



Akibat Tubuh Kurang Tidur, Berbahaya!

Kurang tidur atau kebiasaan begadang memang terkesan biasa saja, apalagi untuk kaum muda yang masih kuliah ataupun yang suka lembur kerja. Akibat Tubuh Kurang Tidur, Berbahaya!. Kamu akan berpikir bahwa dengan begadang, banyak hal yang bisa kamu lakukan. Tetapi kamu harus menyadari ada hal-hal kecil yang juga ternyata berbahaya jika kamu kurang tidur.

Menurut *National Sleep Foundation*, orang dewasa idealnya tidur antara 7-9 jam setiap malamnya. Nah, kalau kamu, biasa tidur berapa jam?

Akibat Tubuh Kurang Tidur, Berbahaya!

Kurang tidur dalam satu malam aja mungkin nggak akan berbahaya, tapi kalau udah seminggu? Atau, begadang justru udah jadi kebiasaan kamu selama bertahun-tahun? Ini lho, akibat berbahaya kalau kamu kurang tidur.

- **Kena Stroke**

Meskipun dianggap bukan efek pasti atau yang biasa terjadi, kurang tidur ternyata bisa mengakibatkan penyakit stroke. Menurut penelitian di tahun 2012, orang dewasa yang tidur kurang dari 6 jam punya resiko empat kali lebih besar terserang stroke daripada mereka yang cukup tidur.

- **Menjadi kurang fokus di esok harinya.**





Akibat Tubuh Kurang Tidur, Berbahaya!

Sering hilang fokus saat kuliah atau kerja? Itu karena kamu kurang tidur. Pikiran kamu yang harusnya bisa tenang dengan tidur, kamu paksa untuk berkegiatan. Hal inilah yang menyebabkan kamu kurang fokus.

• **Obesitas Alias Kelebihan Berat Badan**

Kurang tidur ternyata juga berpengaruh sama pola makan. Biasanya, orang yang kurang tidur bakal makan lebih banyak dan cenderung suka *junk food*. Hal ini udah dibuktikan dalam 18 penelitian di tahun 2012, bahwa pola makan dan pola tidur emang berkaitan.

Kurang tidur berakibat pada perubahan hormon dalam tubuh. Produksi ghrelin (hormon yang menambah nafsu makan) bertambah, sementara produksi leptin (hormon yang mengontrol pola makan) berkurang. Nah, sekarang kamu tahu 'kan kenapa kalau begadang malam-malam, bawaannya lapar?

Baca Juga :

1. [Inilah Penyebab Sakit Ginjal](#)
2. [Inilah Penyebab Kulit Kering](#)
3. [Tips Mengontrol Keuangan Agar Tidak Boros](#)

• **Resiko Diabetes**

Penelitian di 2012 membuktikan kalau kurang tidur bisa mempengaruhi insulin. Dengan kata lain, kurang tidur berakibat penyakit diabetes.

Hasil penelitian *National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases* pada beberapa remaja menjelaskan kalau salah satu remaja yang paling sedikit tidur ternyata punya resistensi insulin tertinggi. Hal ini berarti bahwa tubuhnya nggak menggunakan insulin dengan efektif. Selain itu, terdapat sel lemak yang mengindikasikan kalau kurang tidur mengakibatkan resistensi insulin pada sel-sel itu. Bahkan, ketika seseorang sedang diet atau membatasi asupan kalornya sekalipun.



- **Penurunan daya pikir**

Karena kurang tidur atau dibawah 6 jam, daya pikir kamu akan berkurang. Artinya kamu akan susah mencerna sesuatu hal atau menangkap apa yang harus kamu kerjakan.

Mungkin wajar kalau kamu gampang lupa atau nggak fokus ketika tubuh lagi lelah. Tapi, kurang tidur ternyata mengakibatkan penurunan daya ingat secara permanen. Makin sedikit kamu tidur, maka makin lemah kemampuan ingatanmu. Parahnya, kurang tidur berakibat kerusakan otak yang kemudian bisa berakibat hilang ingatan.

- **Serangan Jantung**

Begadang dapat menyebabkan kecapekan pada keesokan harinya. Tanpa kamu sadari juga, kurang tidur dapat membuatmu secara perlahan terkena penyakit jantung! Penyakit ini muncul karena peradangan pada arteri jantungmu.

Itulah Akibat Tubuh Kurang Tidur, Berbahaya kan jika kamu kurang tidur? Mulai sekarang cobalah untuk tidur minimal tujuh jam sehari ya, Sobat.