

# Kini dapat 'tidur lena' selepas raih diploma

Dec 22, 2015 | 05:30 AM

IRMA KAMARUDIN



304



Kongsi



ENCIK SARIFUDIN SAPARI: Bapa enam anak ini berjaya menamatkan kursus diploma syariah Islamiyah walaupun dirundung masalah apnea tidur. - Foto TUKIMAN WARJI

HAMPIR setiap malam Encik Sarifudin Sapari tidak dapat tidur lena kerana asyik terjaga.

Akibatnya, beliau kerap sakit kepala sekali gus membuatnya rasa teramat letih pada keesokan harinya.

Ini semua gara-gara masalah apnea tidur yang melanda beliau.

Apnea tidur merupakan masalah gangguan tidur di mana seseorang berhenti bernafas sejenak, atau mengalami pernafasan lemah atau tidak menentu semasa tidur.

Namun, keadaan itu, yang turut melemahkan daya ingatannya, tidak menghambat beliau berjaya mengikuti kursus diploma syariah Islamiyah.

Malah, Encik Sarifudin, 50 tahun, terpaksa bekerja sepenuh masa dan meluangkan masa untuk isteri dan enam anak - seorang daripadanya mengalami autisme sederhana - sambil berusaha menambah ilmu agama.

Baru-baru ini, beliau meraih diploma dalam syariah Islamiyah daripada Pusat Pendidikan Jamiyah. Diploma itu dianugerahkan Kolej Universiti Islam Melaka.

"Saya dapati sangat sukar menghafal dan mengingati perkara mudah. Bahkan, bagi modul tahfiz Al-Quran, saya mengambil satu minggu hanya untuk menghafal satu ayat dalam surah. Ia amat mengecewakan.

"Namun, saya gunakan kaedah lakaran peta minda kerana ia membantu saya. Saya juga banyak berbincang dengan rakan sekelas mengenai topik yang diajar dan banyak bertanya dalam kelas," jelas beliau.

Program diploma itu merangkumi pelbagai modul, antaranya perundangan Islam Singapura, tamadun Islam, dan fiqah jinayat (perundangan jenayah).

Encik Sarifudin, yang merupakan timbalan ketua Pejabat Kawasan Barat Laut, Divisyen Kesihatan Sekitaran Awam, Agensi Sekitaran Kebangsaan (NEA), menyertai kursus itu secara sambilan pada 2012.

Pada 2013, Encik Sarifudin bertemu doktor yang mengesahkan beliau menghidapi masalah apnea tidur meskipun beliau telah mengalami masalah itu sejak dua tahun sebelumnya.

Beliau telah menjalani pembedahan bagi mengeluarkan tonsil supaya beliau dapat bernafas dengan lebih baik pada tahun yang sama.

"Saya sering terbangun daripada tidur dalam keadaan terduduk di atas katil.

"Pada 2013 (semasa keadaan semakin teruk), semasa tidur, saya akan terjaga tiga hingga empat kali dalam masa 15 minit dan pernah dua kali jatuh daripada katil.

"Semasa menjalani ujian tidur sebelum pembedahan, mereka dapati saya berhenti bernafas sebanyak 79 kali, selama 10 hingga 15 saat setiap kali, dan tahap oksigen dalam darah saya hanya 58 peratus," kata beliau, yang kini tidak lagi mengalami masalah sedemikian.

Bekalan oksigen yang rendah itu menjejaskan daya ingatannya.

Beliau juga berasa amat letih dan masalah itu turut menyebabkan beliau mengalami tekanan darah tinggi dan sering sakit kepala.

Walaupun menanggung derita, Encik Sarifudin tidak putus asa meneruskan pengajian sambil bekerja dan meluangkan masa untuk keluarga.

"Saya biasanya mulakan ulang kaji pelajaran awal. Selalunya saya belajar lewat malam atau selepas subuh, atau semasa makan tengah hari di tempat kerja. Saya juga buat peta minda dan membuat nota ringkas bagi topik yang dipelajari.

"Untuk keluarga pula, kami rancang percutian supaya ia tidak menjejaskan jadual sekolah saya. Jika ada jemputan kahwin hujung minggu, kami akan pergi pada hari Sabtu atau selepas saya habis kelas," kata beliau.

Encik Sarifudin kini mengikuti kursus bahasa Arab dan bercita-cita melanjutkan pengajian Islam di peringkat sarjana muda.

"Belajar sepanjang hayat adalah sesuatu inisiatif baik. Memang dalam Islam pun digalakkan supaya kita menuntut ilmu sampai bila-bila.

"Khususnya untuk masyarakat kita, saya lihat ramai anak muda kita sudah mula mengorak langkah untuk belajar.

"Dulu, jika kita mahu mengikuti pengajian Islam, kita harus melalui madrasah. Tapi kini, terdapat pelbagai institusi swasta yang menawarkan pengajian Islam yang boleh disertai," kata beliau.

<http://www.beritaharian.sg/setempat/kini-dapat-tidur-lena-selepas-raih-diploma>