Prolite – Ini Dia 4 Dampak Tidur Sore: Istirahat Singkat atau Ada Ancaman Tersembunyi?

Siapa sih yang nggak pernah merasa mengantuk setelah seharian penuh beraktivitas?

Entah setelah pulang kerja, kuliah, atau bahkan setelah mengurus rumah, rasanya tubuh ini langsung merindukan empuknya sofa atau nyamannya kasur di kamar.

Baca Juga:Waspada Virus Influenza A Meningkat, Dinkes Himbau Warga Terapkan PHBS

Godaan buat sekadar rebahan dan memejamkan mata sejenak memang sulit banget ditolak, ya! Tapi, pernah nggak sih kamu bertanya-tanya, sebenarnya tidur sore ini bermanfaat atau malah bikin tubuh jadi lebih lesu?

Apakah tidur sore bisa jadi solusi untuk mengisi ulang energi, atau justru mengganggu pola tidur malam? Yuk, mari kita bahas lebih dalam dan kupas manfaat hingga risiko tidur sore ini!

Fenomena Tidur Sore

Ilustrasi tidur di sore hari – freepik

Tidur sore seringkali dianggap sebagai solusi cepat untuk mengatasi kelelahan. Setelah berjibaku dengan pekerjaan, tugas sekolah, atau urusan rumah tangga, tidur sebentar memang terdengar sangat menenangkan.

Baca Juga:Apa Itu Influenza A ? Kenali 6 Gejala dan Pencegahannya

4 Dampak Tidur Sore : Istirahat Singkat atau Ancaman Tersembunyi?

Baca Selanjutnya
2 Penghargaan Bergengsi CNN Indonesia Award 2024 Disabet Kota Bandung