



Mitos Bahaya Mandi Malam

Mandi adalah membersihkan tubuh dengan air dan sabun (dengan cara menyiramkan, merendamkan diri dalam air, dan sebagainya). Sering kali kita mendapat teguran dari orang tua atau orang-orang terdekat saat kita mandi di malam hari. Mereka bilang mandi malam-malam tidak baik bagi kesehatan. Kita bisa terkena berbagai macam penyakit seperti reumatik dan lain sebagainya. Mari kita simak Mitos Bahaya Mandi Malam.

Orang Indonesia mempunyai kebiasaan mandi dua kali sehari dengan air dan sabun. Mandi pagi dilakukan di pagi hari sebelum melakukan berbagai kegiatan, sedangkan mandi sore dilakukan di sore atau malam hari. Di kamar mandi yang tidak mempunyai keran air panas, air yang dipakai untuk mandi adalah air dingin.

Mitos Bahaya Mandi Malam



shutterstock.com

- **Mandi malam menyebabkan reumatik**
- **Mandi malam menyebabkan penuaan dini**
- **Mandi Malam Menyebabkan Paru Paru Basah**
- **Mandi malam menyebabkan metabolisme tubuh terganggu**
- **Mandi malam menyebabkan masuk angin**
- **Mandi malam bisa membuat demam**
- **Mandi malam bisa berdampak pada nyeri otot**

Para ahli kesehatan mengatakan bahwa mitos tentang mandi malam dapat menyebabkan reumatik itu adalah tidak benar adanya. Para ahli juga mengatakan bahwa itu bukanlah faktor utama penyebab penuaan dini, bisa jadi hal tersebut terjadi karena kondisi stress saat



bekerja, karena gangguan penyakit, keturunan, dan juga faktor psikologis lainnya. Namun apapun itu sebaiknya kita menghindari kebiasaan diluar pola hidup kita ini.

Dibalik bahayanya, ternyata manfaat mandi malam juga cukup baik. Sebaliknya, mandi pada malam hari justru akan memberikan dampak baik bagi tubuh kita seperti :

1. Dapat mengembalikan kondisi fisik dan emosi. Setelah beraktivitas seharian, tentu badan akan terasa lelah dan kadang stress pun melanda. Dengan mandi maka tubuh akan kembali segar karena toksin-toksin didalam tubuh bisa keluar.
2. Mencegah insomnia (gangguan tidur). Jika selepas beraktifitas, badan kita akan terasa lengket oleh keringat, dan itu bisa berakibat kita susah untuk beristirahat di malam hari. Dengan mandi, maka rasa lengket di badan akan hilang, dan kita bisa tidur dengan nyenyak tanpa gangguan rasa gatal ataupun lengket di badan.
3. Dengan mandi dapat memberikan ketenangan.
4. Dapat menurunkan tekanan darah. Bagi penderita tekanan darah tinggi dianjurkan untuk sering-sering mandi di malam hari.

Baca Juga :

- [Dampak Buruk Makan di Tengah Malam](#)
- [Makanan Sehat saat Terkena Flu](#)
- [Tips dan Cara Menghilangkan Lemak Dagu Paling Mudah](#)

Dibalik mitos-mitos yang ditemukan di kalangan masyarakat, sebaiknya kita lebih bijak dalam menyikapinya. Jangan sampai kita dianggap tidak mau mendengarkan nasihat orang lain. Dampak bahaya mandi malam hari mungkin saja dapat menyerang diri kita sendiri. [[halosehat](#)]