

MICROSLEEP

Kenali **Bahaya** Lakukan **Pencegahan**

Apa Itu Microsleep?

Microsleep adalah kondisi tidur singkat tanpa sadar yang terjadi dalam hitungan detik, meskipun mata terbuka.

Dampak

Kecelakaan Lalu Lintas

Menyebabkan kehilangan kendali dan kecelakaan fatal bahkan dalam hitungan detik

Penurunan Kinerja

Fokus dan kewaspadaan menurun sehingga pekerjaan atau tugas yang sedang dilakukan bisa dieksekusi dengan buruk.

Masalah Kesehatan

Terjadinya microsleep yang sering menunjukkan adanya gangguan tidur serius yang **dapat menimbulkan stres, kelelahan kronis, dan masalah kesehatan mental** maupun fisik jangka panjang.

Gejala

Kepala tiba-tiba mengangguk tanpa sadar

Kehilangan fokus mendadak saat bekerja

Terkejut seperti baru bangun walaupun tidak merasa tidur

Tatapan kosong / berkedip lebih lama dari biasanya

Sulit mengingat kejadian baru saja berlangsung

Cara Pencegahan :

Pastikan **tidur cukup dan berkualitas** setiap malam

Konsultasi dokter bila ada gangguan tidur seperti insomnia atau sleep apnea

Istirahat secara reguler saat melakukan **aktivitas monoton** yang membutuhkan **kewaspadaan tinggi**

