Prolite – Sering tidur larut malam bukan hanya membuat kamu bangun kesiangan namun banyak juga tibul 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:Wajib Imunisasi Lengkap Cegah Tertular 6 Jenis Penyakit

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:Kasus Influenza A Meningkat, Disdik Kota Bandung Memungkinkan PJJ

Kami memeiliki 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

Kebiasaan Tidur larut Malam akan Memicu 5 Masalah Kesehatan



Shutterstock



Baca Selanjutnya
Jalan Macet Dikepung Banjir, Berikut Informasi Jalan dan Alternatifnya