

# 4 Dampak Tidur Sore : Istirahat Singkat atau Ancaman Tersembunyi?

Category: LifeStyle

19 September 2024



**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.

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.

Namun, kebiasaan ini ternyata menyimpan sejumlah dampak yang perlu diperhatikan.

## Dampak Tidur Sore Bagi Kesehatan Fisik dan Mental



*Ilustrasi wanita yang pusing saat bangun tidur – freepik*

- **Gangguan Ritme Sirkadian:** Tidur di sore hari dapat mengganggu ritme sirkadian tubuh, yaitu jam biologis alami yang mengatur siklus tidur-bangun. Hal ini bisa menyebabkan kesulitan tidur di malam hari, sehingga kualitas tidurmu terganggu.
- **Peningkatan Risiko Penyakit Kronis:** Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tidur di sore hari yang terlalu sering dapat meningkatkan risiko penyakit kronis seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung.
- **Penurunan Kinerja Otak:** Meskipun tidur sore memberikan istirahat sementara, namun tidur yang terlalu lama atau tidak pada waktu yang tepat justru dapat menurunkan kinerja otak. Kamu mungkin merasa lebih lelah dan sulit berkonsentrasi setelah bangun tidur.

- **Gangguan Emosi:** Tidur yang tidak teratur dapat memengaruhi suasana hati dan meningkatkan risiko mengalami gangguan kecemasan atau depresi.

## Waktu Tidur yang Dianjurkan



*Ilustrasi wanita yang akan tidur tepat waktu – freepik*

Untuk menjaga kesehatan tubuh dan pikiran, penting banget nih buat kamu memperhatikan durasi dan frekuensi tidur sore. Tidur siang yang terlalu lama atau terlalu sering bisa jadi bumerang buat kesehatanmu.

Idealnya, jika kamu merasa sangat lelah dan butuh tidur siang, cobalah untuk membatasi durasinya sekitar 20-30 menit saja. Ini cukup untuk memberi kamu dorongan energi tanpa mengganggu pola tidur malam.

Jangan lupa, waktu tidur malam juga harus tetap teratur. Kualitas tidur malam yang baik sangat penting untuk memastikan tubuh dan pikiran mendapatkan istirahat yang cukup.

Tidur sore memang bisa bikin kamu merasa lebih segar sejenak, tapi jika dilakukan secara berlebihan, bisa mempengaruhi kualitas tidur malammu dan bahkan bikin kamu merasa lebih lesu di hari berikutnya.

Dengan menjaga keseimbangan antara tidur sore dan tidur malam, kamu bisa menjalani hari-harimu dengan lebih produktif dan berenergi. Semoga tips ini membantu kamu untuk mendapatkan tidur yang berkualitas dan menjaga kesehatan tubuh!