



## Sering Mengantuk? Inilah Cara Mudah Mengatasi Mengantuk

Cara mudah mengatasi mengantuk yang sering datang. Mengantuk adalah peristiwa dimana anda terasa sangat ingin tidur. Manfaatnya adalah akan membawa anda ke alam tidur dan terjaga. Mengantuk adalah kondisi yang wajar dialami manusia. Sayangnya, rasa kantuk bisa jadi masalah ketika menyerang di saat yang tidak tepat, ketika bekerja di kantor atau saat kamu di kampus, misalnya.

Jika kantuk sudah melanda, kamu cenderung nggak bisa fokus. Alih-alih memaksa diri untuk tetap bekerja, kamu justru sibuk melawan rasa kantukmu.

## **Inilah Cara Mengatasi Mengantuk**

### **1. Bergerak adalah Cara yang Paling Gampang**

Selama bekerja, tubuh dan pikiran dipaksa untuk bisa fokus dan menjaga konsentrasi. Duduk berjam-jam di depan layar komputer sudah pasti membuatmu kelelahan, bosan, hingga akhirnya mengantuk.

Segera alihkan pandangan dari layar komputer; beranjak dari tempat dudukmu ketika kantuk sudah tidak tertahankan. Mulailah dengan berdiri dan menggerakkan tangan atau melangkahhkan kaki menjauh dari meja kerjamu. Jika memungkinkan, cobalah untuk sejenak pergi ke halaman belakang kantor supaya bisa menghirup udara segar.

### **2. Mendengarkan Musik**

Bekerja sambil mendengarkan musik ternyata bisa mengatasi rasa kantuk. Musik akan membuatmu tetap terjaga selama bekerja. Unikny, jenis musik yang jarang kamu dengarkan justru lebih efektif mengatasi kantuk daripada musik yang biasa kamu dengar.



## Sering Mengantuk? Inilah Cara Mudah Mengatasi Mengantuk

Bahkan, musik dengan volume lirih juga lebih ampuh membuatmu terjaga daripada musik dengan volume keras. Pasalnya, suara lirih memaksamu untuk lebih fokus mendengarkan, baik irama maupun lirik dari musik itu.

### 3. Bikin Kopi



Tidak kuat menahan kantuk di sela-sela jam kerja? Segeralah melangkah ke *pantry* untuk menyeduh secangkir kopi hangat!

Yup, aroma kopi yang harum dengan sekejap dijamin bisa membangunkanmu. Kopi mengandung kafein yang siap bersaing dengan adesonin dalam tubuh. Zat adesonin adalah senyawa dalam sel otak yang membuat seseorang mudah mengantuk. Kafein berfungsi memperlambat gerak sel-sel tubuh sehingga tubuh tidak mudah lelah, namun justru meerasa lebih segar.

### 4. Makan Permen

Inilah kenapa kamu wajib menyimpan permen di laci meja kerja. Alasannya, permen terbukti ampuh melawan rasa kantuk yang sering mengganggu produktivitasmu.

Sebaiknya pilih permen dengan perisa mint yang umumnya memberi efek segar di mulut. Selain itu, bisa juga memilih jenis permen karet yang lebih awet dinikmati sambil menuntaskan tugas-tugasmu. Namun, pastikan bahwa atasan atau budaya kerja di kantormu tidak keberatan dengan hal ini, ya!

#### Baca Juga :

- [Cara Mudah Menghilangkan Kebiasaan Ngiler Saat Tidur](#)
- [Inilah Penyebab Orang Mudah Marah](#)

### 5. Cuci Muka

Selain dengan cara menggosok gigi seperti di ulas di poin sebelumnya, rasa kantuk juga bisa diatasi dengan mencuci muka. Hampir sama dengan menggosok gigi, mencuci muka juga akan memberikan efek segar di wajah.

Jadi, tidak ada salahnya membawa *facial foam* yang biasa kamu pakai sehari-hari ke kantor. Saat tiba-tiba didera kantuk, kamu bisa buru-buru 'kabur' ke toilet untuk mencuci muka.



Sering Mengantuk? Inilah Cara Mudah Mengatasi Mengantuk

## **6. Yang terakhir adalah TIDUR**

Daripada mati-matian melawan, menuruti rasa kantuk dengan sejenak tidur siang jadi cara yang paling tepat. Pasalnya, rasa kantuk ibarat sinyal yang dikirimkan tubuh. Bahwa tubuh memang sudah terlalu lelah dan butuh istirahat.

Tidur siang selama 20 menit akan mengembalikan energimu. Setelahnya, kamu akan merasa lebih segar dan kembali fokus. Namun, tidak semua kantor mengizinkan karyawannya untuk pergi tidur siang sewaktu-waktu. Salah satu cara yang bisa dilakukan adalah dengan memanfaatkan jam makan siangmu.

Itulah Cara Mudah Mengatasi Mengantuk. Jangan ngatuk lagi ya sobat. Malu dong ^\_^