

Mitos tidur

Q1

Jika kurang tidur di hari kerja, kita bisa tidur lebih banyak di hari libur untuk mengimbangi kehilangan tersebut!

Hutang tidur

A1

Kegagalan kronis mendapatkan 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 cukup selama dua hingga tiga malam. Ditemukan bahwa kemampuan perhatian, memori kerja, dan pemahaman bacaan mereka masih terus menerus gagal untuk kembali ke tingkat dasar. Oleh karena itu, "kompensasi tidur" selama liburan bisa meringankan masalah kurang tidur, namun tidak dapat sepenuhnya mengompensasi dampak negatif dari "hutang tidur".

Q2

Kurang tidur tidak menjadi masalah!

A2

Kurang tidur akan meningkatkan banyak risiko terhadap kesehatan kita, seperti:



Anak-anak **yang tidur kurang dari 10 jam** per hari bisa meningkatkan risiko obesitas.

89%
↑



Remaja **yang tidur kurang dari 7 jam** per hari bisa mengalami peningkatan:

43%
↑

perilaku mengambil risiko (misalnya penggunaan narkoba dan alkohol, hubungan seks yang tidak aman, dan kenakalan, dll.)

55%
↑

masalah suasana hati, seperti kecemasan, dan depresi.



Orang dewasa **yang tidur kurang dari 7 jam** per hari (dibandingkan dengan mereka yang tidur 7 - 8 jam) mungkin mengalami peningkatan:

45%
↑

risiko sindrom metabolik (misalnya obesitas, diabetes, hipertensi, dan dislipidemia)

48%
↑

risiko penyakit jantung koroner.

15%
↑

risiko stroke

Selain itu, tidur sangat penting untuk menjaga tubuh dan otak kita berfungsi dengan baik di siang hari. Tidur yang berkualitas penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mental, seperti meningkatkan metabolisme, memperbaiki kerusakan, menyatukan memori dan mengatur emosi. Direkomendasikan untuk orang dewasa, remaja dan anak-anak, masing-masing, jam tidur "7 sampai 9", "8 sampai 10" dan "9 sampai 11" jam per hari. Tidur yang kurang dari anjuran di atas secara kronis bisa mengganggu kondisi kesehatan, sehingga menyebabkan kegagalan fungsi tubuh secara optimal.



**Q3****Tidur 8 jam sudah cukup sehat!****A3**

Kualitas dan kuantitas tidur sama-sama penting bagi kesehatan kita! Ada orang terbangun keesokan harinya dengan perasaan lelah setelah 8 jam tidur. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh kualitas tidur yang buruk. Jika Anda mengalami situasi seperti ini, harap konsultasikan dengan dokter keluarga Anda sesegera mungkin!

Q4**Menonton TV atau menggunakan ponsel di tempat tidur baik untuk bersantai dan membantu tertidur!****A4**

Menerima rangsangan suara dan cahaya secara terus menerus membuat Anda lebih sulit untuk rileks. Selain itu, cahaya biru dari layar perangkat elektronik mengganggu otak, menghambat produksi melatonin, dan menunda permulaan tidur. Dianjurkan untuk berhenti menggunakan perangkat elektronik satu jam sebelum tidur.

**Q5****Lebih banyak olahraga bisa membantu Anda tidur lebih nyenyak di malam hari!****A5**

Berolahraga dengan intensitas sedang (misalnya yoga, peregangan, jalan kaki, dll) sebelum tidur mungkin bisa membantu kita tertidur lebih cepat dan memperoleh kualitas tidur yang lebih baik. Namun, olahraga dengan intensitas berat bisa merangsang sistem saraf kita sehingga membuat sulit tertidur. Umumnya, kita sebaiknya menghindari aktivitas fisik berat 90 menit sebelum tidur.



Jika Anda ingin tidur lebih nyenyak, peroleh tips dari sini! "Tidur nyenyak, hidup enak"



Tidur nyenyak,
hidup enak



Mitos tidur