

Sering Mengantuk dan Oversleep: Lebih dari Sekadar Malas

Category: LifeStyle

27 Oktober 2024



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.

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?



Untuk mengatasi masalah sering mengantuk, kamu dapat mencoba beberapa tips berikut:

1. **Atur Jadwal Tidur:** Usahakan tidur dan bangun pada waktu yang sama setiap hari, bahkan di akhir pekan.
2. **Kamar Tidur:** Pastikan kamar tidurmu gelap, tenang, dan sejuk sehingga suasana menjadi nyaman dan membuat tidur lebih relaks .
3. **Hindari Kafein dan Alkohol:** Batasi konsumsi kafein dan alkohol, terutama di sore hari dan malam hari.
4. **Olahraga:** Olahraga secara teratur dapat meningkatkan kualitas tidur.
5. **Kelola Stres:** Cari cara untuk mengelola stres, seperti meditasi, yoga, atau hobi yang menyenangkan.
6. **Pola Makan:** Konsumsi makanan yang sehat dan bergizi dapat meningkatkan energi dan semangatmu menjalani hari.



Dengan menerapkan tips-tips di atas, kita dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi rasa kantuk di siang hari.

Penting untuk diingat bahwa sering mengantuk tidak boleh diabaikan. Jika kamu mengalami masalah tidur yang serius, segera konsultasikan dengan dokter untuk mendapatkan penanganan yang tepat.

Semoga artikel ini bermanfaat!

Covid-19 Melonjak , Dinkes Beri Vaksinasi ke Nakes



Covid-19 Melonjak , Dinkes Beri Vaksinasi ke Nakes

BANDUNG, Prolite – Kasus Covid-19 mulai meningkat di Indonesia salah satunya di Kota Bandung, untuk itu Dinas Kesehatan (Dinkes) Kota Bandung langsung melakukan tindakan.

Tindakan yang dilakukan Dinkes Kota Bandung guna untuk mencegah penularan Covid-19 yang semakin meluas di Kota Bandung .

Pertama yang dilakukan Dinkes yakni melakukan vaksinasi terhadap tenaga kerja kesehatan (Nakes) .

Kepala Dinkes Kota Bandung Anhar Hadian mengatakan, seiring peningkatan kembali kasus Covid-19 di Indonesia, seluruh fasilitas layanan kesehatan (fasyankes), mulai dari klinik, puskesmas, laboratorium kesehatan, hingga rumah sakit daerah, termasuk tenaga kesehatannya untuk siaga dan bersiap.

Salah satunya dengan melakukan vaksinasi lengkap terhadap para Nakes. Ia menyebut saat ini Dinkes telah menerima 290 vial

vaksin untuk orang dari Dinkes Provinsi Jawa Barat.

"Sesuai dengan arahan Kemenkes, kami prioritaskan untuk tenaga kesehatan yang belum lengkap vaksinasi nya, belum 4 kali, minggu ini kami akan sisir," kata Anhar di Balai Kota Bandung, dikutip Selasa (19/12/2023) .

"Kami akan mengirimkan ke seluruh fasilitas kesehatan, khawatir ada tenaga kesehatan yang belum lengkap vaksinasinya, semoga cukup," imbuhnya.

Vaksinasi juga akan diberikan bukan hanaya kepada Nakes namun juga kepada Lansia dan yang memiliki Komorbid atau yang sedang terserang penyakit lainnya.

"Sesudah itu baru masyarakat yang belum lengkap, jadi memang ada tahapan. Rencananya kami akan mengajukan lagi. Maunya 1000 vaksin, karena tampaknya masyarakat juga sudah banyak yang menanyakan kepada kami," ujarnya.

Selain kesiagaan dan perlindungan tenaga kesehatan, yakni layanan vaksinasi. Dinkes juga telah mengimbau rumah sakit menyediakan 10 persen ruang untuk pasien terpapar.

Anhar juga mengimbau kepada seluruh masyarakat agar tidak panic, cukup ikut menerapkan protocol kesehatan terutama dalam bepergian jarak dekat maupun jarak jauh.

Sementara itu, di Kota Bandung, lanjut Anhar, data per 18 Desember 2023 ada 51 kasus konfirmasi aktif. Ia mengatakan sebagian besar tanpa gejala sehingga melaksanakan sesuai arahan kemenkes melaksanakan isolasi di rumah masing masing.

Sedangkan ada 13 orang yang dirawat, dengan rincian satu orang bergejala berat, 8 orang bergejala sedang, sisanya 4 orang bergejala ringan.

Ia mengimbau masyarakat yang sedang sakit untuk memakai masker dan menghentikan aktivitas luar ruangan dan menjaga kondisi badan dengan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

(PHBS) .