

Fenomena “Zoomies” pada Kucing: Kenapa Mereka Tiba-Tiba Hyperaktif di Malam Hari?

Prolite – Kamu lagi enak-enaknya tidur, lalu tiba-tiba... *BRUM!* Suara kaki kecil berlarian di atas lantai. Dash! Lompat ke sofa. Crash! Sesuatu jatuh. Dan di sudut ruangan, si kucing berdiri dengan mata berbinar, napas ngos-ngosan, seolah baru selesai ikut lomba lari 100 meter.

Kalau kamu punya kucing, adegan ini pasti sangat familiar. Dan kamu mungkin pernah berpikir: *“Ini makhluk apa sih sebenarnya?”*

Jawabannya? Ini adalah zoomies, salah satu perilaku paling normal, paling ilmiah, dan paling menggemaskan yang bisa kamu saksikan dari kucing kesayanganmu.

Baca Juga:Kuda Renggong, Kesenian Ikonik Sumedang yang Sudah Ada Sejak Abad ke-16!

Apa Itu Zoomies? Kenalkan: FRAP!

Fenomena “Zoomies” pada Kucing: Kenapa Mereka Tiba-Tiba Hyperaktif di Malam Hari?



Di dunia veteriner, zoomies punya nama resmi yang cukup dramatis: Frenetic Random Activity Periods — atau disingkat FRAP. Secara harfiah artinya adalah “periode aktivitas acak yang frenetis.” Nama yang sangat sesuai untuk momen di mana kucingmu tiba-tiba sprint keliling rumah tanpa peringatan apapun.

FRAP adalah ledakan energi acak yang terjadi pada kucing dan anjing, di mana mereka berlari seperti kesetanan, umumnya dalam lingkaran atau jalur zig-zag. Episode ini biasanya berlangsung hanya beberapa menit atau kurang.

Baca Juga: Bukan Cuma Soal Diet, Ini Hubungan Gizi dan Kesehatan Mental yang Sering Diabaikan

Menurut José Arce, presiden terpilih dari American Veterinary Medical Association (AVMA), zoomies pada dasarnya adalah ekspresi kesenangan murni — “mereka hanya sedang bersenang-senang.”

Jadi kalau malam ini kucingmu tiba-tiba gila-gilaan di jam dua pagi, santai saja — ia tidak sedang dalam kondisi darurat. Ia sedang bahagia. Hanya caranya mengekspresikannya sedikit... dramatis.

Ledakan Energi yang Menumpuk Sepanjang Hari

Ini adalah alasan pertama dan paling mendasar dari zoomies malam hari — dan penjelasannya sangat logis kalau kamu mau memikirkannya sebentar.

Kucing menghabiskan sebagian besar harinya dengan tidur. Ketika energi menumpuk, ia meledak dalam bentuk sesi berlari kencang. Rata-rata kucing tidur 12–16 jam sehari. Bayangkan kamu tidur selama itu, lalu tiba-tiba terbangun dengan tubuh yang penuh energi dan nggak ada outlet untuk melepaskannya. Apa yang akan kamu lakukan?

Kucing menjawab pertanyaan itu dengan berlari.

Kucing yang tinggal di dalam rumah terutama rentan menyimpan energi berlebih yang butuh saluran keluar. Zoomies adalah cara yang menyenangkan dan alami bagi mereka untuk tetap aktif.

Yang bikin malam jadi timing yang “ideal” untuk ledakan energi ini adalah karena di siang hari, aktivitas manusia di sekitar mereka justru sering menghambat keinginan mereka untuk bergerak bebas. Tamu datang, suara-suara yang membuat waspada, atau sekadar kehadiran manusia yang membuat mereka memilih bersembunyi dan tidur. Begitu malam tiba dan suasana menjadi tenang — baru deh energi itu meledak keluar!

Insting Berburu Malam yang Tidak Bisa Dipadamkan

Ini adalah penjelasan yang mungkin paling menarik dari sudut pandang biologi evolusi. Kucing adalah predator krepuskular — paling aktif saat fajar dan senja. Nenek moyang kucing peliharaan modern, kucing liar Afrika (*Felis lybica*), berburu di jam-jam transisi cahaya — saat mangsa seperti tikus dan burung kecil paling mudah ditemukan dan paling sulit melihat predator yang mendekat.

Fenomena “Zoomies” pada Kucing: Kenapa Mereka Tiba-Tiba Hyperaktif di Malam Hari?

Karena itulah kucing lebih cenderung mengalami zoomies saat senja dan fajar, berbeda dengan anjing yang mendapatkannya sepanjang hari.

Nah, kucing peliharaanmu mungkin tidak pernah sehari pun berburu di alam liar. Tapi insting itu tidak hilang hanya karena ia sekarang tidur di sofa empukmu. Di dalam otaknya, ketika cahaya mulai memudar di malam hari, “mode berburu” secara biologis mulai aktif.

Kucing adalah pemburu alami. Meskipun tidak ada mangsa nyata, naluri mereka untuk mengejar, menerkam, dan berlari tetap ada. Zoomies dapat meniru sensasi mengejar mangsa.

Jadi ketika kucingmu tiba-tiba melesat dari satu ujung ruangan ke ujung lainnya jam 11 malam, secara biologis ia sedang “berburu.” Mangsa imajinasinya mungkin adalah bayangan di dinding, atau bola benang yang terguling — tapi sensasinya bagi si kucing sama nyatanya.

Kurang Stimulasi di Siang Hari: Kamu Mungkin Bagian dari Masalahnya

Ini adalah faktor ketiga yang sering diabaikan oleh pemilik kucing — dan sayangnya, kita seringkali tanpa sadar berkontribusi pada zoomies malam hari yang intens.

Kucing bukan hanya butuh aktivitas fisik — mereka butuh stimulasi mental. Berburu di alam liar bukan hanya soal berlari kencang, tapi soal mengendus, mengintai, merencanakan, dan bereaksi. Tanpa outlet untuk kebutuhan mental ini, energi dan frustrasi menumpuk — dan meledak di malam hari.

Sebuah kasus nyata: seekor kucing berusia 2 tahun yang tinggal di dalam ruangan mengalami zoomies setiap malam sekitar pukul 10. Setelah ditambahkan 15 menit bermain interaktif setelah makan malam dan diperkenalkan puzzle feeder, zoomies bergeser ke waktu yang lebih awal di malam hari, menjadi lebih dapat diprediksi dan terkendali.

Solusinya ternyata lebih sederhana dari yang kita kira: berikan stimulasi yang cukup sebelum malam tiba. Sesi bermain 10–15 menit dengan mainan bergerak seperti wand toy atau laser

Fenomena “Zoomies” pada Kucing: Kenapa Mereka Tiba-Tiba Hyperaktif di Malam Hari?

pointer bisa membuat perbedaan yang signifikan. Puzzle feeder — wadah makan yang mengharuskan kucing “bekerja” untuk mendapatkan makanannya — juga sangat efektif untuk melelahkan mereka secara mental.

Kapan Zoomies Perlu Diwaspadai?

Zoomies hampir selalu normal dan tidak berbahaya. Tapi ada beberapa tanda yang perlu kamu perhatikan lebih lanjut: kalau zoomies disertai vokalisasi keras yang terdengar seperti kesakitan, kalau kucing terlihat disorientasi atau menabrak benda-benda secara tidak sengaja, atau kalau perilaku ini tiba-tiba muncul pada kucing tua yang sebelumnya tidak pernah menunjukkan ini.

Dalam situasi seperti itu, konsultasi dengan dokter hewan adalah langkah yang bijak — karena perubahan perilaku mendadak kadang bisa menjadi sinyal kondisi medis tertentu.

Nikmati Chaos Malammu — Itu Tanda Kucingmu Sehat!



Zoomies malam hari adalah salah satu keajaiban kecil dari memelihara kucing. Di balik chaos

Fenomena “Zoomies” pada Kucing: Kenapa Mereka Tiba-Tiba Hyperaktif di Malam Hari?

dan suara gedubrak tengah malam itu, ada makhluk kecil yang sehat, bahagia, dan masih menyimpan insting liarnya yang indah — meski hidupnya sudah penuh dengan makanan kaleng dan bantal empuk.

Jadi lain kali kucingmu mulai sprint keliling rumah jam 2 pagi, senyumlah sedikit sebelum mengusirnya ke sudut. Dan kalau kamu mau malam yang lebih tenang, ingat: 10 menit bermain sebelum tidur bisa menyelamatkan tidurmu malam ini!



Baca Selanjutnya
[Kuda Rengong, Kesenian Ikonik Sumedang yang Sudah Ada Sejak Abad ke-16!](#)