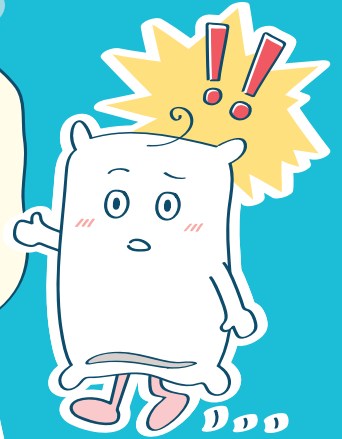


Tidur nyenyak, hidup enak

Cukup tidur merupakan fondasi kesehatan fisik dan mental. Terlepas dari perbedaan individu, untuk menjaga kesehatan dan kinerja yang baik, penelitian merekomendasikan jumlah tidur harian yang optimal adalah sekitar 7-9, 8-10 dan 9-11 jam, masing-masing untuk orang dewasa, remaja dan anak-anak. Namun, kurang tidur adalah hal biasa di Hong Kong dan telah menjadi faktor risiko bagi kesehatan.



★ Pentingnya tidur

Fungsi penting tidur meliputi:

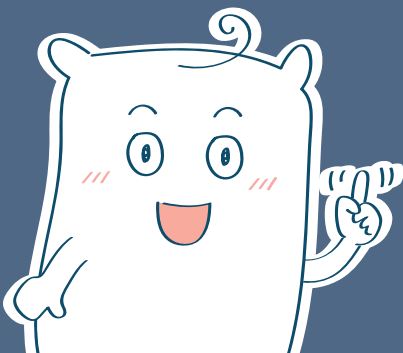
Meningkatkan produksi hormon pertumbuhan, mengatur metabolisme, dan memperbaiki sel-sel yang terluka.

Mempertahankan kognisi, termasuk perhatian, memori kerja dan pengaturan emosi.

Menyatukan memori dan menambah pembelajaran, pemecahan masalah dan kreativitas.



Sebaliknya, kurang tidur membahayakan kesehatan fisik dan mental, termasuk memperburuk sistem kekebalan tubuh, perhatian dan suasana hati, dll.



★ Batasan “kompensasi tidur” selama hari libur

Kegagalan kronis untuk memperoleh jumlah tidur yang cukup bisa menumpuk “hutang tidur”. Studi eksperimental dilakukan pada orang sehat, yang pertama-tama mengurangi waktu tidur selama satu hingga dua minggu dan kemudian melanjutkan tidur yang cukup selama dua hingga tiga malam. Ditemukan bahwa kemampuan perhatian, memori kerja, dan pemahaman bacaan mereka terus menerus masih gagal untuk kembali ke tingkat dasar. Oleh karena itu, “kompensasi tidur” selama liburan bisa meringankan masalah kurang tidur, namun tidak bisa sepenuhnya mengompensasi dampak negatif dari “hutang tidur”.

★ Pencuri tidur

Kebiasaan buruk yang menyebabkan kurang tidur dan kualitas tidur buruk, antara lain:



Menggunakan perangkat elektronik sebelum tidur

Cahaya biru dari perangkat digital bisa mengganggu produksi hormon pemicu tidur (yaitu melatonin), sehingga menunda awak tidur. Jadi, usahakan berhenti menggunakan perangkat tersebut satu jam sebelum tidur.



Mengonsumsi minuman berkafein atau alkohol sebelum tidur

Beberapa minuman, seperti kopi, cola, teh hitam, atau minuman berenergi, bisa mengganggu fungsi normal otak dan tubuh selama enam jam atau lebih, sehingga membuat sulit tidur. Alkohol tampaknya memiliki efek relaksasi, namun mengganggu siklus tidur normal dan menyebabkan sering buang air kecil di malam hari, sehingga menyebabkan kualitas tidur yang buruk.



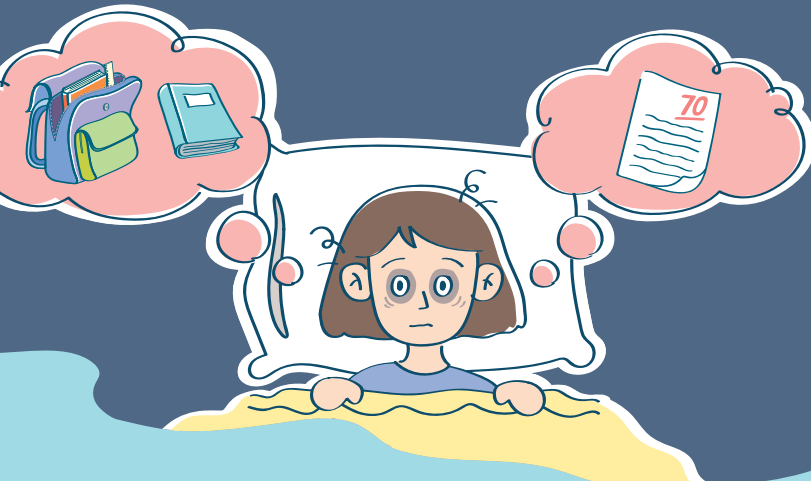
Menjadi Burung Hantu

Ada pelajar dan pekerja yang belajar atau bekerja hingga larut malam. Namun, kurang tidur menghambat penyatuan ingatan dan kenangan baru akan segera terlupakan. Selain itu, mengantuk keesokan harinya akan mengganggu pembelajaran lebih lanjut. Jadi, begadang membuat belajar semakin sulit.



Bertarung dengan stres

Terus menerus memikirkan urusan yang belum selesai membuat kita terjaga di waktu tidur. Mungkin bisa menuliskan daftar hal yang harus dilakukan besok dan kemudian menikmati tidur.





Tidur yang sehat

Tips meningkatkan kuantitas dan kualitas tidur adalah:



Terekspos sinar matahari secara tepat, katakanlah sekitar satu jam di pagi hari untuk mengatur jam biologis atau senja hari untuk meningkatkan sekresi melatonin.



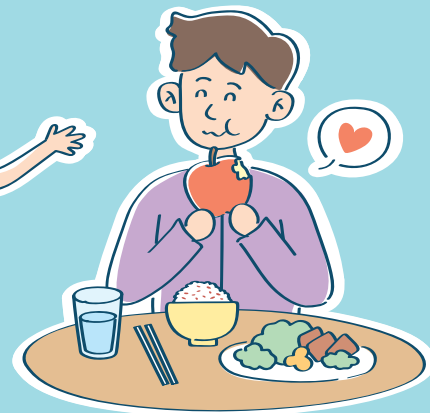
Melakukan olahraga relaksasi sebelum tidur, seperti jalan kaki atau yoga.



Mempersiapkan lingkungan tidur yang nyaman, seperti pencahayaan redup, suhu optimal dan menjaga sirkulasi udara.



Menjaga kebiasaan rutinitas hidup, pola makan seimbang, dan olahraga yang benar.



Mengelola susah tidur



Pengobatan yang tepat dan terapi perilaku kognitif dapat mengobati dan mengendalikan insomnia. Namun, penelitian lokal menemukan bahwa hanya 40% orang dewasa dan 10% anak-anak dan remaja mencari pengobatan insomnia, hal ini mencerminkan bahwa insomnia sering kali kurang disadari dan diobati. Jika kesulitan tidur, mempertahankan tidur, atau rasa tidak tenang setelah tidur sering terjadi, harap segera mencari bantuan dari dokter keluarga Anda.



Tidur nyenyak,
hidup enak



Mitos tidur