

Prolite – Apakah kamu pernah tidur nyenyak selama delapan jam, namun bangun dengan perasaan lelah? Terkadang kita bingung antara tidur dan istirahat, kita akan berpikir bahwa tidur yang ideal sudah cukup untuk merasa segar.

Namun, tak jarang juga kita merasa kelelahan karena kita tidak tahu bagaimana istirahat yang benar dan tubuh kita perlukan.



Kenali gejala dan penyebab insomnia – Freepik

Seringkali kita menganggap bahwa tidur dan istirahat itu sama, meskipun kenyataannya keduanya memiliki perbedaan yang signifikan.

Baca Juga: E-Book vs Buku Cetak: Di Era Digital 2026, Mana yang Masih Bertahan?

Pada kenyataannya, istirahat lebih dari sekadar tidur. Itu adalah sesuatu yang suci, berharga, dan harus dihormati.

Ternyata ada tujuh jenis istirahat yang diperlukan oleh manusia, dan tidur saja tidaklah mencukupi.

Namun, jika salah satu jenis ini tak terpenuhi, akan memiliki dampak negatif pada kesehatan, kebahagiaan, hubungan, kreativitas, dan produktivitas Anda.

Baca Juga: Psikologi Relasi: Mengapa Kepercayaan Selalu Datang Bersama Risiko?



Baca Selanjutnya
Jangan Anggap Remeh! Insomnia Bisa Picu Masalah Kesehatan, Begini Cara Mengatasinya