

Bahagian C: Rumusan

[30 markah]

- 9 Baca dan teliti setiap bahan yang diberikan, kemudian buat satu rumusan yang panjangnya tidak melebihi 120 patah perkataan. Anda digalakkan supaya menggunakan ayat anda sendiri tanpa mengubah maksud asal petikan dan bahan.

Bahan 1

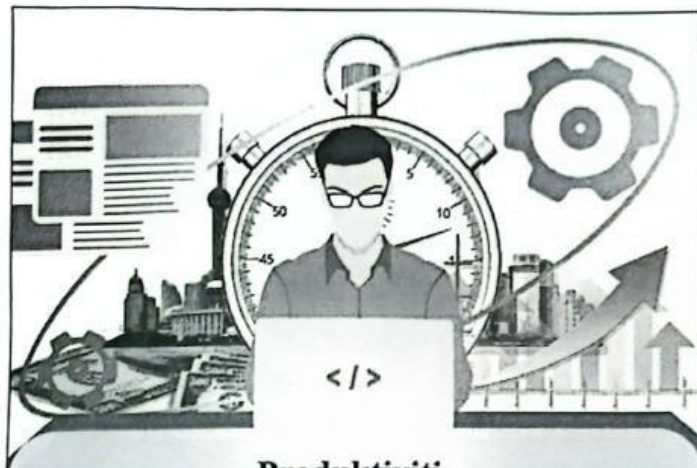
Berdasarkan kajian yang dibuat di Amerika Syarikat pada tahun 1999 – 2004, seramai 40 juta orang rakyat di negara itu menghadapi pelbagai masalah tidur dan 40 peratus daripada populasi orang dewasa menghadapi masalah tidur beberapa hari dalam seminggu. Kebanyakan mereka tidak mengetahui tentang masalah yang dihadapi dan mereka tidak menjalani rawatan. Ketika tidur, tubuh manusia tidak aktif dan berada dalam keadaan di bawah sedar.

Tidur sangat bermanfaat untuk tubuh anda. Tidur membolehkan organ manusia berehat selepas melakukan pelbagai kerja pada siang hari. Oleh itu, manusia memerlukan waktu tidur secukupnya untuk mengembalikan stamina dan fungsi tubuh. Rata-rata manusia menghabiskan 36 peratus waktu dalam hidup mereka untuk tidur. Jika usia anda sekarang mencecah 21 tahun, maka anda telah menghabiskan hampir lapan tahun daripada hidup anda hanya untuk tidur.

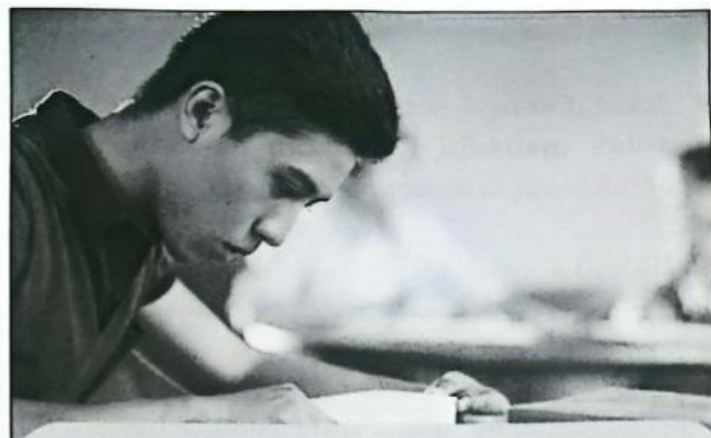
Tidur sememangnya diperlukan oleh tubuh manusia untuk proses tumbesaran dan pemulihan. Sebenarnya, dengan hanya tidur, anda telah memberikan peluang kepada tubuh mempersiapkan diri bagi menjalani aktiviti pada keesokan harinya. Antara hormon yang aktif semasa anda tidur ialah hormon pertumbuhan atau *Human Growth Hormone* (HGH). Dalam erti kata yang lain, tidur yang sempurna menentukan pertumbuhan manusia menjadi sempurna, terutamanya dalam proses tumbesaran kanak-kanak. Sewaktu anda tidur, tubuh anda akan melakukan proses detoksifikasi, iaitu tubuh mengeluarkan racun dan zat yang sudah tidak diperlukan oleh tubuh. Kebiasaannya, bahan nyahkuman ini berlaku di bahagian hati, hempedu, paru-paru dan sebahagian usus besar.

Ramai orang mengabaikan atau tidak mengambil berat tentang tidur. Sebenarnya kurang tidur boleh menyebabkan sel dalam tubuh anda akan rosak. Ramai yang tidak tahu bahawa kurang tidur boleh menyebabkan berlakunya kematian. Ramai yang tidak sedar bahawa tidur yang tidak cukup akan menyebabkan otak menghasilkan banyak hormon *dopamine*, iaitu sejenis hormon yang menyebabkan anda berasa lebih aktif. Oleh itu, otak anda akan mengalami gangguan dan melemah sehingga menjadi impulsif dan anda tidak mampu berfikir panjang untuk melakukan sesuatu dengan tepat. Gejala ini berlaku dalam keadaan individu tidak tahu ataupun tidak sedar. Sesungguhnya tidur amat penting bagi setiap individu yang aktif atau kurang aktif.

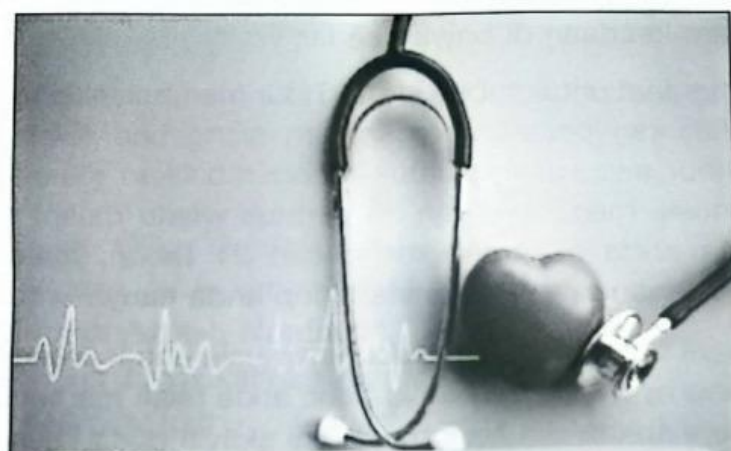
Dipetik dan diubah suai daripada 'Kenapa Manusia Perlu Tidur',
Astro Awani, Ogos 2020



Produktiviti



Belajar



Kesihatan jantung