



**AKAUN RASMI
MEDIA SOSIAL
BERITA RTM**



Berita RTM



@beritartm



@beritartm



@beritartm



@beritartm



@BeritaRTMBES



WhatsApp
Channel
BE

TERKINI Berkukuh ekosistem pelancongan serantau, sedia hadapi cabaran

PBB bimbang per

Kitaran ganas kurang tidur dan dehidrasi: Ancaman tersembunyi pemandu balik kampung

🕒 18/03/2026 | 1:43 PM - 👁 67 - 📄 PERSPEKTIF



Foto hiasan

SAUDARA PENGARANG

RINGKASAN BERITA AI

Kurang tidur meningkatkan risiko dehidrasi, menurunkan tumpuan dan memperlahankan masa reaksi ketika memandu.

Gabungan letih dan dehidrasi menyebabkan microsleep, terlelap beberapa saat boleh menyebabkan kenderaan tersasar.

Pastikan tidur sekurang-kurangnya tujuh jam, minum kira-kira 2.5 liter sehari, dan berhenti untuk tidur 20 minit jika mengantuk.

Menjelang musim perayaan yang bakal tiba tidak lama lagi, ribuan warga kota akan mula merancang perjalanan jauh merentas lebuhraya untuk pulang ke kampung halaman, sama ada ke utara, selatan, mahupun pantai timur.

Di sebalik kegembiraan untuk bertemu keluarga, ramai pemandu sering terlepas pandang satu ancaman kesihatan yang sangat serius iaitu hubungan antara kurang tidur dan kekurangan air dalam badan atau dehidrasi.

Tahukah anda bahawa jika kita tidur kurang daripada enam jam, risiko badan mengalami dehidrasi akan meningkat mendadak sehingga 16 ke 50 peratus lebih tinggi berbanding mereka yang mendapat tidur lapan jam yang cukup.

Secara sainsnya, hal ini berlaku kerana badan kita mempunyai sejenis hormon “penjaga air” yang dipanggil vasopressin. Semasa kita tidur nyenyak, badan akan melepaskan hormon ini untuk memberi isyarat kepada buah pinggang supaya menyimpan air dan tidak menghasilkan air kencing secara berlebihan.

DISYORKAN

Pemeriksaan komunikasi digital dalam sektor ekopelancongan

Malaysia dalam peta pendidikan tinggi dunia

Komunikasi strategik, formula pikat pengundi

Mengapa industri acara perlu belajar daripada pengurusan Fandom?

 Sari AI

Namun, apabila kita kurang tidur atau tidur terganggu, hormon ini tidak dapat dilepaskan dengan sempurna. Akibatnya, badan seolah-olah “terbocor” air kerana kehilangan cecair yang banyak secara luar sedar, sekali gus menjadikan pemandu memulakan perjalanan dalam keadaan dehidrasi dan tidak bertenaga.

Kaitan antara kurang tidur dan kekurangan air ini sebenarnya sangat berbahaya kerana ia mencipta satu kitaran ganas. Apabila badan kurang air, fungsi otak kita mula merosot.

Kita akan rasa cepat letih, tumpuan pada jalan raya menjadi tumpul, masa untuk kita membrek menjadi lebih lambat, dan emosi pun mudah terganggu.



Malah, kajian mendapati memandu dalam keadaan kurang air ini sama bahayanya dengan memandu di bawah pengaruh alkohol.

Pemandu mungkin perasan mereka mula kurang fokus, tetapi otak mereka tidak lagi mampu mengawal kesilapan kecil seperti kenderaan mula tersasar dari lorong atau membrek mengejut.

Lebih membimbangkan, gabungan antara letih dan dehidrasi ini adalah punca utama berlakunya microsleep. Ini adalah keadaan di mana pemandu “terlelap” seketika selama dua hingga 10 saat tanpa sedar walaupun mata masih terbuka.

Bayangkan dalam tempoh beberapa saat itu, kenderaan yang dipandu laju sudah boleh menyimpang jauh dari laluan asal.

Jika anda mula rasa tidak selesa duduk di kerusi dan kerap mengubah posisi badan untuk melancarkan aliran darah, itu sebenarnya adalah isyarat awal badan anda sudah terlalu letih dan risiko microsleep sedang menanti.

Selain itu, ramai pemandu yang gemar memasang penyaman udara (air-cond) pada tahap paling sejuk tanpa henti sepanjang perjalanan. Walaupun rasa nyaman, udara sejuk dalam kabin kenderaan yang tertutup sebenarnya sangat kering.

Udara kering ini akan “menyedut” kelembapan daripada badan kita melalui pernafasan dan kulit tanpa kita sedari.

Keadaan ini bukan sahaja menyebabkan tekak kering dan mata pedih, malah ia boleh menyebabkan darah kita menjadi lebih pekat. Darah yang pekat ini sangat bahaya kerana ia mudah membeku dan boleh menyebabkan saluran darah tersumbat, terutamanya pada bahagian kaki akibat duduk terlalu lama.

 Sari AI

Oleh itu, sangat digalakkan untuk kita membuka sedikit tingkap sesekali bagi membolehkan udara segar masuk dan mengimbangi kelembapan dalam kereta.

Bagi memastikan perjalanan pulang ke kampung kekal selamat, kami sarankan beberapa langkah mudah. Pertama, pastikan mendapat tidur yang cukup sekurang-kurangnya tujuh jam sebelum memulakan perjalanan jauh.

Kedua, jangan sesekali sengaja menahan diri daripada minum air semata-mata kerana malas mahu berhenti ke tandas. Badan kita memerlukan sekurang-kurangnya 2.5 liter cecair sehari untuk kekal segar.

Ketiga, jika rasa mengantuk sudah tidak tertahan, berhentilah di kawasan rehat dan amalkan “tidur lelap strategik” (strategic napping) selama 20 minit.

Tidur singkat ini sangat berkesan untuk “mengecas” semula otak anda. Namun, jangan tidur lebih daripada 30 minit kerana anda akan bangun dalam keadaan mami dan keliru, yang boleh membahayakan pemanduan.

Sebagai tambahan kepada amalan ini, masa dan kualiti rehat juga perlu dirancang dengan teliti. Kajian menunjukkan bahawa rehat singkat selama 15 minit selepas 2.5 jam memandu masih tidak mencukupi untuk memulihkan keletihan sepenuhnya.

Oleh itu, tidur lelap selama 20 minit perlu dipadankan dengan tempoh pemanduan yang munasabah, dan elakkan memandu secara berterusan sehingga badan mencapai tahap keletihan melampau.

Akhir sekali, ingatlah pesanan ini: biarlah lambat dan cukup rehat, asalkan selamat sampai ke destinasi untuk meraikan Aidilfitri bersama-sama.

Artikel ini merupakan pandangan peribadi penulis dan tidak semestinya mewakili pandangan mahu pun pendirian rasmi RTM.



Dr Azril Shahreez Abdul Ghani
Pensyarah Fisiologi dan Pendidikan Perubatan
Kulliyyah Perubatan
Universiti Islam Antarabangsa Malaysia



Dr Mohd Nadzrul Shah Mohd Junit
Pensyarah dan Pakar Perubatan Kecemasan
Kulliyyah Perubatan
Universiti Islam Antarabangsa Malaysia

 Sari Al



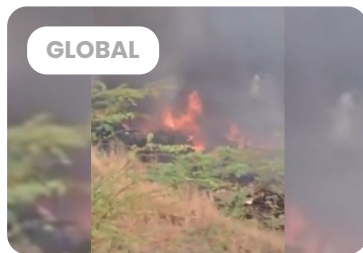
Amaran krisis makanan: Malaysia perlu bertindak sekarang sebelum terlambat

Aidilfitri di media sosial, silaturahmi di mana?

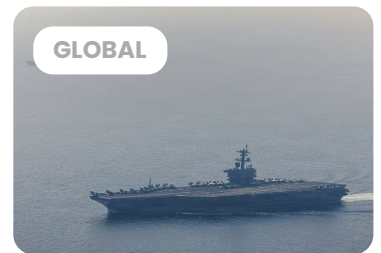


PALING POPULAR

Jet peribadi terhempas, timbalan menteri dan empat maut



Iran berjaya bedil USS Abraham Lincoln



KATA KUNCI

aidilfitri

Sari AI

BERITA TERKINI



PM konsisten pertahan keadilan, termasuk isu Palesti...

22 Julai 2026 6:19 pm



Piala ASEAN 2026: Aysar Hadi tekad membalas kepercayaan

22 Julai 2026 6:16 pm





Dialog Pelancongan ASEAN-China perkukuh ekosistem...

22 Julai 2026 6:10 pm



PBB bimbang peningkatan konflik ketenteraan AS-Iran

22 Julai 2026 6:06 pm



Gempa bumi: Tiada kerosakan dikesan di kolej, MPKJ akibat...

22 Julai 2026 5:56 pm



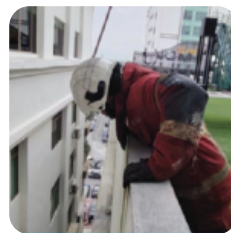
Isu usir warga Israel: Malaysia tidak tunduk desakan Ahli...

22 Julai 2026 5:51 pm



Sukan Tarian: Skuad kebangsaan sasar dua emas

22 Julai 2026 5:49 pm



Tiada kerosakan struktur bangunan susulan gempa...

22 Julai 2026 5:42 pm



Tragedi terowong di Sikkim ragut 12 nyawa

22 Julai 2026 5:37 pm



Gara-gara satu paket minyak masak 1 kg, warga tempatan...

22 Julai 2026 5:30 pm

MESTI BACA



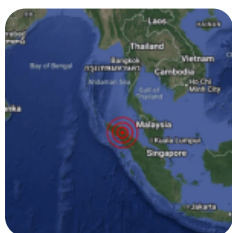
Khairul Aming fail laporan, LOD susulan dakwaan kebocoran...

22 Julai 2026 2:47 pm



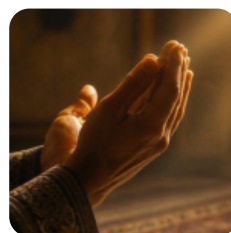
Dasar Borneonisasi: Sarawak lepasi sasaran, Sabah capai...

22 Julai 2026 1:58 pm



Gempa bumi 5.7 magnitud di Sumatera, gegaran turut...

22 Julai 2026 12:53 pm



Surah al-Ghashiyah mengembalikan kompas...

22 Julai 2026 11:33 am

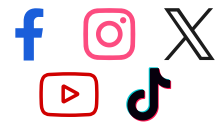


Guna laluan air tidak diwartakan, PGA tahan dua...

22 Julai 2026 10:55 am

Berita RTM,
Wisma Berita,
Angkasapuri
Kota Media,
50614 Kuala
Lumpur

☎ : +60322823119
:
✉ portalberita@rtm.gov.my
: Aduan &
✉ Maklum balas



Hak Cipta Terpelihara @ 2026 Radio Televisyen Malaysia,
Berita Ehwal Semasa (BES)

Hak Cipta | Penafian | Polisi
Keselamatan

Pihak Portal Berita RTM tidak bertanggungjawab terhadap sebarang kehilangan atau kerosakan yang dialami kerana menggunakan maklumat dalam laman ini.

