

Prolite – Sering tidur larut malam bukan hanya membuat kamu bangun kesiangan namun banyak juga timbul masalah kesehatan jika kurang tidur.

Pasalnya manusia membutuhkan tidur malam selama 8 jam, saat tidur maka organ tubuh kita juga ikut beristirahat.

Jika kita tidur larut malam akan berimbas pada bangun kesiangan dan bukan hanya itu saja namun juga tubuh akan menjadi lemas, lesu dan tidak bersemangat untuk menjalani aktivitas.

Baca Juga: Ancaman Nyata di Balik Anak Zero Dose, Wamenkes Ajak Bandung Jadi Contoh Nasional

Keadaan ini juga dapat menurunkan daya konsentrasi, kemampuan menalar, kewaspadaan dan dalam memecahkan masalah.

Orang yang sering begadang akan memiliki risiko lebih tinggi untuk terkena masalah kesehatan pada tubuhnya.

Dengan tidur malam yang berkualitas maka akan membantu kamu segar kembali, meningkatnya ketajaman mental, serta kesejahteraan emosional.

Baca Juga: 7 Aplikasi Kesehatan Paling Populer di Indonesia 2026

Kami memiliki beberapa bahaya jika kamu tidur larut malam yang perlu kamu ketahui:

1. Cepat Sakit

Tidur larut malam dapat mengganggu kemampuan tubuh kita untuk bisa menangkal penyakit, sehingga membuat kamu lebih mudah sakit.

2. Membuat Jantung Lelah



Shutterstock



Baca Selanjutnya
[Jalan Macet Dikepung Banjir, Berikut Informasi Jalan dan Alternatifnya](#)