

Prolite – Gengs, siapa yang suka merasa ngantuk, capek dan mumet saat belajar atau bekerja selama seharian penuh? Nah, kita mau bagi-bagi tips simpel biar kalian nggak ngantuk atau capek lagi saat menghadapi rutinitas yang melelahkan itu. Langsung aja, yuk kita bahas!

Ketika kita sedang fokus belajar atau bekerja seharian, gak jarang kita merasa kelelahan dan mumet. Rasanya kayak energi kita tuh gampang habis dan tubuh terasa lemas. Nah, buat ngatasi itu semua, kita punya beberapa tips yang bisa bikin kalian tetap semangat dan nggak mudah ngantuk.

1. Cemilan untuk Charge Energi



Shutterstock

Buat jaga energi kalian, kita saranin makan cemilan yang mengandung karbohidrat kompleks dan protein. Misalnya, pisang, kacang almond, atau yoghurt. Cemilan ini bisa nambah energi

dan bikin kalian lebih fokus dalam belajar atau bekerja. Jadi, jangan lupa selalu sediain cemilan energi di meja, ya!

Baca Juga: [Mengenal Fear Zone : Ketika Keinginan dan Ketakutan Bertemu di Persimpangan](#)

2. Minuman Segar Biar Gak Mumet



sehataqua

Selain makanan, minuman juga bisa bikin kalian tetap segar dan terjaga. Kalau kopi adalah salah satu minuman yang kelintas di pikiran kalian, kita saranin jangan deh. Hindari minuman berkafein tinggi yang bakal bikin kalian nggak bisa tidur malam nanti. Coba deh minum air putih secukupnya atau teh herbal yang menenangkan. Asupan cairan yang cukup bisa jaga stamina kalian.

3. Gerakan Tubuh



kliniktulangbelakang

Waktu belajar atau bekerja terus-terusan, jangan lupa untuk bergerak, *gengs!* Misalnya, berdiri sebentar, regangkan tubuh, atau lakuin gerakan-gerakan ringan. Ini bisa ngebantu melancarkan sirkulasi darah dan menghilangkan kekakuan tubuh. Jadi, setiap beberapa jam, luangkan waktu buat gerak-gerak, ya!

4. Power Nap/Tidur Singkat



xwork

Kalo bener-bener nggak tahan ngantuk, kita saranin buat tidur sebentar aja. *Power nap*, namanya. Cukup tidur selama 10-20 menit aja buat ngisi ulang energi. Tapi jangan sampe tidurnya kelewat lama, nanti malah gak beres kerjanya dan kamu malah begadang. Ingat, *power nap* itu cuma singkat ya, *gengs!*

Baca Juga: Resident Evil Requiem Meledak di 2026: Switch 2 Jadi Gerbang Baru Masuk ke Dunia Horor Capcom?

5. Musik Keren atau Musik yang Menenangkan



Bola.com

Musik bisa bikin suasana hati kita berubah dan semangat kembali. Jadi, dengerin musik yang kalian suka saat belajar atau bekerja. Lagu-lagu yang *upbeat* dan energik bisa bikin kalian semangat dan nggak cepet bosan ataupun mumet sama kerjaan. Tapi kalau kamu ternyata susah fokus karena musik yang energik, kamu bisa dengerin *alpha waves* biar otakmu rileks dan jadi encer. Jadi, siapin *playlist* favorit kalian buat temenin aktivitas sehari-hari!

6. Istirahat yang Cukup



Ridofranz

Nah yang terakhir jangan lupa sama yang satu ini, *gengs*, penting banget buat tidur dengan cukup. Jangan kurangi waktu tidur cuma buat belajar atau kerja. Tubuh kita butuh istirahat yang cukup buat memulihkan energi dan konsentrasi. Jadi, usahain tidur selama 7-8 jam setiap malam. Jaga kualitas tidur juga, ya!

Itulah beberapa tips simpel yang bisa bikin kalian tetap semangat dan nggak mumet, ngantuk dan capek saat belajar atau bekerja seharian penuh. Dengan tips-tips di atas, kalian bisa melawan rasa lelah dan tetap produktif sepanjang hari.

Ingat, gak ada yang mustahil kalau kita mau berusaha! Jangan biarkan ngantuk atau capek menghalangi kita untuk mencapai tujuan dan meraih kesuksesan. Tetap semangat, tetap

fokus, dan jangan lupa senyum biar hidup kita makin ceria, hehe!

Jadi, yuk kita coba terapkan tips-tips ini dalam kehidupan sehari-hari kita. Semoga kita semua bisa menjalani hari dengan penuh semangat dan energi yang menggebu-gebu. Selamat mencoba, dan jangan lupa tetap jaga kesehatan dan kebahagiaan kalian!



Baca Selanjutnya

Kepala BKKBN Bekali Cara Cegah Stunting kepada 1.220 Kader di Banyuasin, Dalam Rangkaian Hari Keluarga Nasional ke-30