

Dampak Akibat Kurang Tidur



PEMERINTAH KABUPATEN PEMALANG
RSUD dr. M. ASHARI



PARIPURHA



7 Ancaman Akibat Kurang Tidur



- Memperburuk kondisi kesehatan tubuh
- Hilang konsentrasi saat belajar
- Kulit terlihat lebih tua
- Munculnya Obesitas
- Sering lupa
- Hilang fokus saat berkendara
- Stres yang meningkat

Sumber : p2ptm.kemkes.go.id



[rsudasharipml](https://www.instagram.com/rsudasharipml)



[RSUD dr. M. Ashari Pemalang](https://www.facebook.com/RSUD.dr.M.Ashari.Pemalang)



[@rsudasharipml](https://twitter.com/rsudasharipml)

Dampak Akibat Kurang Tidur

Tidur adalah salah satu kebutuhan utama manusia yang harus dipenuhi. Saat tidur, tubuh Anda akan memulihkan diri dan mengisi kembali energi yang dibutuhkan untuk menjalankan aktivitas sehari-hari. Melihat hal tersebut, maka setiap individu sangat perlu untuk bisa mendapatkan kualitas tidur yang baik dan waktu tidur yang tepat.

Namun demikian, sayangnya masih banyak orang yang menganggap itu bukan hal yang penting dan mengabaikan kebutuhan tidur mereka, baik secara sengaja maupun akibat gangguan tidur yang

mereka alami, sehingga menyebabkan mereka mengalami kurang tidur.

Dampak Kurang Tidur

Selain dapat menyebabkan tubuh menjadi lemas, kurang tidur juga dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental seseorang. Berikut adalah beberapa ancaman akibat kurang tidur yang perlu diketahui, diantaranya adalah:

- 1.Kulit Terlihat Lebih Tua
- 2.Sering lupa
- 3.Munculnya obesitas
- 4.Hilangnya konsentrasai saat belajar
- 5.Stres yang meningkat
- 6.Memperburuk Kondisi Kesehatan Tubuh

Melihat berbagai dampak kurang tidur diatas, penting bagi kita untuk kembali memperbaiki waktu dan kualitas tidur, agar tubuh bisa beristirahat dengan baik sehingga membuat kita lebih siap untuk menjalani hari.

Apabila mengalami masalah gangguan tidur, diharapkan agar bisa segera menghubungi tenaga kesehatan untuk melakukan konsultasi dan mendapatkan penanganan secara cepat dan sesuai dengan permasalahan tidur yang dialami.

Tetap imbangi kebutuhan tidur dengan perilaku hidup sehat lainnya, seperti makan-makanan yang bergizi dan rutin berolahraga minimal 30 menit sehari, untuk membuat tubuh lebih sehat dan bugar.

Refrensi : promkes.kemkes.go.id/5-dampak-akibat-kurang-tidur