

Corak Tidur Warga Emas



Hikmah Tidak Lena

Perubahan pada corak tidur seseorang yang makin meningkat usia ini sebenarnya salah satu proses penuaan. Mungkin ada hikmahnya apabila kita sudah tua dan apabila terjaga sahaja dari lena, terus susah untuk tidur balik. Mungkin ini dikatakan rahmat kurniaan Illahi. Allah mahu kita bangun dan menjadi hamba yang dapat menyerlah sisi kehambaannya.

i. Solusi bagi warga emas yang ada masalah untuk tidur adalah menghidupkan malam dengan amal ibadah.

ii. Amalkan juga tidur sebelum waktu zuhur iaitu *qailulah*. *Qailulah* dapat memberikan kerehatan kepada orang yang sudah berusia.

Ini gabungan yang hebat.

Pada waktu malam, kita mampu beribadah saat ramai manusia lain lena dan nyenyak tidur. Manakala pada waktu siang pula dapat tidur sekejap memandangkan kebanyakan warga emas sudah bersara dan tidak terikat dengan waktu bekerja di pejabat.

Lebih menarik lagi, *qailulah* ini salah satu sunnah Nabi s.a.w. Maksudnya sesiapa yang melakukannya akan diberi ganjaran pahala. Pun begitu, jangan tidur *qailulah* atau tidur siang terlalu lama kerana dikhuatiri susah pula mahu tidur pada waktu malam. ⑤

Warga emas sebenarnya memerlukan tidur selama tujuh hingga sembilan jam setiap hari. Pun begitu, mereka sebenarnya menghadapi masalah untuk lena dan mudah terjaga daripada tidur.

Disebabkan itulah warga emas akan menghadapi masalah tertidur pada waktu siang akibat tidak mendapat tidur yang mencukupi pada waktu malam.

Perlu juga diberi perhatian bahawa warga emas yang tidurnya asyik terganggu sehingga bangun dari tidur dalam keadaan penat atau menghadapi insomnia bukanlah perkara normal bagi mereka.

Perubahan Corak Tidur Warga Emas

i. Dikatakan bahawa hormon yang terlibat dengan tidur akan dirembeskan lebih awal apabila usia kita sudah lebih separuh abad. Oleh itu, orang yang lebih

berusia akan mengantuk lebih awal dan akan terjaga lebih awal pada waktu pagi.

ii. Hormon melatonin yang mem-buatkan kita mengantuk dan dihasilkan secara semula jadi menjelang waktu malam akan mula kurang dihasilkan oleh badan orang yang sudah berusia.

iii. Selain faktor perubahan hormon, orang yang sudah berusia juga tidak dapat tidur lena disebabkan beberapa masalah kesihatan seperti arthritis, osteoporosis, Parkinson, masalah penghadaman dan lain-lain lagi.

iv. Bagi wanita yang sudah menopause pula, diserang rasa panas (*hot flashes*) sewaktu sedang tidur juga menyumbang kepada susah tidur dan kerap terjaga.

v. Tekanan perasaan juga boleh memberi kesan sehingga susah hendak lena.