Bahaya Kurang Tidur bagi Pelajar : Dampak Tersembunyi yang Hancurkan Prestasi Belajarmu!

Ternyata kebiasaan begadang sampai kurang tidur yang kamu anggap “remeh” itu punya dampak serius banget buat otak dan nilaimu di sekolah.

Prolite – Siapa di sini yang sering begadang sampai dini hari, terus masuk kelas dengan mata setengah terbuka, dan berakhir nggak nyerap apa-apa dari penjelasan guru? Kalau kamu ngangguk, kamu nggak sendirian.

Masalah kurang tidur pada pelajar sudah menjadi salah satu isu kesehatan yang paling banyak dibicarakan dan dampaknya ternyata jauh lebih serius dari yang kebanyakan orang kira.

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

Bukan lebay, ini fakta: data menunjukkan bahwa lebih dari 63% remaja Indonesia belum memenuhi kebutuhan tidur ideal mereka, dan lebih mengkhawatirkan lagi, ada lebih dari 90% remaja di Indonesia yang rata-rata tidurnya kurang dari 8–10 jam setiap malamnya.

Di Jawa Timur saja, data tahun 2024 mencatat bahwa 48% siswa SMA mengalami kesulitan berkonsentrasi saat belajar, dan salah satu penyebab utamanya adalah kurang tidur.

Jadi, kalau kamu sering ngerasa susah fokus di kelas, mungkin ini saatnya kita duduk bareng dan bahas tuntas: kenapa tidur itu penting banget, apa yang bikin kamu susah tidur, dan gimana caranya memperbaiki pola tidurmu mulai malam ini.

Baca Juga:Jerome Bruner dan Cara Belajar yang Membuat Siswa Berpikir, Bukan Sekadar Menghafal

Baca Selanjutnya

Sinopsis Lengkap Film Horor Italia ‘The Well’ — Dari Lukisan Kuno Hingga Sumur Terkutuk