Tidur yang Bijak : Bagaimana Menentukan Berapa Lama Tidur yang Kamu Butuhkan?

Prolite – Telah beredar keyakinan bahwa tidur harus selalu mencapai delapan jam setiap malam agar kita merasa segar dan sehat.

Namun, hal ini tidak selalu berlaku pada setiap orang. Banyak penelitian telah menunjukkan bahwa kebutuhan terlelap seseorang dapat bervariasi berdasarkan faktor-faktor seperti usia, aktivitas fisik, dan genetik.

Jadi, sementara delapan jam tidur mungkin cocok untuk beberapa individu, itu bukanlah aturan mutlak yang berlaku untuk semua orang.

Baca Juga:Waspada Virus Influenza A Meningkat, Dinkes Himbau Warga Terapkan PHBS

Beberapa orang merasa bugar dengan waktu terlelap yang lebih sedikit, sementara yang lain memerlukan lebih banyak waktu untuk berfungsi dengan baik.

Ilustrasi bayi yang sedang tertidur – Freepik

Kebutuhan tiap individu selalu berubah sepanjang berbagai fase kehidupan. Menurut National Sleep Foundation, waktu tidur yang dibutuhkan sebagai berikut :

- Bayi baru lahir hingga usia tiga bulan memerlukan sekitar 14 hingga 17 jam per hari
- Bayi berusia empat hingga sebelas bulan memerlukan 12 hingga 15 jam setiap hari.
- Balita usia satu hingga dua tahun butuh sekitar 11 hingga 14 jam, sedangkan anak prasekolah (tiga hingga lima tahun) memerlukan 10 hingga 13 jam.
- Anak usia sekolah (enam hingga 13 tahun) perlu sekitar sembilan hingga 11 jam.
- Remaja (usia 14-17 tahun) disarankan antara delapan hingga 10 jam per hari.
- Dewasa muda (usia 18-25 tahun) dan orang dewasa (usia 26-64 tahun),

direkomendasikan sekitar tujuh hingga sembilan jam per malam.

- Lansia, yang berusia 65 tahun ke atas, idealnya sekitar tujuh hingga delapan jam per hari.

Ilustrasi – Freepik

Tidur yang Bijak : Bagaimana Menentukan Berapa Lama Tidur yang Kamu Butuhkan?

Baca Selanjutnya
Nathalie Holscher Dilamar Kekasih Bulenya di Puncak gunung Gede