

e-Buletin JSKM

EDISI
APRIL
2026

INFORMASI • INSPIRASI • IMPIAN



Menyemai Harapan,

MENYANTUNI PEJUANG KECIL

Menghubungkan ilmu, empati dan tanggungjawab sosial dalam menyantuni kanak-kanak pesakit kanser.

“ Saya percaya bahawa ilmu akan lebih bermakna apabila ia mampu menyentuh kehidupan dan membawa harapan kepada mereka yang memerlukan. ”

- Siti Asmah Mohamed -

MAJLIS
APRESIASI JSKM
2026

Laporan

RAFAH YANG
DIRATAH TIDAK
PERNAH PUNAH

Puisi

MENELUSURI
PASIR DAN
KABUS BROMO

Perkongsian

eISSN 2637-0077



9 772637 007004



Secara saintifik, microsleep berlaku apabila otak gagal mengekalkan tahap kewaspadaan akibat keletihan melampau. Ia juga dikaitkan dengan gangguan tidur seperti Insomnia dan Sleep Apnea. Namun begitu, ia boleh juga berlaku kepada individu sihat yang tidak mendapat tidur mencukupi. Antara tanda-tanda microsleep adalah kepala terangguk-angguk, pandangan kosong, hilang fokus secara tiba-tiba, dan tidak mengingati beberapa saat terakhir seterusnya menjadikan tindak balas perlahan.

Bahaya Microsleep

Walaupun hanya beberapa saat, microsleep boleh membawa risiko yang sangat besar, terutamanya ketika melakukan aktiviti berisiko tinggi seperti memandu, mengendalikan mesin, atau bekerja di tempat yang memerlukan tumpuan penuh. Sebagai contoh, microsleep yang berlaku semasa memandu kenderaan walau hanya lima saat pada kelajuan 90 km/j boleh menyebabkan kenderaan bergerak jauh tanpa kawalan. Ini meningkatkan risiko kemalangan jalan raya yang serius.

Selain itu, microsleep juga boleh menjejaskan prestasi kerja dan pembelajaran. Pelajar mungkin tidak menyedari mereka terlepas penerangan penting di dalam kelas. Pekerja pula mungkin melakukan kesilapan teknikal atau kecuai yang memberi kesan kepada keselamatan dan produktiviti.

MICROSLEEP

SEKEJAP TERLELAP, PADAH MENANTI

Nur Azimah Idris & Noor Azizah Mazeni

Microsleep ialah keadaan apabila seseorang tertidur secara tidak sedar dalam tempoh yang sangat singkat, biasanya antara 1 hingga 10 saat. Tempoh tersebut tampak singkat namun individu yang mengalami microsleep sebenarnya terputus daripada kesedaran sekeliling buat seketika. Otak tidak lagi memproses maklumat dengan normal walaupun mata mungkin masih terbuka. Keadaan ini sering berlaku apabila seseorang terlalu letih, kurang tidur, atau memaksa diri berjaga dalam tempoh yang panjang.

Cara-cara Mencegah Microsleep

Pencegahan microsleep bermula dengan pengurusan tidur yang baik. Tidur yang mencukupi bagi orang dewasa adalah sekitar 7 ke 9 jam sehari manakala bagi remaja pula adalah 8 ke 10 jam. Amalan waktu tidur dan bangun yang konsisten setiap hari akan dapat membantu jam biologi badan berfungsi dengan stabil.

Selain itu, elakkan berjaga lewat malam tanpa sebab yang penting dan munasabah. Kurangkan penggunaan gajet sebelum tidur kerana cahaya daripada skrin boleh mengganggu penghasilan hormon melatonin. Jika perlu memandu jarak jauh, pastikan kerap berehat dan elakkan memandu ketika waktu badan secara semula jadi berasa mengantuk, seperti lewat malam atau awal pagi. Pengambilan kafein secara sederhana boleh membantu meningkatkan kewaspadaan untuk jangka masa pendek, namun ia bukan penyelesaian jangka panjang.

Microsleep mungkin berlaku hanya dalam beberapa saat, tetapi kesannya boleh membawa kesan yang besar dan berbahaya. Ia bukan sekadar rasa mengantuk biasa, sebaliknya petanda bahawa tubuh dan otak memerlukan rehat yang mencukupi. Dengan mengamalkan gaya hidup sihat, mengutamakan tidur berkualiti, dan peka terhadap tanda-tanda awal keletihan, risiko microsleep dapat dikurangkan. Kesedaran tentang bahaya microsleep penting agar keselamatan diri dan orang sekeliling sentiasa terjamin.



اَبُو بَكْرٍ مَرْكُوبٌ
UNIVERSITI
TEKNOLOGI
MARA

Cawangan Pulau Pinang
Kampus Permatang Pauh

Unit Penerbitan e-Buletin
Jabatan Sains Komputer dan Matematik
UiTM Cawangan Pulau Pinang
13500 Permatang Pauh
Pulau Pinang

eISSN 2637-0077



9 772637007004