

Mendapatkan tidur yang mencukupi

Berapakah jam tidur setiap hari yang diperlukan oleh orang dewasa?

Mengapa warga Malaysia kekurangan tidur?²

Kenapa tidur yang mencukupi adalah penting?³

Adakah anda tidur dengan cara yang betul?

Rujukan

Berapakah jam tidur setiap hari yang diperlukan oleh orang dewasa?

Adakah anda berasa tidak cukup segar dan cerdas apabila anda bangun tidur pada waktu pagi, dan berasa letih sepanjang hari? Atau, adakah anda sering berasa mengantuk semasa anda tidak membuat apa-apa? Jika jawapan anda adalah ya, ia mungkin bermaksud anda tidak cukup tidur.

Jumlah jam tidur yang diperlukan oleh seseorang bergantung kepada kumpulan umur. Secara am, ia disyorkan orang dewasa (termasuk orang tua) mendapatkan 7-8 jam tidur setiap malam.¹ Namun demikian, satu kajian menunjukkan bahawa kebanyakan dewasa di Malaysia hanya mendapat 6.4 jam tidur secara purata.²

$$8 \text{ jam} - 6.4 \text{ jam} = 1.6 \text{ jam}$$



Secara am, ini bermaksud kita **kekurangan 1.6 jam** tidur setiap malam. Apabila jangka masa kekurangan tidur ini bertambah, seseorang akan kekurangan tidur sebanyak 11.2 jam seminggu. Kekurangan tidur untuk jangka masa panjang adalah buruk untuk kesihatan anda!

Jumlah tidur yang disyorkan berdasarkan kumpulan umur¹:

- Bayi baru lahir: 16-18 jam/hari
- Kanak-kanak tadika: 11-12 jam/hari
- Kanak-kanak sekolah: Sekurang-kurangnya 10 jam/hari
- Remaja: 9-10 jam/hari
- Dewasa: 7-8 jam/hari

Adakah anda kekurangan tidur?¹

Diari tidur boleh membantu anda mengenalpasti sama ada kekurangan tidur.

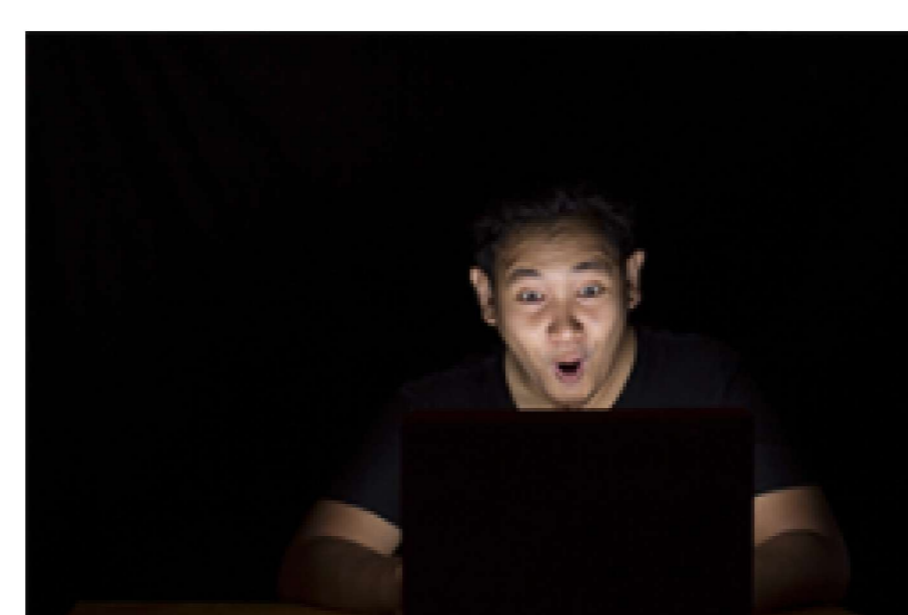
Catatkan jumlah anda tidur setiap malam, perasaan kecerdasan dan cukup rehat yang dialami pada waktu pagi, dan betapa mengantuk anda berasa sepanjang hari.

Bandingkan jumlah masa anda tidur setiap malam dengan jumlah yang disyorkan untuk kumpulan umur anda.

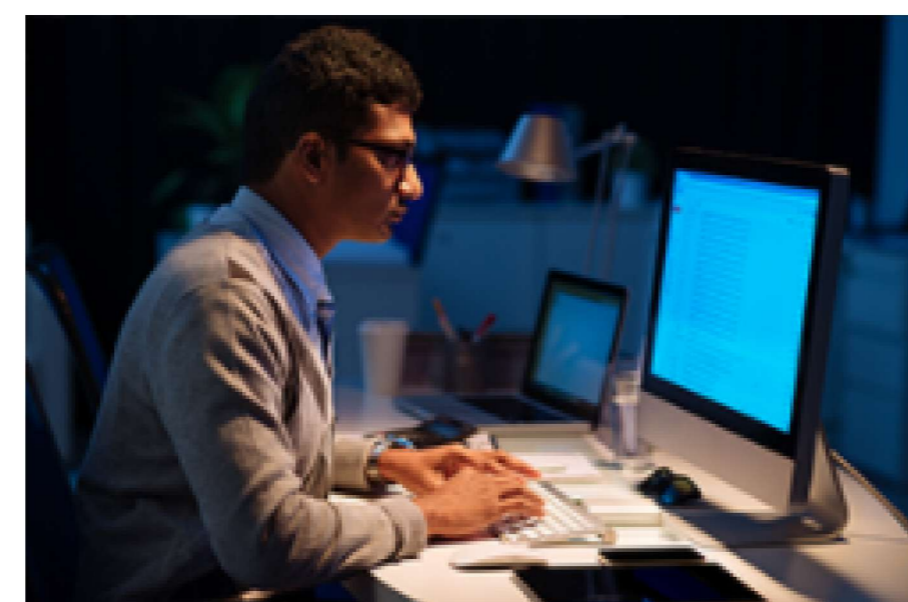
Mengapa warga Malaysia kekurangan tidur?²



Alat mudah alih



Ketagihan internet



Tanggungjawab peribadi dan kerja

Kenapa tidur yang mencukupi adalah penting?³



Adakah anda tidur dengan cara yang betul?



Anda menyedari kepentingan tidur semalaman yang baik dan selalu tidur untuk jumlah masa yang disyorkan; namun demikian, anda masih rasa tidak cukup rehat apabila anda bangun pada hari yang berikutnya. Ini mungkin bermaksud anda tidak mendapat tidur yang berkualiti atau anda tidak tidur dengan betul. Berikut adalah tips/panduan yang boleh memperbaiki tidur malam anda¹:

- **Selaraskan jadual tidur anda.** Tidur dan bangun pada waktu yang sama setiap hari (termasuk hujung minggu). Jangan anggap bahawa anda boleh gantikan kekurangan tidur anda dengan masa tidur yang lebih panjang pada masa anda tidak bekerja. Tidur tambahan pada hari cuti mungkin boleh mambantu anda berasa lebih baik, tetapi, ia boleh merosakkan rithma bangun-tidur badan anda.
- **Sediakan badan anda untuk tidur.** Gunakan sejam sebelum tidur untuk masa senyap (sila pastikan TIADA televisyen, TIADA telefon bimbit, TIADA kerja).
- **Elakkan hidangan yang besar beberapa jam sebelum tidur** (snek ringan boleh diambil).
- **Elakkan nikotin** (contohnya, rokok), **kafeina** (contohnya, teh, kopi, coklat) **dan minuman alkohol**
- Beraktiviti fizikal sepanjang hari - **bersenam** (tetapi, jangan buat senaman kuat 2-3 jam sebelum tidur).
- **Elakkan ubat yang boleh menangguk atau mengganggu tidur anda.** Jika anda mengambil ubat, bincang dengan doktor anda untuk mengetahui sama ada ubat-ubat itu yang penyebab anda kekurangan tidur.
- **Pastikan suasana sesuai untuk tidur.** Pastikan bilik tidur senyap, dingin dan gelap.
- **Mandi air panas sebelum tidur.**
- **Bersantai sebelum tidur** (contohnya, membaca buku atau mendengar musik yang menenangkan).

Jika anda mengalami corak tidur yang tertentu, seperti memerlukan lebih daripada 30 minit untuk tidur setiap malam, bangun beberapa kali, atau sering tidur sekejap, anda patut berbincang dengan doktor anda untuk mengenal pasti jika anda ada gangguan tidur atau masalah kesihatan yang lain.¹

Patutkah kita tidur siang?

- Tidur siang di tengahhari boleh memberi rangsangan dari segi kecerdasan dan pelaksanaan untuk jangka masa pendek.¹
- Kajian menunjukkan bahawa kekerapan tidur siang di tengah hari boleh membantu menurunkan tekanan darah.⁴
- Namun demikian, tidur siang tidak dapat memberi manfaat yang didapati daripada tidur malam. Oleh itu, jangan gunakan tidur siang sebagai cara anda "membayar balik" kekurangan tidur anda.¹
- Jika anda ada kesusahan untuk lelap pada waktu malam, anda patut menahkakan tidur siang atau tidur siang lebih awal pada waktu petang (sebelum 3 pm, untuk <20 minit).¹



Tidur awal dan bangun awal membuatkan anda sihat, kaya dan bijak! Pastikan anda mendapat tidur yang mencukupi setiap malam. Dengan tidur yang mencukupi, anda akan mendapati bahawa anda lebih gembira dan produktif pada hari berikutnya.

Rujukan

1. National Institute of Health. Your guide to healthy sleep; 2011.
2. AIA. AIA landmark survey finds: A more connected life is an emerging threat to Malaysians' health. Available at <http://www.aia.com.my/en/about-aia/media-centre/press-releases/2016/aia-healthy-living-index-2016.html>. Accessed 8 October, 2019.
3. National Heart, Lung, and Blood Institute. Why is sleep important? Available at <http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/sdd/why>. Accessed 19 September, 2019.
4. Medscape. Siesta therapy: Midday napping could help lower bp in patients treated for hypertension. Available at <http://www.medscape.com/viewarticle/850255>. Accessed 19 September, 2019.