

MASALAH KURANG TIDUR BOLEH MEMBAWA MAUT

Oleh: Nur Hazirah binti Bajuri, 1171120

Fakulti Pengajian Bahasa Utama (FPBU), Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)

Disiarkan pada 2 April 2020

Masalah kurang tidur berlaku apabila seseorang individu tidak berupaya mendapatkan tidur yang mencukupi berbanding waktu yang sepatutnya. Keadaan ini boleh memberi kesan negatif terhadap kesihatan fizikal dan mental manusia.

Kajian The Nielsen Company mendapati bahawa kira-kira 89% rakyat Malaysia mengalami masalah berkaitan tidur. Perkara ini sangat membimbangkan kerana kurang tidur boleh menyebabkan pelbagai masalah kesihatan antaranya sakit jantung dan obesiti.

Situasi itu disimpulkan oleh Profesor Ilmu Saraf dan Psikologi University of California, Matthew Walker yang menyatakan, "Semakin pendek tidur anda, semakin pendek hidup anda."

Kajian yang dijalankan di United Kingdom, Amerika Syarikat, Asia Timur dan negara-negara Eropah yang lain mendapati bahawa individu yang tidur kurang daripada enam jam sehari berisiko sebanyak 12% untuk mati lebih awal berbanding orang yang mengamalkan tidur yang cukup, iaitu antara enam hingga lapan sehari.

Tidur yang tidak mencukupi memberi lebih tekanan terhadap jantung kerana organ itu terpaksa berdegup lebih kencang. Maka, tidak mengejutkan apabila kadang-kadang kita mendengar berita tentang orang yang meninggal dunia semasa tidur.

Selain itu, masalah kurang tidur juga boleh menyebabkan peningkatan berat badan malah jika berlarutan, ia boleh mengakibatkan masalah obesiti.

Apabila individu yang kurang tidur itu cepat letih, badan gagal mengawal impuls dengan baik. Seterusnya, berlaku perubahan hormon melibatkan selera makan justeru menyebabkan individu terbabit mempunyai keinginan yang tinggi terhadap makanan yang tidak sihat dan berkalori tinggi.

Menurut seorang saintis yang mengkaji tentang gaya hidup sihat dan obesiti, Dr Jean Philippe Chaput, apabila seseorang individu sering tidur lewat, dia akan lebih cenderung untuk berasa lapar.

Lazimnya, individu berkenaan memilih untuk mengambil makanan yang lebih berkalori tinggi seperti makanan ringan atau makanan segera kerana lebih mudah untuk disediakan dan dilihat lebih menyelerakan.

Di samping itu, doktor pakar di Hospital Papworth, Dr. John Shneerson berkata, terdapat satu hormon yang dihasilkan oleh sel lemak badan iaitu leptin yang berperanan mengawal selera makan bagi mengekalkan berat badan.

Sekiranya kita gagal beroleh tidur yang mencukupi maka tahap leptin akan berkurangan sekali gus meningkatkan selera makan. Pada masa yang sama, hormon ghrelin yang dikeluarkan dari bahagian perut juga mempunyai fungsi yang serupa seperti leptin dalam menaikkan nafsu makan.

Bekerja sememangnya salah satu daripada tanggungjawab dalam kehidupan. Namun, tubuh kita juga mempunyai hak untuk mendapatkan rehat yang secukupnya supaya kita kembali bertenaga untuk menjalani kehidupan pada hari berikutnya.

Sebagaimana firman Allah dalam surah al-Furqan yang bermaksud, *“Dialah yang menjadikan untukmu malam sebagai pakaian, dan tidur untuk istirahat, dan Dia menjadikan siang untuk bangun berusaha.”*

Jadi, tidurlah secukupnya pada waktu malam agar tubuh kita beroleh tidur yang berkualiti dan mencukupi untuk memulihkan tenaga yang hilang semasa bekerja atau melakukan aktiviti-aktiviti lain pada waktu siang.

