

## **KESAN BURUK AKIBAT KURANG TIDUR**

Oleh: Nur Rasyidah Lubis binti Rajab, 1171797

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

*Disiarkan pada 18 July 2020*

Peratusan tinggi dalam kalangan rakyat Malaysia yang sering tidur lewat atau tidak mendapatkan tidur yang mencukupi adalah amat membimbangkan.

Seperti yang diketahui umum, tidur yang mencukupi dan berkualiti adalah amat penting bagi kesihatan manusia.

Namun, masih ramai yang tidak ambil peduli tentang kepentingan tidur yang berkualiti.

Mereka sanggup bersenggang mata bagi menyiapkan tugas kerja, menonton televisyen, melayari media sosial dan sebagainya tanpa mengetahui kesan negatifnya.

Antara implikasi negatif kurang tidur adalah mengurangkan kemampuan berfikir dan berisiko lebih tinggi untuk mengalami masalah kemurungan.

Tidur yang berkualiti dapat menyegarkan semula otak untuk menghadapi hari baharu.

Namun, individu yang tidak mendapatkan tidur yang berkualiti akan menghadapi masalah untuk menumpukan perhatian terhadap tugas yang dilakukan.

Hal ini kerana, otak telah penat bekerja pada waktu malam sekali gus menyebabkan kita tidak mampu berfikir pada tahap maksimum dalam menyelesaikan sesuatu masalah.

Kesannya, otak lebih cenderung berfikiran negatif dan sekiranya situasi ini berterusan, ia boleh menyebabkan seseorang individu mengalami kemurungan.

Selain itu, tidur yang kurang berkualiti akan menyebabkan seseorang individu berasa mengantuk sepanjang hari seterusnya menjejaskan produktivitinya.

Hakikat yang perlu diketahui adalah waktu malam diciptakan untuk manusia berehat daripada keletihan pada waktu siang.

Namun, sekiranya waktu berehat pada malam 'dicuri', ia akan menyebabkan otak yang telah bekerja sepanjang hari keletihan dan tidak bersedia menghadapi hari baharu keesokannya.

Kepentingan berehat pada waktu malam adalah menepati firman Allah SWT dalam al-Quran yang bermaksud:

*“Dialah yang menjadikan malam bagi kamu supaya kamu berehat padanya dan menjadikan siang terang-benderang (supaya kamu berusaha). Sesungguhnya perubahan malam dan siang itu mengandungi tanda-tanda (yang menunjukkan kekuasaan Allah) bagi kaum yang mahu mendengar (keterangan-keterangan yang tersebut dan mengambil pelajaran daripadanya).”*

*(Surah Yunus:67)*

Akhir sekali, individu yang tidak mendapatkan tidur yang berkualiti dan mencukupi lebih berisiko terlibat dalam kemalangan dan kecederaan.

Kekurangan tidur atau tidur yang tidak berkualiti boleh menyebabkan individu berkenaan mengalami terlelap sejenak iaitu keadaan di mana seseorang itu tertidur selama beberapa saat tanpa disedarinya.

Keadaan ini sering dialami oleh pemandu kenderaan atau penunggang motosikal sehingga boleh menyebabkan berlaku kemalangan jalan raya.

Manusia memerlukan tidur yang mencukupi bagi memastikan tubuh lebih segar dan sihat pada keesokannya.

Orang dewasa memerlukan tidur antara enam hingga lapan jam sehari. Kanak-kanak pula memerlukan masa tidur yang lebih panjang.

Walau sesibuk mana pun kita, jangan diabaikan masa tidur secukupnya bagi mencegah kesan buruk terhadap kesihatan.

