



## AWAS!!!

### BERAGAM GANGGUAN KESEHATAN AKIBAT KURANG TIDUR

Tidur adalah proses penting, tidur bisa mempengaruhi segala fungsi sistem di dalam tubuh kita. Periode waktu tidur nyenyak juga harus kompatibel dengan jam biologis tubuh yaitu harus mencakup setidaknya dari pukul 11 malam hingga jam 2 pagi. Kondisi ini berbeda bagi mereka yang terpaksa berjaga siang malam dan tidak memiliki pilihan menentukan waktu tidur. Menurut penelitian, kekurangan waktu tidur dapat menyebabkan masalah kesehatan. Hal sebaliknya juga berlaku, dimana terlalu lama tidur juga tidak baik untuk kesehatan.

#### Tips Untuk Mendapatkan Tidur Yang Berkualitas

- Selalu berolahraga dan tetap fit tapi hindari berolahraga menjelang tidur.
- Selalu menjaga waktu tidur yang teratur.
- Hindari atau kurangi waktu kerja shif.
- Sediakan tempat tidur dengan baik sebelum tidur.
- Jauhi makan makanan yang berat pada waktu malam.
- Jangan tidur ketika perut terlalu lapar.
- Kurangi atau jangan konsumsi kafein sebelum tidur.

#### Penyebab

- Kelelahan fisik dan tekanan secara mental
- Kurang tidur sebabkan berat badan naik
- Kurang tidur mengakibatkan mudah lupa
- Gangguan nafsu makan
- Akibat kurang tidur sebabkan kulit kusam
- Depresi dan gangguan psikologis
- Mudah hilang fokus
- Meningkatkan resiko kanker
- Stroke dan serangan jantung
- Akibat kurang tidur sebabkan kelelahan
- Potensi kematian lebih tinggi



©2018 Creative Safety Supply