

Tidur adalah suatu keadaan tidak sadar yang menyebabkan reaksi individu terhadap lingkungan sekitar menurun bahkan hilang, akan tetapi dapat bangun dan dikembalikan seperti sebelumnya dengan suatu rangsangan. Kali ini sopasti akan menginformasikan Dampak dari Keseringan Kurang Tidur menurut penelitian. Simak ya sobat.

Kurang tidur tentu membuat badan terasa lemas. Namun, ternyata tak hanya fisik yang akan terkena dampaknya. Baru-baru ini sebuah riset mengungkapkan kalau waktu tidur berkurang sedikit saja, maka suasana hati juga ikut terpengaruh.

Dampak dari Keseringan Kurang Tidur



Dilansir dari *Women's Health Australia*, para peneliti dari Iowa State University menemukan hubungan antara emosi negatif dengan kurangnya jam tidur. Dari penelitian itu, terbukti bahwa apabila jam tidur malam berkurang dua jam saja, maka Anda akan menjadi orang yang lebih pemarah.

Partisipan penelitian itu dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok pertama dijadwalkan tidur dengan jumlah jam tidur normal, yaitu tujuh jam rutin setiap malam. Sementara itu, kelompok kedua dikurangi waktu tidurnya sebanyak dua jam.

Baca Juga :

- [Waspalah, Akibat Jarang Berolahraga Pada Tubuh](#)
- [Tips Tidur Nyenyak, Hindarilah Kebiasaan Ini](#)
- [Cara Mencegah Lapar Pada Saat Bukan Jam Makan](#)

Setelah itu, para partisipan diminta menilai produk-produk berbeda sambil mendengarkan bunyi yang sangat mengganggu. Para partisipan memang sengaja dikondisikan dalam suasana yang kurang nyaman untuk memancing rasa marah. Karena itu, tak heran kalau mereka yang tidur kurang dari tujuh jam cenderung tak bisa mengendalikan emosinya.

"Kami sengaja menggunakan bunyi-bunyian yang mengganggu saat penelitian. Sesuai dugaan, mereka dilaporkan lebih marah saat bunyi itu makin mengganggu. Ketika jam tidurnya berkurang, mereka bahkan dilaporkan lebih emosi lagi akibat bunyi-bunyian itu," kata profesor pemimpin penelitian itu, Zlatan Krizan. [ucnews]

Bisa jadi kalau emosi sobat tidak stabil kemungkinan sobat kurang tidur. Tidur yang cukup adalah salah satu cara menjaga kesehatan ya sobat. Ayo tidur yang cukup dan jangan sering begadang.