

Prolite – Sering Mengantuk dan Oversleep: Lebih dari Sekadar Malas

Pernahkah kamu merasa lelah sepanjang hari meskipun sudah tidur cukup lama? Atau mungkin kamu sering tertidur di tengah aktivitas yang seharusnya membuatmu fokus?

Jika iya, kamu mungkin mengalami masalah dengan pola tidur yang tidak teratur, sering mengantuk di siang hari, dan kesulitan bangun pagi. Yuk, simak penjelasan lebih lanjut disini.

Baca Juga: Jerome Bruner dan Cara Belajar yang Membuat Siswa Berpikir, Bukan Sekadar Menghafal

Apa yang Menyebabkan Kita Sering Mengantuk?



Sering mengantuk dan oversleep bukanlah sekadar masalah malas. Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan kondisi ini, di antaranya:

- Stres: Stres dapat mengganggu kualitas tidur dan membuat kita merasa lelah

sepanjang hari. Ketika stres, tubuh melepaskan hormon kortisol yang dapat mengganggu siklus tidur alami.

- Kurang Tidur Kronis : Kebiasaan tidur yang tidak teratur atau kurang tidur dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan tubuh kekurangan istirahat yang cukup. Akibatnya, kita akan merasa sangat mengantuk di siang hari.
- Pola Makan Tidak Sehat : Makanan yang tinggi gula, lemak jenuh, dan kafein dapat mengganggu kualitas tidur. Selain itu, kekurangan nutrisi penting seperti zat besi juga dapat menyebabkan kelelahan.
- Dehidrasi: Kurang minum air putih dapat membuat tubuh lelah dan mengantuk.
- Obat-obatan Tertentu: Beberapa jenis obat, seperti obat antihistamin dan obat penenang, dapat menyebabkan kantuk sebagai efek sampingnya.
- Kondisi Medis: Beberapa kondisi medis seperti diabetes, penyakit tiroid, dan depresi juga dapat menyebabkan kelelahan dan gangguan tidur.

Bagaimana Mengatasi Sering Mengantuk?



Baca Juga: 4 Rekomendasi Buku untuk Guru yang Bikin Mengajar Terasa Lebih Bermakna



Baca Selanjutnya
Mengapa Anak Menjadi Pemalu? Sebuah Penjelajahan Mendalam