

## Situasi Terlelap Sejenak Ketika Memandu Boleh Dicegah

Oleh: Noor Syamimi Azhar

*Universiti Sains Islam Malaysia*

*Diterbitkan pada 2 Julai 2021*

Statistik yang dikeluarkan oleh Jabatan Keselamatan Jalan Raya Malaysia (JKJR) pada 2019 menunjukkan, sebanyak 24,461 kes kemalangan jalan raya berlaku pada musim perayaan Aidilfitri dan 20,829 kes lagi pada musim Tahun Baharu Cina.



Gambar hiasan

Pelbagai faktor dikaitkan sebagai punca kemalangan jalan raya di negara ini termasuk terlelap sejenak atau *microsleep*.

Terlelap sejenak bermaksud perlakuan seperti tidur yang tidak disengajakan dan tidak dapat dikawal sama ada dalam bentuk pandangan kosong, tersenguk atau terlelap dalam tempoh yang amat singkat, kira-kira dua hingga 30 saat sahaja.

Apabila seseorang mengalami terlelap sejenak, contohnya ketika memandu, otak sebenarnya tertidur secara tanpa rela walaupun mata masih terbuka.

Situasi ini menyebabkan pemandu hilang kawalan terhadap kenderaan yang dikendalikan sehingga boleh mengakibatkan kemalangan berlaku.

Memetik laporan akhbar tempatan pada 28 Mei 2019, Pakar Perunding Perubatan dan Nefrologi Hospital Pakar Putra Melaka, Datuk Dr S Ravih berkata, terlelap sejenak terjadi tanpa amaran.

Beliau menyatakan, apabila badan keletihan, otak akan tertidur selama beberapa saat, walaupun mata terbuka dan tangan masih memegang stereng.

Terlelap sejenak bukan sahaja terjadi semasa memandu, malah boleh berlaku semasa menonton televisyen, belajar di dalam kelas atau melakukan tugas di hadapan komputer dalam jangka masa panjang.

Kesannya, terlelap sejenak akan menyebabkan mereka yang mengalaminya hilang tumpuan serta tersengguk-sengguk akibat terlalu mengantuk.

Seperti dilaporkan oleh sebuah akhbar tempatan, Pakar Keselamatan Jalan Raya, Prof Dr Khulanthayan KC Mani berkata, mereka yang bekerja syif malam berisiko tinggi mengalami situasi terlelap sejenak.

Tambahnya lagi, golongan lain termasuk individu yang tidak cukup tidur pada waktu malam khususnya mereka yang mengalami insomnia.

Situasi terlelap sejenak boleh dicegah dengan memastikan diri kita sentiasa mendapat rehat yang mencukupi. Tidur yang cukup dapat membantu untuk meningkatkan tenaga, konsentrasi, fizikal dan emosi.

Kita seharusnya mengamalkan jadual tidur yang disyorkan iaitu tujuh hingga lapan jam setiap malam bagi orang dewasa. Kita juga boleh mempraktikkan *qailulah* atau tidur sejenak selama 20 minit pada waktu siang sekiranya mengantuk.

Mereka yang memandu pula hendaklah merancang perjalanan dengan memilih waktu perjalanan yang sesuai.

Memetik laporan sebuah akhbar tempatan pada 30 Mei 2019, Presiden Persatuan Sleep Apnea Malaysia (PSAM), Prof Madya Dr Louis Adaikalam berkata, elakkan memandu antara pukul 2 hingga 4 petang dan pukul 3 hingga 5 pagi.

Tempoh tersebut merupakan waktu puncak untuk seseorang berasa mengantuk dan mengalami terlelap sejenak sekali gus membawa kepada kemalangan jalan raya.

Sememangnya situasi terlelap sejenak semasa memandu boleh dicegah sekiranya kita beroleh tidur yang berkualiti bagi memastikan tubuh dalam keadaan segar dan cergas.