

BAHAYA MICROSLEEP SAAT BERKENDARA



Microsleep menjadi salah satu penyebab kecelakaan fatal di jalan saat berkendara. Kondisi tersebut rawan terjadi di jalan kota, tambang, tol.

Dilansir dari WebMD, **microsleep** adalah tidur singkat yang berlangsung kurang dari 30 detik. Karena terlalu singkat, banyak orang mengalami microsleep kerap tidak menyadarinya.

PENYEBAB MICROSLEEP

- Kurang tidur
- Tidur kurang berkualitas
- Penyakit diabetes
- Tekanan darah tinggi
- Kegemukan
- Depresi atau gangguan kecemasan
- Efek samping obat tertentu
- Efek samping penyalahgunaan narkoba dan alkohol



CARA MENCEGAH MICROSLEEP SAAT BERKENDARA

- Menepikan kendaraan secara berkala sebelum rasa kantuk bertambah parah, kemudian gerakkan badan atau lakukan peregangan.
- Istirahat secara berkala saat berkendara jarak jauh.
- Ajak orang lain untuk menjadi teman bicara di sepanjang jalan.
- Minum minuman berkafein seperti kopi atau teh saat 30 menit sebelum berkendara.
- Pastikan kondisi tubuh fit saat berkendara dan tidur cukup sebelum berkendara jarak jauh.