

Kebiasaan Tidur larut Malam akan Memicu 5 Masalah Kesehatan

Category: LifeStyle

12 Januari 2024



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.

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.

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

Mempunyai kebiasaan tidur terlalu malam maka akan berdampak negative pada kesehatan jantung, terutama penyakit jantung koroner hingga sakit stroke.

3. Peningkatan Risiko Kanker

Risiko Kanker juga akan datang jika kita kurang tidur malam, kemungkinan untuk terkena kanker payudara, kanker kolorektal dan kanker prostat lebih tinggi.

4. Susah Berpikir



fizkes

Melewatkan satu malam tanpa tidur dapat menyebabkan beberapa masalah kognisi (berpikir). Fungsi otak termasuk memori, pengambilan keputusan, penalaran, dan pemecahan masalah memburuk ketika kamu tidak tidur malam. Reaksi respons dan kewaspadaan juga menurun seiring dengan kurangnya istirahat malam.

5. Penambahan Berat Badan

Kirangnya tidur dapat menyebabkan berat badan bertambah. Orang yang tidurnya kurang dari 5 jam setiap hari selama tiga tahun lebih cenderung menambah berat badan dan akhirnya menjadi obesitas. Sedangkan mereka yang tidur antara 7 hingga 8 jam lebih bisa menjaga berat badan ideal.

Masih banyak lagi akibat yang akan terjadi kalau kamu kurang tidur malam setiap hari. Kebiasaan buruk seperti itu lebih baik di hilangkan sebelum berbagai masalah kesehatan akan timbul pada tubuh kamu.