

MEI 2024 / BIL. 11 / 2024

EON

Epitome of Nature

KESIHATAN DAN KESEJAHTERAAN



ISSN 2773-5869



KEPENTINGAN TIDUR YANG MENCUKUPI TERHADAP KESIHATAN FIZIKAL, MENTAL, DAN EMOSI

Fauziana Bt Fauzi @ Mat Rawi
Pusat Pengajian Ekonomi dan Kewangan, UiTM Cawangan
Selangor, Kampus Puncak Alam, Bandar Puncak Alam, 42300
Puncak Alam, Selangor

auziana@uitm.edu.my

EDITOR: DR MUHAMMAD AIDIL IBRAHIM

Secara purata, seseorang individu memperuntukkan satu pertiga daripada hidupnya untuk tidur. Tidur memainkan peranan yang sangat penting dalam proses penuaan, kesihatan mental dan kesejahteraan umum seseorang terutamanya dalam proses baik pulih badan dan otak. Purata jam tidur yang mencukupi bagi seorang dewasa seperti yang telah disyorkan oleh National Sleep Foundation adalah antara 7 jam hingga 9 jam sehari.

Kajian pada tahun 2019 mendapati, sebanyak 51% pekerja di Malaysia mengalami sekurang - kurangnya satu bentuk tekanan, dan tidur tidak mencukupi adalah salah satu daripadanya. Hasil kajian Nielsen Malaysia mendapati, purata rakyat negara ini tidur selama enam jam sehari, manakala hampir 11 juta orang mengalami masalah sukar tidur pada waktu malam dan empat juta daripada mereka mengalami insomnia.

COVID-19 telah menimbulkan kesan sampingan jangka masa panjang dan pendek terhadap masyarakat dunia. Hampir 40% daripada Masyarakat dunia mengalami masalah tidur malam dan dianggarkan

sebanyak 30% hingga 45% daripada golongan dewasa menderita masalah insomnia.

Di Jepun, sejumlah 45.5% pekerja didapati tidur kurang daripada enam jam sehari. 10% daripada mereka tidur kurang daripada lima jam setiap malam, 35.5% hanya tidur antara lima dan enam jam manakala 35.2% tidur antara 6 hingga 7 jam. Menurut Pusat Pencegahan dan Kawalan Penyakit (CDC), lebih satu pertiga daripada sekitar 258 juta penduduk dewasa di Amerika Syarikat (AS) mengalami sindrom kurang tidur. Kajian lain turut mendapati bahawa ekonomi terbesar dunia itu mengalami kerugian mencecah hingga AS\$411 bilion (RM1.84 trilion) setahun berikutan kehilangan produktiviti disebabkan rakyatnya yang kurang tidur. Di Singapura pula, sebanyak 73% daripada 1000 orang penduduk tidur kurang tujuh jam setiap malam manakala lebih 30% hanya tidur antara lima hingga enam jam sehari.

Gajet, tidak kiralah sama ada telefon pintar, komputer riba atau tablet, adalah antara punca seseorang individu tidak mendapat tidur yang mencukupi.

Apatah lagi ketika ini, ramai pesohor media sosial dan penjual mengadakan sesi jualan online termasuk memberikan harga istimewa pada lewat malam hingga awal pagi. Sungguhpun 67% individu di dunia tidur dengan telefon bimbit berhampiran mereka, hanya 21% mengatakan bahawa teknologi merupakan gangguan tidur.

Kegusaran terhadap kerja, keadaan kewangan dan ekonomi juga merupakan faktor utama yang memberi impak terhadap tidur. Antara 12 faktor tersenarai yang mempengaruhi kesihatan dan kesejahteraan menyeluruh termasuk keluarga, kerja, sekolah, kehidupan sosial dan keintiman dengan pasangan, tidur berada di tangga teratas iaitu sebanyak 87%. Selain itu, antara 13 faktor yang membuatkan orang berjaga di sebelah malam, 25% responden memilih kerja dan isu kewangan atau ekonomi (28%) sebagai gangguan utama.

Antara negara-negara yang berada di aras tertinggi yang paling gusar tentang kerja adalah Korea Selatan (43%), Brazil (33%) dan China (32%), manakala Brazil (39%), Jerman (31%) dan Amerika Syarikat (31%) berada di tangga teratas senarai negara paling gusar tentang isu-isu ekonomi atau kewangan.

Tidur yang mencukupi adalah sangat penting kerana ketika tidur, otak menghasilkan hormon yang menggalakkan pertumbuhan dan penjaanaan semula tisu untuk memperbaiki pembuluh darah.

Hormon tersebut meningkatkan sel darah serta mewujudkan lebih banyak sel darah putih yang membantu melawan virus dan bakteria. Sistem imunisasi manusia bergantung kepada tidur dalam membantu tubuh badan untuk pulih dari jangkitan penyakit, pembedahan dan trauma.

Tidur juga membantu otak menyimpan maklumat baru sebagai memori melalui proses yang disebut sebagai konsolidasi. Menurut kajian, individu yang tidur selepas mengulang kaji mendapat keputusan yang lebih baik di dalam ujian. Kajian juga mendedahkan bahawa ketika tidur, memori dan kemahiran yang dipelajari diperkuatkan dan ditambah baik dengan beralih ke kawasan otak yang lebih efisien dan kekal, ianya satu proses yang dikenali sebagai 'penyatuan memori'. Tidur juga membantu meningkatkan kemahiran menyelesaikan masalah, konsentrasi dan produktiviti.

Jika berat badan seseorang individu sering naik walaupun tidak mengambil kalori yang terlalu banyak, ia mungkin disebabkan tidur yang kurang. Ia menjejaskan cara badan memproses dan menyimpan karbohidrat, serta mengubah kadar hormon tertentu yang mengawal selera makan.

Kurang tidur juga boleh mengganggu keseimbangan hormon ghrelin dan leptin di dalam badan. Kedua-dua hormon ini boleh mengawal atau menambah selera makan yang menyebabkan pengambilan kalori berlebihan

sehingga berat badan bertambah. Satu kajian yang dilakukan oleh American Journal of Clinical Nutrition menunjukkan bahawa mereka yang mendapat rehat yang mencukupi makan kurang daripada 300 kalori sehari berbanding orang yang tidak cukup rehat.

Kekurangan tidur boleh menyebabkan mengantuk. Mengantuk di siang hari akan mendedahkan diri dan orang lain kepada risiko keselamatan. Contohnya di atas jalan raya, terlelap walau seketika (microsleep) ketika sedang memandu boleh menyebabkan kemalangan jalan raya. Di tempat kerja pula, pekerjaan yang melibatkan alat atau mesin berbahaya mungkin disalahgunakan kerana fokus yang berkurang.

Apabila letih dan mengantuk, seseorang akan lebih mudah

marah, kurang sabar, hilang fokus dan lebih beremosi. Keadaan ini akan menjejaskan kualiti harian kita secara keseluruhannya. Kesannya, semua kerja tidak dapat dilakukan dengan efisien. Malah, masalah kemurungan juga terkait dengan kurang tidur. Mengekalkan corak tidur yang sihat dapat membantu meningkatkan kesejahteraan emosi. Insomnia yang kronik boleh meningkatkan risiko gangguan emosi, seperti kebimbangan dan kemurungan.

Gangguan tidur yang serius boleh menyumbang kepada tekanan darah tinggi, peningkatan hormon stres dan degupan jantung yang tidak sekata. Ia meningkatkan risiko kepada penyakit jantung. Tidur yang berkualiti mengurangkan beban terhadap jantung kita kerana tekanan darah dan kadar degupan jantung menurun pada waktu malam.



Gambar 1: Tabiat tidur rakyat Malaysia
(Sumber: Kementerian Kesihatan Malaysia)

Sementara itu, orang yang kurang tidur atau tidur terlalu banyak berisiko tinggi untuk menghidap hiperlipidemia, di mana keadaan kolesterol di dalam darah berada pada tahap tinggi, yang boleh menjadi punca serangan jantung atau strok.

Tidur yang cukup membolehkan badan berfungsi dengan baik dan normal. Apabila terdapat gangguan, sistem badan akan terjejas termasuk sistem imunisasi. Kesannya, individu akan mudah mendapat penyakit. Kajian menunjukkan bahawa mereka yang kurang tidur lebih kerap mengalami demam. Malah tidur yang cukup akan mengurangkan risiko jangkitan virus.

Tidur malam yang baik memberi kesan terhadap kesihatan tulang juga. Ketika tidur, tulang berada dalam keadaan pembaikan yang berterusan, mengganti tisu tulang yang lama dengan yang baru dan membentuk semula tulang yang lemah disebabkan kerosakan mikro yang berpunca daripada aktiviti harian. Penyelidik di Kolej Perubatan Wisconsin juga mengesan hubungan kait antara kekurangan tidur yang kronik dengan ketaknormalan dalam perkembangan tulang dan tulang sumsum dan ketumpatan tulang yang lebih rendah.

Mendapat tidur yang berkualiti juga adalah salah satu daripada rahsia awet muda. Ramai yang tidak tahu bahawa proses penuaan mempunyai

kaitan dengan kualiti tidur individu setiap hari.

Kekurangan tidur kini menjadi isu global, memandangkan kebimbangan ia juga mempunyai hubungan kait dengan penyakit demensia khusus iaitu Alzheimer. Sejumlah 55 juta orang di seluruh dunia hidup dalam demensia dan ia dijangka meningkat ke 78 juta orang pada 2030 dan 139 orang pada 2050. Sewaktu tidur yang nyenyak, cecair serebrospinal dan sistem imun otak membersihkan bahan buangan daripada sel otak kita. Apabila kita terjaga, neuron menghasilkan bahan kimia yang dipanggil adenosin - hasil sampingan aktiviti sel.

Tanpa tidur nyenyak yang konsisten, akan berlaku pembersihan yang tidak lengkap daripada adenosin dan bahan buangan lain seperti sel darah dan hasilnya adalah keradangan kronik. Keradangan kronik adalah punca banyak penyakit dan gangguan otak. Tidur penting kerana ia adalah keadaan pemulihan yang bermakna otak dan badan sedang mengalami keadaan perlahan untuk pulih daripada aktiviti pada hari berkenaan. Tanpa masa untuk pulih, otak tidak dapat membaiki dirinya dengan secukupnya daripada kehausan kehidupan seharian.

Insomnia pada permulaan tidur boleh meningkatkan risiko demensia. Insomnia dikaitkan dengan tahap yang lebih tinggi cecair serebrospinal CSF A β 42, yang dikaitkan dengan

penyakit Alzheimer. Juga didapati, mereka yang tidur kurang daripada enam jam setiap malam mempunyai risiko barah 41% lebih tinggi daripada mereka yang tidur enam hingga lapan jam setiap malam. Individu yang tidak tidur pada siang hari mempunyai risiko barah 60% lebih tinggi berbanding mereka yang tidur lebih satu jam sehari.

Daripada perbincangan di atas, dapatlah disimpulkan bahawa tidur yang mencukupi adalah sangat penting kepada setiap individu. Antara langkah yang boleh diambil untuk mendapatkan tidur yang mencukupi ialah dengan meujudkan rutin yang dapat membantu kita kekal tenang 30 minit sebelum waktu tidur. Aktiviti seperti membaca, mengait atau bermeditasi. Penggunaan alat peranti sebelum tidur atau semasa kita sudah berada di atas katil juga perlu dielakkan. Ini kerana cahaya daripada skrin telefon bimbit, TV dan lain-lain akan merangsang otak lantas menyukarkan kita tidur. Tidur dan bangun pada waktu yang tetap juga perlu. Ia akan bantu mengatur jam badan dan memudahkan kita untuk melelapkan mata.