



PSIKOLOGIFAAL

Pertemuan 8

Topik

- Tidur dan Terjaga
- Ritme dan Jam Biologis
- Regulasi Internal



Tidur

- Manfaattidur

- Otot

- Konservasienergi

- Metabolisme protein

- Konsentrasi&memori

- Ketahananterhadappenyakit

- kebiasaan, spesialisasi&kebutuhantidur

- Khasuntuksetiapspecies



Apaygterjadijikatidakbisatidur...

- Pusing
- Gangguankonsentrasi
- Kewaspadaanmenurun
- Mudahmarah
- Mood tidakenak
- Kemungkinandepresimeningkat
- Performa terganggu
- Penurunanaktivitassistemimunitas
- Tremor padatangan
- Halusinasi



Siklus Tidur

- Endogenous Circannual Rhythm → tahunan
- Endogenous Circadian Rhythm → harian
- Mengatur kapan tidur & terjaga, makan & minum, suhu tubuh, sekresi hormon, volume urine, sensitivitas obat, dll.
- 'Morning' or 'Evening' person?



Siklus Tidur (lanjutan)

- Dipengaruhi oleh gen
- Dipengaruhi oleh lingkungan?
 - ▣ Kondisi kerja
 - ▣ Zona waktu
 - ▣ Waktu kerja
- SCN (Suprachiasmatic nucleus)
- Kelenjar pineal
- Hormon melatonin



Gangguan Tidur

- Insomnia
- Sleep apnea
- Narkolepsi
- Gangguan pergerakan anggota badan periodik
- Gangguan perilaku REM
- Night terror, mengigau & sleep walking



Tidur&Memori

- Tidurdapat
 - ▣ Memperkuatmemori
 - ▣ Menganalisisulangingatan
- Saatbegadanguntukbelajar, janganlupatidurcukup



Tidur&Mimpi

- Hipotesisaktivasisintesis
- Hipotesisklinikoanatomis



Regulasi Internal

□ Homeostasis

□ Mempertahankan keadaan tubuh dalam kisaran tertentu

- Di titik yang dikehendaki oleh tubuh
- Perubahan → alostasis
- Contoh: suhu tubuh, haus & lapar



Suhu Tubuh

- 2/3 energi digunakan untuk metabolisme basal
- Hewan: poikilotermik atau homeotermik
- Suhu tubuh → evolusi & reproduksi
- Suhu tubuh & demam



Haus

- Sekitar 70% dari tubuh adalah air
- Air dibutuhkan untuk menentukan laju reaksi kimia di dalam tubuh
- Air → tekanan darah
- Haus: osmotik atau hipovolemik



Lapar

- Strategimakan&pemilihanmakanberbeda-beda
 - ▣ Karnivora, herbivora&omnivora
- Mulut→perut&usus→glukosa→lemak
- Gangguanmakan:
 - ▣ Obesitas
 - ▣ Anoreksia Nervosa
 - ▣ Bulimia Nervosa
- Diet

