



## Manfaat Tidur Siang yang tak terduga

Inilah Manfaat Tidur Siang yang tak terduga. Tidur siang dulunya dianggap sebagai tanda kemalasan. Namun, satu dekade terakhir para ahli justru menyarankan kita untuk tidur siang demi meningkatkan produktivitas. Tidur siang diketahui dapat meningkatkan kreativitas, memori, kewaspadaan, dan juga mood.

Tidur siang selama belasan hingga kurang dari satu jam ternyata membawa manfaat mengejutkan yang mungkin belum pernah Anda dengar. Mulai dari meningkatkan kesabaran hingga mampu memperbaiki suasana hati.

## Manfaat Tidur Siang yang tak terduga

Dilansir Huffington Post, Minggu (17/6/2018), berikut tujuh manfaat mengejutkan dari tidur siang.

### 1. Tidur siang dapat meningkatkan kesabaran

Tidur siang ternyata dapat membuat Anda menjadi sosok lebih sabar. Peneliti dari Universitas Michigan, Amerika Serikat, melakukan riset pada beberapa orang terkait hal tersebut.

Peneliti meminta para peserta untuk mengerjakan tugas yang sangat menyebalkan, yaitu menggambar desain geometris pada layar komputer. Hasil penelitian menunjukkan para peserta yang telah tidur siang mampu bertahan selama 90 detik. Beda halnya dengan para peserta yang tidak tidur siang hanya mampu bertahan selama 45 detik.

### 2. Tidur siang meningkatkan daya ingat





## Manfaat Tidur Siang yang tak terduga

Manfaat ini didapatkan dari sebuah studi yang dilakukan di Jerman. Pada penelitian ini, peserta diminta untuk menonton DVD dan mengingat kata-kata yang ada di dalamnya.

Setengah dari peserta menonton DVD dan sisanya tertidur. Ketika ditanya tentang apa yang mereka ingat, kelompok orang yang tidur siang dapat mengingat lima kali lebih baik daripada kelompok yang menonton DVD.

### **3. Tidur siang dapat meningkatkan kreativitas**

Jika memiliki masalah terkait kreativitas, sebaiknya Anda mencoba untuk tidur siang. Hal ini dibuktikan studi yang dilakukan oleh psikiater dari Universitas California, Sara Mednick.

Studi tersebut menemukan seseorang yang tidur siang, dengan gerakan mata yang cepat atau tidur nyenyak hingga bermimpi, lebih kreatif daripada mereka yang tidak.

### **4. Tidur siang mencegah penyakit jantung**

Menurut studi pada 23.000 orang Yunani dewasa, mereka yang tidur siang memiliki risiko meninggal karena penyakit jantung lebih kecil, yakni 30 persen, menurut The Washington Post, mengutip dari Huffington Post.

Michael Twery dari National Heart Lung and Blood Institute mengatakan, pada The Washington Post, tidur siang dapat membantu mengatasi stres akibat menjalankan kehidupan sehari-hari.

### **5. Tidur siang membuat Anda menjadi lebih waspada**

Setelah melakukan perjalanan jauh atau mengerjakan tugas yang berat, tidur siang menjadi salah satu cara ampuh guna meningkatkan kewaspadaan. Kedua hal tersebut dapat menurunkan konsentrasi Anda. Sebuah studi dari NASA (National Aeronautics and Space Administration) menunjukkan pilot yang tidur siang selama 40 menit menjadi lebih waspada.

#### **Baca Juga**

- [Cara Mudah Menghilangkan Kebiasaan Ngiler Saat Tidur](#)
- [Akibat Tubuh Kurang Tidur, Berbahaya!](#)

### **6. Berpikir untuk tidur siang dapat menurunkan tekanan darah**

Sekadar memikirkan tidur siang saja pun sudah membawa manfaat bagi tubuh Anda.



## Manfaat Tidur Siang yang tak terduga

Sebuah studi dari Inggris menemukan tekanan darah peserta turun sebelum mereka tertidur. Hanya berpikir untuk tidur siang sudah cukup membawa manfaat bagi tubuh.

### **7. Memperbaiki suasana hati**

Jika tidak bisa tidur siang, cukup berbaring selama 10 menit ternyata membawa manfaat mengejutkan. Studi pada 2007 menunjukkan hanya dengan berbaring, mood Anda akan meningkat daripada mereka yang tidak sempat tidur siang.

Itulah Manfaat Tidur Siang yang tak terduga. Tapi Jangan sering-sering tidur siang. Ntr kerjaan terbengkalai loh sobat.