

## Kurang Tidur Jejaskan Kualiti Pelajar



Oleh: Akmal Sulong

*Universiti Sains Islam Malaysia*

*Diterbitkan pada 5 Jun 2021*



(Gambar Hiasan)

Trend ‘burung hantu’ atau berjaga pada lewat malam merupakan satu kebiasaan yang popular dan sering diamalkan oleh mereka yang bergelar pelajar.

Para pelajar terutamanya di universiti dan kolej selalunya mengalami masalah untuk tidur pada waktu malam atas alasan menyiapkan tugas dan mengulang kaji pelajaran.

Andrew Steptoe dalam kajiannya yang bertajuk *Sleep duration and health in young adult* mendedahkan bahawa jangka masa tidur rata-rata dalam kalangan pelajar universiti di negara-negara Asia adalah 6.1 jam di Jepun diikuti Taiwan (6.6 jam), dan Korea Selatan(6.8 jam), jauh lebih pendek daripada negara-negara lain iaitu lebih daripada 7 jam.

Ramai pelajar menganggap tidur merupakan aktiviti pasif hanya untuk mengisi masa lapang. Walhal hakikatnya tidur memainkan peranan yang sangat penting bagi memulihkan tisu-tisu badan dan menggalakkan perkembangan dan pertumbuhan pelajar.

Tidur yang cukup dan berkualiti juga mampu menguatkan dan menambah baik memori dan kemahiran yang dipelajari, dengan beralih ke kawasan otak yang lebih efisien dan kekal.

Majoriti pelajar masih lagi memandang enteng tentang kepentingan tidur dalam kehidupan mereka. Bukan itu sahaja, kebanyakan mereka melakukan perkara-perkara yang menyukarkan lagi untuk tidur seperti mengambil banyak kafein, menonton televisyen, bermain telefon dan belajar sehingga lewat malam.

Kajian Nielson Company Malaysia mengenai tinjauan tidur ke atas 500 orang rakyat Malaysia mendapati faktor menghabiskan banyak masa dengan telefon dan gajet berada di kedudukan lima teratas penyebab rakyat di negara ini mengalami masalah tidur.

Kajian tersebut juga mendapati responden yang berumur antara 25 hingga 29 tahun sukar melelapkan mata dalam tempoh 30 minit selepas berbaring di atas katil.

Langkah proaktif perlu diambil kerana tidur yang tidak berkualiti akan mendatangkan pelbagai masalah yang dapat menjejaskan kualiti yang seharusnya ada pada seorang pelajar.

Kesan kurang tidur akan mempengaruhi prestasi akademik seseorang. Ini kerana tidur yang tidak cukup mempengaruhi tahap memori dan menyebabkan mereka susah mengingati perkara yang baru dipelajari dan sukar meningkatkan kemahiran yang diperolehi.

Kaji selidik yang dijalankan Profesor Neurosains dan Psikologi di Universiti St Thomas, J Roxanne Prichaerd ke atas 55,322 mahasiswa mendedahkan bahawa mereka yang mengalami gangguan tidur akan mempengaruhi penurunan indeks prestasi kumulatif (IPK) sebanyak 0.02-point dan meningkatkan risiko tidak melanjutkan pelajaran sebanyak 10 peratus.

Waktu tidur yang tidak menentu juga membawa kepada gejala kemurungan dan stress berpanjangan. Ditambah lagi dengan badan yang keletihan, mereka akan mudah marah dan berasa tidak berpuas hati terhadap diri sendiri dan orang lain yang secara tidak langsung menyebabkan mereka gagal memberikan fokus dalam menyelesaikan tugas.

Berapa jamkah kita perlu tidur untuk memastikan badan kekal sihat dan aktif setelah seharian memerah otak?

Secara amnya, jumlah jam tidur yang diperlukan seseorang bergantung pada tahap umur masing-masing. Remaja memerlukan tidur antara 9 hingga 10 jam sehari berbanding golongan dewasa yang memerlukan 7 hingga 8 jam untuk tidur.

Namun, keperluan jam tidur ini tidak sama bagi setiap orang kerana sesetengah individu hanya memerlukan 5 hingga 6 jam sebagai waktu tidur yang optimum.

Baru-baru ini, kajian menunjukkan 60 peratus daripada pelajar universiti mempunyai tahap kualiti tidur yang rendah. Ini termasuk mereka yang menghadapi masalah sukar tidur atau insomnia.



Amalan-amalan berikut boleh dilakukan bagi menangani masalah sukar tidur:

1. Bina jadual tidur yang konsisten.
2. Bersenam pada awal hari.
3. *Qailulah*: tidur sekejap sebelum waktu zohor kira-kira dalam 30 minit.
4. Cipta ruang dan suasana tidur yang selesa.

5. Tidur ketika rasa mengantuk.
6. Minimumkan penggunaan gajet pada waktu tidur.
7. Minum kopi dengan cara yang betul.
8. Tidak mengambil makanan berat sebelum tidur.

Mulakan perubahan secara perlahan dan berterusan. Tidur yang berkualiti menjadikan diri kita lebih segar dan bertenaga untuk menghadapi jadual yang padat pada waktu siang.