

# Waspada *Microsleep* Saat Berkendara!

Tubuh dengan kondisi lelah atau kurang istirahat  
bisa memicu *microsleep*.





## Apa Itu *Microsleep*?



Kondisi di mana seseorang kehilangan kesadaran atau konsentrasi sehingga orang itu akan **tertidur secara tiba-tiba**.



Umumnya, *microsleep* berlangsung sekitar **sepersekian detik hingga 10 detik**.

## Gejala *Microsleep*?



Tatapan kosong



Menundukkan kepala



Tidak dapat mengingat peristiwa satu atau dua menit terakhir



Tidak bisa berkonsentrasi



Tubuh tiba-tiba tersentak



Sulit menjaga mata untuk tetap terjaga dan menguap berlebih

## Cara Mengatasi *Microsleep*



Jangan mengabaikan rasa lelah atau ngantuk ketika berkendara



Penuhi kebutuhan tidur



Berhenti di tempat peristirahatan dan istirahat sejenak



Dengarkan lagu atau musik yang bertempo cepat