KAMPUNG KITA TIDAK BISA TIDUR!

Puluhan anjing dibiarkan bebas dan menggonggong hampir setiap jam sepanjang malam. Kerugiannya jauh lebih besar dari yang kita kira – terutama untuk anak-anak kita.



Jam 2 pagi. Lagi. Dan jam 3 nanti, mulai lagi dari awal …

APA YANG TERJADI PADA ANAK YANG TIAP MALAM DIBANGUNKAN?

Tidur bukan sekadar istirahat. Waktu tidur nyenyak, otak dan tubuh anak justru bekerja keras. Anak usia sekolah butuh **9–12 jam tidur** setiap malam, balita lebih lagi. Kalau setiap jam ada „konser anjing", tidur dalam terus terputus – walaupun anak besok pagi tidak ingat terbangun.

1 PELAJARAN TIDAK TERSIMPAN

Saat tidur nyenyak, otak menyimpan apa yang dipelajari siang hari. Tidur terputus = pelajaran hilang.

2 PERTUMBUHAN TERGANGGU

Hormon pertumbuhan dikeluarkan terutama pada tidur dalam. Tidur yang terpotong-potong mencuri waktu itu.

3 SUSAH KONSENTRASI

Mengantuk dan lambat di sekolah, nilai turun. Guru mengira anak malas – padahal ia tidak bisa tidur.

4 EMOSI & PERILAKU

Anak kurang tidur lebih mudah marah, menangis, gelisah dan sulit diam – sering mirip anak hiperaktif.

5 MUDAH SAKIT

Daya tahan tubuh melemah. Kurang tidur jangka panjang juga dikaitkan dengan kegemukan.

Satu malam buruk bisa dikejar. Ratusan malam tidak. Kalau ini terjadi tiap malam, berbulan-bulan, kerugiannya menumpuk – tepat pada tahun-tahun ketika otak dan tubuh anak sedang tumbuh. Para ahli kesehatan menghubungkan kurang tidur yang terus-menerus pada anak dengan **prestasi sekolah yang lebih rendah, masalah perilaku dan gangguan perkembangan**.

SEBERAPA KERAS?

80–100 dB
gonggongan anjing dari dekat – sekeras sepeda motor tanpa knalpot

40 dB
batas kebisingan malam di luar rumah yang dianjurkan WHO

Tubuh bereaksi walaupun kita tidak sampai terbangun penuh: **jantung berdebar, hormon stres naik**. Pagi harinya kita merasa lelah tanpa tahu kenapa.

ORANG DEWASA JUGA KORBAN

- **Mengantuk di jalan** – bahaya waktu naik sepeda motor.
- **Tekanan darah naik**, risiko penyakit jantung bertambah.
- **Cepat marah** – lebih sering bertengkar di rumah dan dengan tetangga.
- **Kerja jadi lambat** – di ladang, di sawah, di kantor, di warung.
- Ibu hamil, orang tua dan orang sakit paling menderita.

MALAM HARI, ANJING YANG BERKUASA

Siapa yang berani keluar rumah kalau 20 anjing menyerbu sekaligus?

Tiga induk, lalu 10 sampai 20 anak anjing yang sedang tumbuh – **tanpa tugas dan tanpa didikan**. Mereka menggonggong pada setiap orang yang lewat, dan seluruh gerombolan menyerbu bersama-sama. Akibatnya:

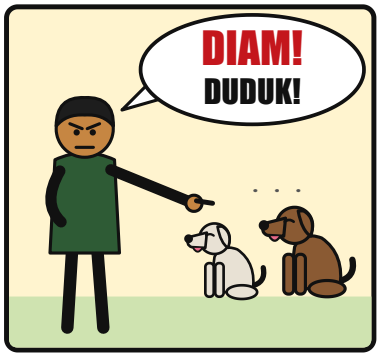
- Anak-anak dan orang tua **takut lewat jalan** sendiri, apalagi setelah gelap.
- **Tidak ada lagi yang berkunjung** ke tetangga pada malam hari. Setiap keluarga duduk sendiri di rumahnya.
- **Kebersamaan kampung** – dasar adat dan hidup kita – pelan-pelan hilang.
- Tamu dan wisatawan **menghindari kampung kita**.
- **Gigitan anjing:** Sumatera Utara masih termasuk daerah rabies. Rabies yang sudah bergejala hampir selalu mematikan.

Yang untung satu keluarga, yang rugi seluruh kampung.

Anjing memang bisa menjadi penghasilan. Tetapi kalau anak-anak anjing dibiarkan liar sampai cukup besar untuk dijual, yang membayar adalah seluruh kampung: dengan **tidur, kesehatan anak-anak, rasa aman dan persaudaraan**.



1 · Jam 8 malam, mau bertamu …



2 · Pemilik adalah BOS



3 · Tenang – dan berkumpul lagi

ANJING YANG TERDIDIK = POLISI KAMPUNG

Kami **tidak melawan anjing**. Anjing termasuk bagian dari kampung kita. Anjing yang terdidik menjaga rumah, ternak dan kebun – ia menggonggong kalau ada bahaya, **bukan pada setiap orang dan setiap daun yang jatuh**. Anjing yang tahu siapa tuannya adalah anjing yang tenang, senang dan bangga dengan tugasnya.

PEMILIK ADALAH BOS – BUKAN ANJINGNYA

- ☑ **Didik anjing Anda:** „DIAM!" dan „DUDUK!" – tegas, sabar, setiap hari.
- ☑ **Malam hari** anjing di halaman berpagar atau di kandang – dengan air dan tempat teduh.
- ☑ **Jangan pelihara lebih banyak anjing** daripada yang bisa Anda didik. Tanyakan sterilisasi ke petugas kesehatan hewan.
- ☑ **Vaksin rabies** untuk setiap anjing.
- ☑ **Beri makan teratur** – anjing lapar berkeliaran dan mencari ribut.
- ☑ Anjing Anda menggonggong malam-malam? **Keluar dan tenangkan.** Itu tanggung jawab Anda.
- ☑ Tetangga mengeluh? **Dengarkan.** Mereka juga punya anak.

DI TUKTUK SUDAH DILARANG

Di Tuktuk, anjing tidak boleh lagi berkeliaran bebas sama sekali, karena mengganggu wisatawan. Kita tidak mau sampai begitu. **Maka kita sendiri yang harus mengatur anjing kita – sekarang.**

MARI BICARA BERSAMA

Buat kesepakatan kampung: di rapat desa, sesudah ibadah, di lapo. Berapa anjing per rumah? Jam berapa anjing harus di dalam pagar? Siapa yang membantu kalau ada masalah?

Anjing yang baik butuh tuan yang baik.

Sumber: WHO, *Night Noise Guidelines for Europe* (2009); American Academy of Sleep Medicine, rekomendasi lama tidur anak (2016).