

## BAHAYA MICROSLEEP SAAT MENGENEMUDI

Meski hanya berlangsung beberapa detik, microsleep atau tertidur sejenak sangat berbahaya dan bisa mengakibatkan kecelakaan fatal ketika sedang berkendara.



Mengemudi jarak jauh dan dalam waktu tempuh yang lama bukanlah perkara mudah. Apalagi jika harus mengemudi di tengah kemacetan saat arus balik Lebaran, stamina tubuh harus tetap terjaga.

Namun, apa jadinya bila seseorang mengalami kelelahan saat sedang mengemudi? Kelelahan saat mengemudi bisa menimbulkan risiko serius, salah satunya adalah microsleep. Microsleep adalah suatu keadaan dimana seseorang tertidur secara singkat yang berkisar antara lima hingga sepuluh detik.

Saat periode microsleep terjadi, sebagian sel otak 'tertidur' untuk sesaat. Karena hanya berlangsung sangat singkat, serangan microsleep kerap tidak disadari pengemudi. Jika keadaan ini tidak segera diatasi, episode microsleep akan terjadi semakin sering dan berlangsung lebih lama, sehingga risiko kecelakaan pun akan meningkat. Inilah sebabnya microsleep bisa mengancam para pengendara.

Kendati demikian, tanda-tanda awal microsleep sendiri sebenarnya bisa diketahui, baik oleh diri sendiri maupun oleh orang lain yang berada dalam satu mobil di perjalanan. Satu di antaranya adalah kepalanya yang terlihat tanpa sadar mulai mengangguk-angguk.

### PENYEBAB

- Kelelahan fisik dan mental
- Kurang tidur
- Depresi
- Kantuk berlebihan (Hipersomnia)

### KENALI TANDA-TANDANYA

- Sering menguap/berkedip
- Kepala sering mengangguk/terkulai
- Kelopakmata berat
- Tatapan mata kosong
- Salah mengambil jalur
- Kecepatan kendaraan tidak teratur

### PENCEGAHAN

- Tubuh badan digerakkan
- Dengar radio/musik
- Mengonsumsi vitamin atau kafein secukupnya
- Jangan mengemudi jika mengantuk
- Berhenti seketika untuk tidur 20 menit
- Berbual dengan teman seperjalanan
- Bertukar Pengemudi
- Dapatkan rehat yang cukup sebelum melakukan perjalanan