

Prolite – Halo! Udah tau tentang mitos dan fakta seputar mandi malam belum? Yap, mandi malam sering jadi topik yang menarik buat diobrolin, apalagi kalau ada kaitannya sama yang horor-horor.

Kebanyakan orang punya pendapat berbeda-beda soal ini. Ada yang bilang ini, ada yang bilang itu. Tapi apa sih yang beneran mitos dan apa yang fakta?

Kalau gitu, yuk kita gali lebih dalam lagi dalam artikel ini tentang mitos dan fakta mandi malam. Jadi, siap-siap aja buat mengungkap rahasia di balik mitos dan fakta yang selama ini kita dengar seputar mandi malam. Ayo, kita mulai!

Baca Juga: Bukan Soal Niat! Ini Cara Membuat Action System yang Konsisten dan Anti Gagal

### **Mitos 1: Membuat Gak Bisa Tidur**



*amenic181*

Banyak yang bilang kalau mandi malam bisa buat kita jadi susah tidur. Tapi sebenarnya ini cuma mitos belaka kok *guys*. Faktanya, mandi malam dengan air hangat justru bisa bantu tubuh kita lebih rileks dan menenangkan pikiran sehingga kita siap untuk tidur yang lebih nyenyak. Jadi, asalkan tidak terlalu lama mandinya, mandi malam justru bisa memberikan manfaat positif bagi tidur kita.

## **Mitos 2: Menyebabkan Penyakit**



*bodrex.com*

Beberapa orang percaya kalau mandi malam itu bisa nimbulin penyakit kayak rematik, pilek atau flu. Tapi, ini juga cuma mitos yang gak punya dasar ilmiahnya atau belum ada penelitian lebih lanjut soal ini. Faktanya, ini tuh gak langsung menyebabkan penyakit, tapi penting untuk menghindari paparan udara dingin setelah mandi agar tubuh tetap hangat.

### **Mitos 3: Membuat Kulit Kering**



*shutterstock*

Katanya mandi malam bisa bikin kulit kita jadi kering karena air hangat bisa ngilangin minyak alami pada kulit. Tapi, ini gak selalu benar. Kalau mandi dengan air hangat terlalu lama, kulit memang bisa jadi kering. Tapi faktanya, mandi malam dengan durasi yang wajar dan pakai air hangat yang gak terlalu panas gak akan secara langsung bikin kulit kita jadi kering.

Baca Juga:Horor Psikologis Naik Daun: Saat Teror Tak Lagi Datang dari Hantu, Melainkan dari Pikiran Sendiri

## Mitos 4: Membantu Menghilangkan Kuman dan Bakteri



*journal.sociolla*

Ada yang mikir kalo mandi malem bisa bantu bersihin kuman dan bakteri yang nempel di tubuh setelah seharian beraktivitas. Tapi ini nggak secara khusus membunuh kuman dan bakteri. Faktanya, hal ini bisa bantu bersihin kotoran dan debu di tubuh, tapi gak bisa diandalkan buat membunuh kuman dan bakteri sepenuhnya. Buat bersihin kuman dan bakteri dengan efektif, penting buat pake sabun antibakteri dan pastiin tubuh kering dengan baik setelah mandi.

## Mitos 5: Seringkali Dikaitin sama Cerita Horor Urband Legend



*Foto : Tribun Lampung*

Beberapa cerita horor mungkin ngaitin mandi malem dengan hal-hal yang menakutkan atau supranatural. Sebagai contoh, mungkin ada cerita yang bilang kalau mandi malam nanti bakal diiringi oleh suara-suara aneh atau munculnya hantu di dalam kamar mandi.

Tapi, perlu diingat bahwa hal-hal semacam itu hanya sebatas fiksi atau imajinasi yang digunakan untuk menciptakan efek mengerikan. Itu semua cuma sugesti yang ada di dalam pikiran kamu aja!

Jadi, jangan terlalu mudah percaya pada mitos yang beredar di sekitar kita. Lebih baik kita cek dulu kebenarannya sebelum mempercayainya sepenuhnya. Nikmatilah mandi malem sebagai waktu untuk bersantai dan merawat diri. Jadi, kamu butuh mandi gak malem ini?

## 5 Mitos dan Fakta Seputar Mandi Malam yang Harus Kamu Tahu!



Baca Selanjutnya  
Abidzar Mengalami Pelecehan Seksual, Pelaku Melakukan 2 Kali