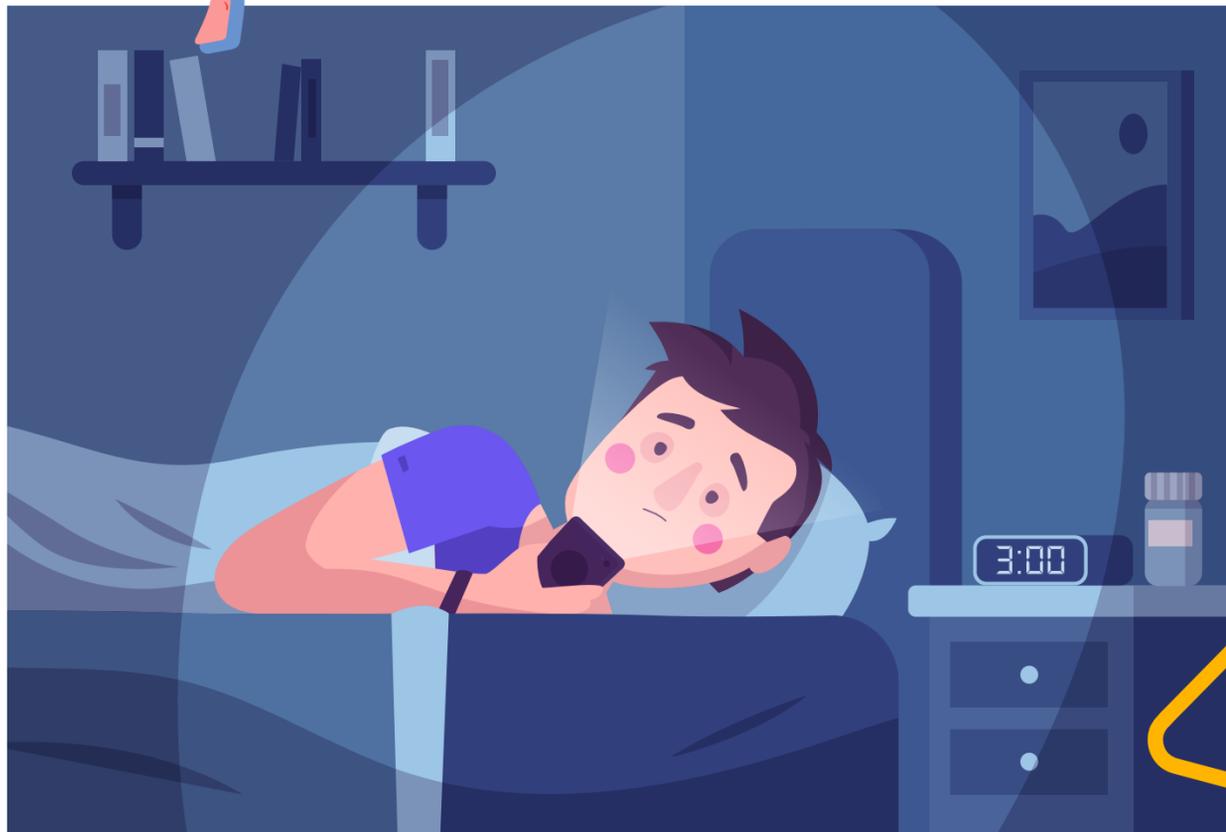




Yuk, mulai membiasakan **Tidur** Tanpa Cahaya



Banyak orang terbiasa tidur dengan kondisi terang.

Kita sering mendengar cerita orang mempunyai kebiasaan tidur dengan lampu menyala yang terbawa sejak kecil karena takut akan kegelapan.

Selain itu, bisa juga saat tidur kita mendapat cahaya dari sekeliling kita seperti lampu jalan, TV, termasuk sinar biru dari HP, komputer, dan tablet.



Ternyata hal ini bisa mengganggu kualitas tidur kita. Dengan kurangnya kualitas tidur, kesehatan kita pun ikut terganggu.

Selain berdampak ke otak, kurang tidur nyenyak juga dikaitkan dengan masalah kesehatan berikut:



A. Depresi

Sinar biru berdampak pada suasana hati. Kurang tidur juga membuat kemurungan dan gampang marah.



B. Obesitas

Studi menunjukkan semakin kurang tidur, semakin banyak makanan yang kemungkinan dikonsumsi pada esok harinya.



C. Meningkatkan risiko penyakit kronis

Gangguan tidur dalam jangka panjang meningkatkan risiko penyakit kronis seperti hipertensi, penyakit jantung dan diabetes tipe 2.



D. Rentan kecelakaan karena kurang waspada

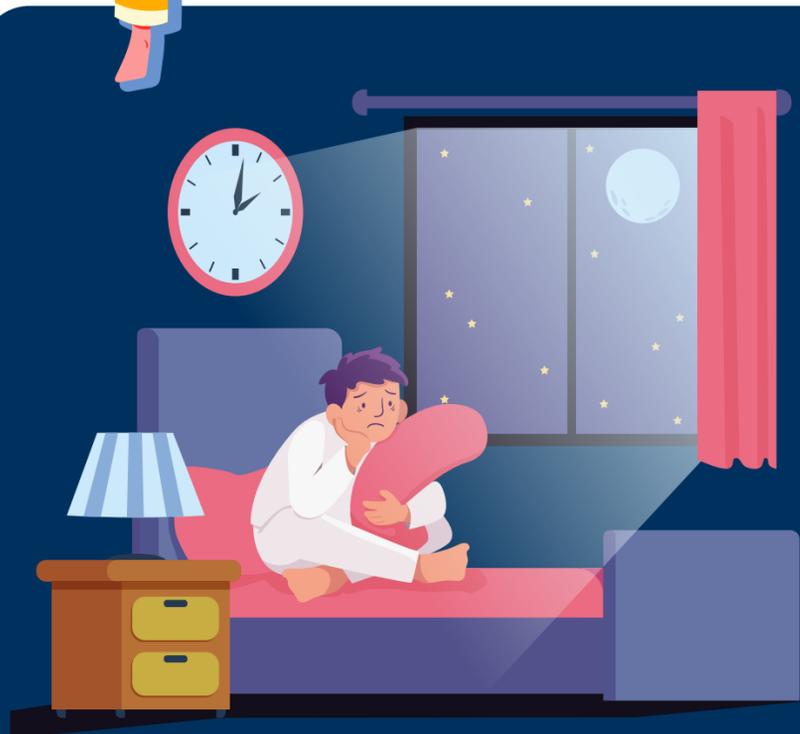
Sumber: Berbagai Sumber



PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia berizin dan diawasi oleh Otoritas Jasa Keuangan



Yuk, mulai membiasakan **Tidur** Tanpa Cahaya



Paparan cahaya malam hari mengganggu ritme sirkadian!

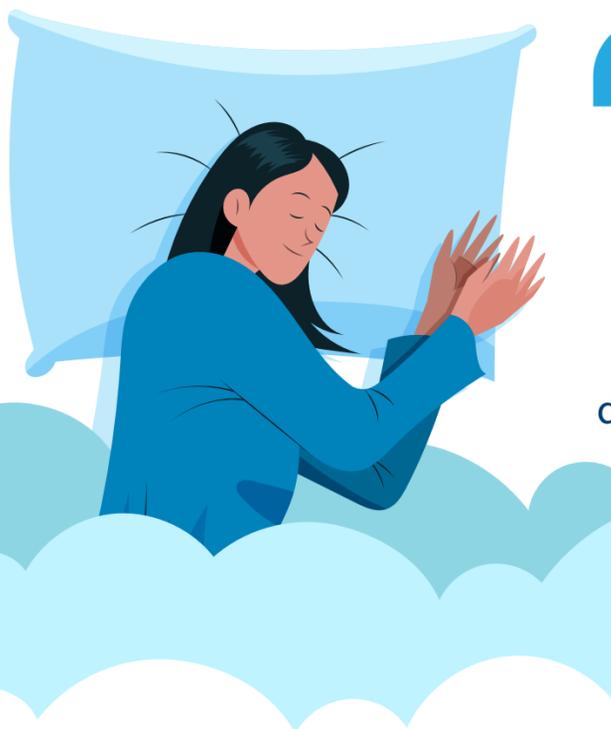
Terganggunya ritme sirkadian membuat otak kita menghasilkan hormon melatonin yang lebih sedikit. Hormon ini berfungsi untuk membuat kita mengantuk.

Sebelum maupun selama tidur, paparan cahaya akan membuat sulit untuk tidur/ menjaga agar terlelap karena kurangnya melatonin.



Kurangnya waktu tidur membuat kita melewatkan manfaat yang didapat dari tidur malam yang nyenyak.

Kualitas tidur sangat bergantung pada ruang yang gelap dan sunyi
Yuk, mulai membiasakan tidur tanpa cahaya agar lebih berkualitas!



Tip tidur berkualitas

1



Mengganti lampu tidur dengan lampu malam merah.

2



Menjauhi perangkat elektronik dari kamar tidur.

3



Menghindari alkohol, kafein, makan besar di malam hari.

4



Olahraga.

5



Bangun dan pergi tidur pada waktu yang sama setiap harinya.

Sumber: **Berbagai Sumber**



14071
priority



14072



Mandiri Inhealth Indemnity

14073



PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia berizin dan diawasi oleh Otoritas Jasa Keuangan