

JANGAN PANDANG REMEH MASALAH KURANG TIDUR

Oleh: Wan I'ffah Mawaddah binti Mohamad, 1171824,

Fakulti Kepimpinan dan Pengurusan (FKP), Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)

Disiarkan pada 23 Ogos 2020

Ramai dalam kalangan kita yang menganggap bahawa masalah sukar untuk tidur adalah satu hal yang biasa, sedangkan perkara ini tidak boleh dipandang remeh.

Kajian menunjukkan bahawa 89 peratus dalam kalangan rakyat Malaysia mempunyai masalah berkaitan tidur.

Menurut Pensyarah Kanan Fakulti Sains Kognitif dan Pembangunan Manusia, Universiti Malaysia Sarawak, Dr. Rizal Abu Bakar, individu yang kurang tidur mempunyai otak yang bersaiz lebih kecil berbanding dengan otak orang yang cukup tidur.

Hasil kajian klinikal turut membuktikan bahawa sebanyak 35 peratus otak tidak aktif akibat kurang tidur.

Masalah kurang tidur datang dari banyak punca, antaranya adalah disebabkan tabiat seseorang dan persekitaran.

Pada zaman sekarang, ramai dalam kalangan kita yang mempunyai tabiat yang kurang sihat seperti menggunakan telefon untuk melayari media sosial atau bermain permainan video sehingga larut malam.

Tanpa kita sedari, kesan sinar biru yang dipancarkan skrin telefon akan menyebabkan kemerosotan penghasilan 'melatonin' iaitu sejenis bahan kimia dalam badan yang membantu untuk tidur.

Apabila penghasilan melatonin dalam badan berkurangan, ia akan menyebabkan kita mengalami penyakit seperti insomnia.

Selain itu, segelintir daripada masyarakat kita suka meminum minuman yang mengandungi kafein khususnya kopi.

Kafein yang berlebihan dalam badan akan menghalang kita daripada rasa mengantuk dan lebih memburukkan keadaan jika mata terus segar hingga ke siang.

Di samping itu, faktor persekitaran seperti pencahayaan dan suhu boleh menjadi salah satu punca yang membuatkan seseorang individu sukar untuk tidur.

Pencahayaan yang tidak sesuai untuk tidur akan menyebabkan kita terjaga pada waktu malam. Begitu juga dengan suhu, jika terlalu sejuk atau terlalu panas akan memberi kesan kepada keselesaan dan keupayaan untuk tidur dengan nyenyak.

Terdapat beberapa cara untuk mengatasi masalah ini. Pertama, elakkan daripada meminum sebarang minuman yang mengandungi kafein secara berlebihan.

Kedua, pastikan suasana sesuai untuk tidur seperti memastikan keadaan gelap (bergantung kepada individu), suhu yang tidak terlalu panas atau sejuk.

Ketiga, lakukan aktiviti santai seperti membaca buku. Keempat, kita boleh juga menggunakan teknik pernafasan yang betul untuk membantu kita mudah mengantuk dan tidur dengan lena.

Yang paling penting, kosongkan minda dari aktiviti berfikir kerana ia juga boleh menjadi punca kepada masalah sukar tidur.

Islam turut menitikberatkan tentang kepentingan tidur pada waktu malam untuk merehatkan tubuh. Seperti firman Allah SWT yang bermaksud, “Dan Kami telah menjadikan tidur untuk kamu berehat.” (Surah An-Naba’, ayat 9)

Jangan memandang ringan terhadap masalah sukar tidur kerana ia boleh memudaratkan kesihatan sekiranya dibiarkan berpanjangan.

Tubuh kita memerlukan rehat yang cukup bagi memastikan kita bertenaga untuk menjalani kehidupan pada hari berikutnya.



