

## Jangan Pandang Remeh Soal Tidur



Oleh: Hazwani Anuar

*Universiti Sains Islam Malaysia*

*Diterbitkan pada 23 Julai 2021*

Firman Allah SWT yang bermaksud, “Dan adalah kerana rahmat-Nya, Dia jadikan untukmu malam dan siang, agar kamu beristirahat pada malam hari dan agar kamu mencari sebahagian kurniaan-Nya (pada siang hari) dan agar kamu bersyukur kepada-Nya.” (Surah al-Qasas, ayat 73)

Dalam ayat di atas dijelaskan bahwa tidur pada waktu siang atau malam adalah sebahagian daripada tanda kekuasaan Allah SWT. Sistem tidur seperti ini telah Allah SWT ciptakan sesuai dengan aturan kehidupan di muka bumi.

Tidur adalah proses badan istirahat sepenuhnya daripada aktiviti mental dan aktiviti fizikal, kecuali pada fungsi jantung, hati, paru-paru, aliran darah dan organ lain.

Sistem tidur umpama ‘penutupan’ sebentar pada tubuh untuk memperbaiki dan mempersiapkan diri menjalani aktiviti keesokannya.

Menurut Pakar Neurologi, Hospital Gleneagles Pulau Pinang, Dr Sathindren Santhirathelagan, golongan dewasa memerlukan antara enam hingga lapan jam masa tidur setiap malam, manakala masa tidur yang lebih panjang diperlukan oleh kanak-kanak.



Gambar hiasan

Mengimbau kembali zaman kecil ketika masih bersekolah. Teringat pada pukul 9 malam atau selewat-lewatnya pukul 10 malam, ibu memberi arahan untuk tidur dan masuk ke bilik masing-masing. Tanpa hentakan kaki atau keluhan, pantas kaki menapak tanda bersetuju.

Ketika itu, badan ringan mengikut rentak masa tidur yang ditetapkan dan tiada paksaan untuk menutup mata dan berehat secukupnya. Tambahan pula, fikiran berubah kosong sebelum benar-benar hanyut dalam lena yang panjang.

Apabila menjengah ke zaman universiti, keadaan mula berubah. Istilah tidur menjadi ghaib dari kamus kehidupan sebagai pelajar yang sibuk dengan tugasannya.

Hukum tidur mengikut aturan masa yang sepatutnya begitu sulit untuk diamalkan. Keadaan ini berlanjutan sehingga ke alam pekerjaan yang mempunyai komitmen lebih besar.

Kadangkala demi meneruskan kelangsungan hidup, manusia rela mengabaikan masa tidur mereka. Hal ini kerana, minda mereka sentiasa dikerah untuk berfikir mengenai tugas dan tanggungjawab yang belum diselesaikan.

Menurut kajian Tabiat Tidur Rakyat Malaysia 2018 oleh Nielsen Malaysia, kira-kira 78 peratus masyarakat menyedari impak tidur tidak berkualiti boleh menjejaskan kesihatan, emosi tidak stabil (73 peratus), keupayaan konsentrasi terganggu (70 peratus), mengurangkan produktiviti seharian (65 peratus) dan mendatangkan masalah kecantikan (47 peratus).

Masalah tidur yang biasa dialami oleh rakyat Malaysia (26 peratus) adalah kesukaran untuk tidur. Menurut kajian itu, rakyat Malaysia memerlukan lebih daripada 30 minit untuk meletakkan mata, dan 10 hingga 20 minit adalah kebiasaan.

Malah, kesukaran tidur secara berterusan selama tiga malam dalam tempoh seminggu berturut-turut, menandakan seseorang itu menghidap penyakit insomnia kronik. Penyakit ini sering menghantui golongan remaja dan dewasa yang gemar bersenggang mata.

Pakar Perunding Psikiatri Jabatan Psikiatri Hospital Canselor Tuanku Muhriz (HCTM), Prof Madya Dr Azlin Baharudin menjelaskan, terdapat pelbagai cara jangka pendek bagi merawat penyakit insomnia termasuk ubat hipnotik atau ubat tidur.

Apabila tidur terganggu, ia mempunyai kesan besar terhadap kesihatan serta menjejaskan kualiti hidup serta produktiviti seseorang. Selain itu, ia boleh mengundang penyakit lain seperti obesiti dan diabetes.

Oleh itu, orang ramai khususnya golongan muda dinasihatkan supaya mengamalkan gaya hidup lebih sihat termasuk bersenam, diet seimbang dan tidur pada waktu yang tetap setiap hari.