

Jet Lag



Jet lag, dikenal juga dengan sebutan gangguan jet lag (jet lag disorder). Gangguan itu utamanya adalah masalah terkait tidur yang bersifat sementara yang dapat memengaruhi siapa saja ketika melakukan perjalanan dengan mempergunakan pesawat (jet) melintasi beberapa zona waktu. Pesawat jet yang berkecepatan jelajah rata-rata lebih 500 mph atau 804 km per jam yang terbang melintasi zona waktu internasional yang berbeda (international date line), merupakan moda transportasi pembentuk adanya jet lag terhadap seseorang yang menumpanginya.

Pada dasarnya setiap tubuh manusia memiliki jam kerja tersendiri, yang disebut ritme sirkadian. Ritme ini memberi sinyal perintah ke tubuh Anda kapan harus tetap terjaga dan kapan harus tidur.

Jet lag terjadi karena jam kerja tubuh seseorang disinkronkan dengan zona waktu orang tersebut. Bila itu terjadi pada diri Anda, jam kerja itu belum berubah ke zona waktu tujuan di mana Anda bepergian. Semakin banyak zona waktu yang dilewati, semakin besar kemungkinan Anda mengalami jet lag. Jet lag dapat menyebabkan kelelahan di siang hari (bukan malam hari). Selain itu dapat juga menyebabkan kehilangan fokus atau konsentrasi dan dapat menimbulkan gangguan perut. Meski gejalanya bersifat sementara, namun dapat memengaruhi kenyamanan Anda saat berlibur atau dalam perjalanan bisnis.

Tetapi Anda tidak usah mengkhawatirkannya, karena ini dapat diatasi dengan mengambil langkah-langkah untuk membantu mencegah atau mengurangi efek jet lag.

Gejala jet lag bisa bermacam-macam. Anda mungkin mengalami hanya satu gejala atau Anda mungkin memiliki banyak gejala. Gejala jet lag mungkin termasuk:

- Masalah tidur seperti tidak bisa tidur atau bangun lebih awal;
- Kelelahan di siang hari;
- Tidak bisa fokus;
- Masalah perut seperti sembelit atau diare;
- Perasaan secara umum tidak sehat;
- Perubahan suasana hati;
- Gejala lebih buruk bisa terjadi bila semakin jauh Anda bepergian.

Gejala jet lag biasanya terjadi dalam satu atau dua hari setelah bepergian melintasi setidaknya dua zona waktu. Gejala cenderung lebih buruk atau bertahan lebih lama bila perjalanannya semakin jauh. Ini terutama jika Anda terbang ke arah belahan Bumi timur. Biasanya dibutuhkan sekitar satu hari untuk pulih untuk setiap zona waktu yang dilintasi.

Jet lag bersifat sementara. Tetapi jika Anda sering bepergian dan mengalami jet lag, Anda mungkin mendapat manfaat dari menemui spesialis tidur.

Selintas tentang zona waktu, adalah area yang mengamati waktu standar yang seragam untuk berbagai tujuan hukum, komersial, dan sosial. Zona waktu cenderung mengikuti batas antara negara dan pembagiannya daripada mengikuti garis bujur secara ketat, karena nyaman bagi area yang sering berkomunikasi untuk menjaga waktu yang sama.



Semua zona waktu ditentukan sebagai penyeimbangan dari Waktu Universal Terkoordinasi (UTC), mulai dari UTC-12:00 hingga UTC+14:00. Penyeimbangan biasanya dilakukan dalam hitungan jam, tetapi beberapa zona diimbangi dengan tambahan 30 atau 45 menit, seperti di India, Australia Selatan, dan Nepal. UTC = GMT = Zulu time.

Beberapa area dengan garis lintang yang lebih tinggi menggunakan waktu musim panas selama sekitar setengah tahun, biasanya dengan menambahkan satu jam ke waktu setempat selama musim semi dan musim panas.

Jet lag dapat terjadi kapan saja bila Anda melewati dua zona waktu atau lebih. Menyeberangi beberapa zona waktu membuat jam internal Anda tidak sinkron dengan waktu di tempat baru Anda. Jam internal Anda (kebiasaan waktu yang ditimbulkan oleh diri badan Anda sendiri), juga disebut ritme sirkadian, mengatur siklus tidur-bangun Anda.

Misalnya, jika Anda meninggalkan New York dengan penerbangan pada pukul 4 sore (waktu setempat) dan tiba pada hari Selasa di Paris pukul 7 pagi dini hari Rabu (waktu setempat), jam internal Anda masih menunjukkan pukul 1 pagi di saat waktu ketibaan. Untuk mengatasi jet lag, sebaiknya Anda siap untuk tidur di saat orang Paris bangun. Butuh beberapa hari bagi tubuh Anda untuk menyesuaikan diri dengan waktu setempat.

Sementara itu, bila terus dilakukan kebiasaan seperti di tempat asal Anda, siklus tidur dan bangun Anda dan fungsi tubuh lainnya seperti waktu biasanya lapar dan buang air besar tetap tidak sejalan dengan warga Paris lainnya. Bila akan tinggal sementara di lokasi tujuan, tidak ada salahnya terus dipertahankan fungsi badan Anda seperti di tempat asal, sepanjang tidak menimbulkan masalah dalam melakukan aktifitas sehari-hari. Namun bila akan tinggal dalam jangka waktu panjang di tempat tujuan, sebaiknya tubuh Anda segera menyesuainya.

Pengaruh utama pada ritme sirkadian adalah sinar matahari. Cahaya memengaruhi pengaturan melatonin, hormon yang membantu sel-sel di seluruh tubuh untuk bekerja saling bersinergi.

Sel-sel di jaringan di bagian belakang mata mengirimkan sinyal cahaya ke area otak yang disebut hipotalamus. Saat cahaya redup di malam hari, hipotalamus memberi sinyal ke organ kecil di otak yang disebut kelenjar pineal untuk melepaskan melatonin. Pada siang hari, terjadi sebaliknya. Kelenjar pineal melepaskan sedikit melatonin.

Karena cahaya sangat penting untuk jam internal Anda, Anda mungkin dapat memudahkan penyesuaian Anda ke zona waktu baru dengan memaparkan diri Anda ke siang hari. Namun, pengaturan waktu cahaya perlu dilakukan dengan benar.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa perubahan tekanan kabin di dalam pesawat dan ketinggian pesawat yang terkait dengan perjalanan udara dapat menyebabkan beberapa gejala jet lag, terlepas dari perjalanan lintas zona waktu.

Selain itu, tingkat kelembapan rendah di pesawat. Jika Anda tidak minum cukup air selama penerbangan, Anda bisa mengalami sedikit dehidrasi. Dehidrasi juga dapat menyebabkan beberapa gejala jet lag.

Faktor-faktor yang meningkatkan kemungkinan Anda mengalami jet lag meliputi:

- Jumlah zona waktu yang dilintasi. Semakin banyak zona waktu yang Anda lewati, semakin besar kemungkinan Anda merasakan jet lag.
- Terbang ke timur. Anda mungkin merasa lebih sulit untuk terbang ke timur, saat Anda "kehilangan" waktu, daripada terbang ke barat, saat Anda "memperoleh" waktu.
- Menjadi frequent flyer. Pilot, pramugari, dan pelancong bisnis kemungkinan besar mengalami jet lag.
- Orang yang berumur lebih tua mungkin membutuhkan lebih banyak waktu untuk pulih dari jet lag.

Kecelakaan mobil yang disebabkan oleh pengemudi yang mengantuk lebih mungkin terjadi pada orang yang mengalami jet-lag.

Beberapa langkah dasar pencegahan berikut ini dapat membantu terjadinya jet lag atau mengurangi efeknya:

Tiba lebih awal di lokasi tujuan Anda. Jika Anda memiliki rapat penting atau acara lain yang mengharuskan Anda dalam kondisi prima, cobalah datang beberapa hari lebih awal untuk memberi kesempatan pada tubuh Anda untuk menyesuaikan diri. Beristirahatlah yang cukup sebelum perjalanan Anda. Memulai dengan kondisi kurang tidur membuat jet lag semakin buruk.

Sesuaikan jadwal Anda secara bertahap sebelum berangkat. Jika Anda bepergian ke timur, cobalah tidur satu jam lebih awal setiap malam selama beberapa hari sebelum perjalanan Anda. Jika Anda terbang ke barat, tidurlah satu jam kemudian selama beberapa malam sebelum Anda terbang. Jika memungkinkan, makanlah lebih dekat dengan waktu Anda akan memakannya selama perjalanan.

Atur waktu paparan cahaya terang dengan benar. Paparan cahaya adalah pengaruh utama pada ritme sirkadian tubuh Anda. Setelah melakukan perjalanan ke barat, pajankan diri Anda pada cahaya di malam hari untuk membantu Anda menyesuaikan diri dengan zona

waktu yang lebih lambat dari biasanya. Setelah melakukan perjalanan ke timur, buka diri Anda pada cahaya pagi untuk beradaptasi dengan zona waktu sebelumnya.

Satu-satunya pengecualian adalah jika Anda bepergian melintasi lebih dari delapan zona waktu. Tubuh Anda mungkin mengira cahaya pagi hari sebagai senja malam. Ini juga mungkin salah mengira cahaya malam sebagai cahaya dini hari.

Jadi jika Anda bepergian lebih dari delapan zona waktu ke timur, kenakan kacamata hitam dan hindari cahaya terang di pagi hari. Kemudian biarkan sinar matahari sebanyak mungkin di sore hari selama beberapa hari pertama di lokasi baru Anda.

Jika Anda telah melakukan perjalanan ke arah belahan Bumi bagian barat yang melewati lebih dari delapan zona waktu, hindari sinar matahari beberapa jam sebelum gelap selama beberapa hari pertama untuk menyesuaikan dengan waktu setempat. Ini dilakukan setelah perjalanan itu dilakukan.

Tetap pada jadwal baru Anda. Atur jam tangan atau ponsel Anda ke waktu baru sebelum Anda berangkat. Setelah Anda mencapai tujuan, usahakan untuk tidak tidur sampai waktu malam setempat, tidak peduli seberapa lelahnya Anda. Cobalah mengatur waktu makan Anda dengan waktu makan lokal juga.



Tetap terhidrasi (jaga asupan air di tubuh). Minum banyak air sebelum, selama, dan setelah penerbangan Anda untuk menangkal efek udara kabin yang kering. Dehidrasi dapat memperburuk gejala jet lag. Hindari alkohol dan kafein, karena ini dapat mempercepat Anda dehidrasi dan memengaruhi tidur Anda.

Usahakan untuk tidur di pesawat jika sudah malam hari di tempat tujuan. Penyumbat telinga, headphone, dan penutup mata dapat membantu menghindari kebisingan

dan cahaya. Jika siang hari ke mana Anda pergi, tahan keinginan untuk tidur.

----- Selesai -----

Sumber: Mayo Clinic