaga.
- Jika mengantuk setelah bertugas, jangan mengemudi !
- Gunakan kaca mata gelap selepas tugas malam, untuk membantu tidur di pagi hari.

Kesehatan dan keselamatan dokter dan pasiennya sangat penting. Para supervisor pasti pernah menemukan bagaimana staf / residen menjadi lamban, kurang konsentrasi dan salah mengambil keputusan setelah jam kerja yang panjang. Dokter / residen yang sedang mengantuk kerap melakukan kesalahan untuk hal sepele dan tidak jarang juga pada masalah yang lebih serius. Kesehatan dan keselamatan dokter serta perawatan terbaik bagi pasien harus selalu jadi perhatian utama. Kesehatan tidur dokter, diakui atau tidak, merupakan elemen yang paling penting untuk diperhatikan di sini. MD