

Mengapa Kita Otomatis Menutup Mata Saat Berciuman?

written by Kabar 6 | 1 Mei 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Saat berciuman dengan pasangan, biasanya mata kita otomatis menutup. Pernahkan Anda menyadari hal ini? Dari sisi psikologis, itu membuktikan bahwa saraf yang ada di otak sedang fokus pada apa yang sedang kita lakukan, yaitu berciuman.

Para peneliti dari University of London, dikutip dari cosmopolitan.co.id, menjelaskan bahwa otak manusia tidak dapat mengolah data visual saat merasakan rangsangan sensasional yang terjadi pada bibir mereka.

Inilah alasan mengapa sebagian orang akan menutup matanya saat berciuman.

Polly Dalton dan Sandra Murphy, psikolog kognitif dari Royal Holloway, University of London, mengatakan bahwa rangsangan pada indera peraba manusia tergantung pada tingkat penerimaan visual yang mereka alami.

Jika kita tetap membuka mata pada saat berciuman dan fokus

pada objek di depan pandangan, akan mengurangi rangsangan stimuli pada indera peraba lainnya.

Hal itu pun termasuk juga mengurangi kenikmatan saat berciuman. [** Baca juga: Yeaahh...Status Lajang Bikin Wanita Lebih Sehat](#)

Cobalah sesekali membuka mata saat berciuman. Buktikan sendiri.(ilj/bbs)

Yeaahh...Status Lajang Bikin Wanita Lebih Sehat

written by Kabar 6 | 1 Mei 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Menyandang status lajang bukanlah akhir dari segalanya, karena masih banyak hal bermanfaat yang dapat dikerjakan ketimbang meratap nasib. Terlebih untuk menemukan pasangan yang tepat tidak semudah membalikkan telapak tangan.

Sebuah penelitian menyebutkan bahwa menikah memiliki manfaat bagi kesehatan. Studi tersebut menunjukkan bahwa pasangan yang

menikah mempunyai usia lebih panjang dibanding para lajang.

Pernikahan bagi pria memiliki sisi yang menguntungkan. Alasannya, pria memiliki pasangan yang bisa merawat dan menjaga kesehatan mereka.

Namun sebuah studi, dikutip dari cnnindonesia.com, juga mengungkapkan bahwa bagi wanita, pernikahan seringkali jadi pemicu stres dan depresi.

Penelitian yang dilakukan Dr Caterina Trevisan dari University Padova, Italia, menunjukkan bahwa pernikahan merupakan beban berat bagi wanita.

“Wanita menikah umumnya mengalami efek merugikan sebagai perawat keluarga. Wanitalah yang membaktikan diri merawat suami dan anak-anak, tanpa meninggalkan peran lainnya sebagai karyawan, anak, teman atau saudara,” terang Trevisan, dikutip Independent.

Beban itulah yang membuat wanita menikah rentan akan bahaya depresi. Kenyataannya, studi menunjukkan tingkat depresi yang lebih tinggi pada wanita menikah dibanding mereka yang lajang.

Temuan dari penelitian lain menjelaskan bahwa wanita lajang memiliki tingkat kepuasan lebih tinggi dalam hal pekerjaan serta punya hubungan sosial yang lebih aktif, dibanding wanita menikah.

“Konsisten dengan gambaran tersebut, wanita yang berpendidikan tinggi dan punya penghasilan lebih, punya kondisi psikologis yang baik serta secara keseluruhan lebih sehat,” paparnya.

Meskipun begitu, Trevisan mengaku masih dibutuhkan penelitian lebih lanjut untuk mendukung temuan dari studi yang dia lakukan.

“Hasil studi kami terbilang kontras dengan studi-studi sebelumnya. Oleh karena itu dibutuhkan penelitian lanjutan untuk menguatkan temuan ini,” jelasnya.

Meskipun begitu, Trevisan menyebut bahwa status lajang akan jauh lebih menyehatkan bagi wanita.

“Studi sosiologi menunjukkan lajang justru merugikan bagi pria dan pernikahan menjadi bumerang bagi kesehatan kaum wanita. Pernikahan lebih melindungi kaum pria dibanding perempuan.” **

[Baca juga: Byuur...Mandi Efektif Kurangi Kesedihan](#)

So para lajang tetaplah berkarya, dan pada saatnya nanti Anda pasti mendapat pasangan yang tepat.(ilj/bbs)

Byuur...Mandi Efektif Kurangi Kesedihan

written by Kabar 6 | 1 Mei 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Selama ini yang diketahui manfaat mandi lebih untuk membersihkan badan dari kotoran atau debu saja. Ternyata, mandi juga dapat menciptakan efek psikologis yang luar bisa positif bagi kesehatan jiwa.

Berdasarkan studi, dikutip dari lensaIndonesia.com, mandi

memiliki efek psikologis yaitu dapat mengurangi rasa bersalah serta sedih seseorang.

“Dengan mencuci tangan atau mandi di bawah pancuran air, orang bisa menyingkirkan perasaan-perasaan yang membuat mereka resah. Misalnya rasa malu karena tindakan asusila atau ragu akan pengambilan keputusan,” ujar peneliti Spike Lee, dari University of Michigan, Amerika Serikat.

Lewat sebuah penelitian ilmiah, Spike bersama timnya meminta para responden untuk memikirkan tindakan imoral atau memalukan yang pernah mereka lakukan atau alami pada masa lalu.

Sebuah tes psikologis digunakan untuk memeriksa seberapa besar rasa bersalah mereka pada kejadian tersebut.

Responden dibagi menjadi dua grup. Kelompok pertama dites dalam kamar yang bersih dan terawat dengan baik, sementara kelompok lainnya berada di kamar yang kotor.

Dalam tes yang lain, partisipan diperbolehkan untuk mencuci tangan mereka dengan sabun antiseptik dan berkesempatan melakukan hal-hal baik setelah penelitian.

Hasilnya ditemukan bahwa kelompok yang dites di kamar yang kotor menganggap tindakan imoralitas mereka lebih buruk dibandingkan grup yang berada dalam ruangan bersih.

Sementara responden yang mencuci tangannya, memiliki penyesalan yang lebih ringan terhadap kesalahan yang dilakukan pada masa lalu, dibandingkan mereka yang tidak mencuci tangan.

Meskipun efeknya cukup signifikan, Spike mengingatkan, walau tubuh dan pikiran merasa lebih “bersih” setelah mandi, tidak lantas membuat mereka langsung bahagia. Sifatnya hanya meluruhkan dan tidak dialami secara permanen.

Membersihkan kotoran secara fisik, dikatakan Spike, bisa berarti juga menyingkirkan “sisa residu” dari pengalaman tidak menyenangkan yang dialami sebelumnya.

Namun menurutnya, mandi tidak hanya membersihkan perasaan negatif, tapi juga sebaliknya. Bisa ikut meluruhkan kenangan yang bahagia.

“Proses membersihkan ini bisa mengurangi hal-hal yang dirasakan dari pengalaman sebelumnya. Jika Anda merasa bahagia saat akan mandi, perasaan itu juga bisa ‘larut’ terbawa air,” jelas Spike, seperti dikutip dari Daily Mail.

Bahkan ketika orang mencuci tangan setelah mengalami kejadian menyenangkan, rasa hangat akan kenangan bahagia itu bisa berkurang. Membuat orang merasa kurang puas. [** Baca juga: Gawat, Mr P Bisa Susut Gara-gara Stres](#)

Bagaimana pengalaman Anda?(ilj/bbs)

Gawat, Mr P Bisa Susut Gara-gara Stres

written by Kabar 6 | 1 Mei 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Tidak seperti anggota tubuh lainnya yang bisa

diperintah sewaktu-waktu, Mr P tidak dapat diperintah sesuka hati. Bahkan kerap “memiliki kemauan sendiri”. Diketahui, Mr P juga dikendalikan oleh sistem saraf yang tidak selalu berada di bawah kendali si pemilik.

Ini dinamakan sistem saraf otonom, yang juga mengatur detak jantung dan tekanan darah.

Rangsangan seksual umumnya tidak terjadi dengan sendirinya. Dikutip dari dokterdigital.com, alam sadar biasanya terlibat dalam hal ini, namun kebanyakan rangsangan seksual terjadi berkat sistem saraf simpatik.

Dorongan dari otak selama fase tidur REM (rapid eye movement) menyebabkan ereksi, tak masalah apakah Anda sedang bermimpi soal seks atau tidak.

Mengangkat beban berat atau menahan keinginan buang air kecil juga dapat membuat Mr P ereksi. Sama seperti ereksi, Mr P juga dapat menyusut tanpa diperintahkan.

“Ukuran penis yang lembek umumnya bervariasi pada masing-masing individu,” kata Drogo Montague, MD, urolog di Cleveland Clinic seperti dilansir Webmd.com.

Terkena air atau udara dingin bisa membuat Mr P menyusut.

“Stres psikologis juga melibatkan sistem saraf simpatik, dan stres punya dampak yang sama dengan siraman air dingin pada penis,” tandas Montague.

Saat Anda dalam suasana santai dan merasa gembira, Mr P dalam kondisi lembek terlihat lebih besar dibandingkan saat kondisi tertekan.

Stres psikologis dapat berimbas pada penurunan libido dan masalah ereksi. Baik stres dan kecemasan keduanya merupakan penyebab utama terjadinya disfungsi ereksi sementara.

Dengan mengelola stres dan mengendalikan kecemasan, fungsi ereksi bisa didapatkan kembali. Tentu saja tidak semua kasus disfungsi ereksi disebabkan oleh masalah psikologis, misalnya stres.

Masalah fisik seperti aterosklerosis atau tekanan darah tinggi dapat menghambat aliran darah menuju penis.

Diabetes tipe dua dapat merusak pembuluh darah dan saraf-saraf yang terlibat dalam proses ereksi.

“Konsumsi alkohol yang berlebihan juga bisa mengganggu ereksi,” kata Montague. [** Baca juga: Alasan Mengapa Tidur Di Kasur Milik Orang Lain Susah Nyenyak](#)

Mr P menjadi semacam barometer dari sistem saraf simpatik, apakah bekerja dengan benar atau tidak.(ilj/bbs)

Alasan Mengapa Tidur Di Kasur Milik Orang Lain Susah Nyenyak

written by Kabar 6 | 1 Mei 2016





Ilustrasi/bbs

Kabar6-Mungkin Anda pernah mengalami kondisi susah tidur nyenyak di tempat lain, misalnya saat menginap di hotel atau di rumah teman. Mengapa hal ini bisa dialami oleh seseorang?

Nah, para peneliti menguji fakta di lapangan perihal penyebab susah tidur nyenyak di kasur orang lain.

Ketika para peneliti meminta partisipannya tidur di laboratorium untuk sebuah eksperimen, mereka kerap membuang data di malam pertama karena para partisipan itu selalu memiliki kualitas tidur yang buruk.

Dalam sebuah studi kecil yang dipublikasikan pada Current Biology, seperti dikutip dari tabloidnova.com, para peneliti dari Universitas Brown, Amerika Serikat, menemukan apa yang terjadi di otak ketika seseorang tidur di tempat yang tidak familiar baginya. Mereka mengukur aktivitas otak 35 orang muda dan sehat ketika tidur.

Para peneliti menemukan fakta bahwa sesuatu yang unik terjadi di otak ketika kita tidur di kasur orang lain pada malam pertama, salah satu bagian di otak kiri kita menunjukkan “kesadaran”, sementara bagian lainnya tetap tertidur.

Kesadaran saat kita tidur itu biasanya ditemukan pada hewan-hewan seperti paus, lumba-lumba dan burung sebagai kewaspadaan mereka di malam hari.

“Karena lingkungan tidur kita baru, maka kita memerlukan sistem pengawasan sehingga bisa memonitor lingkungan sekitar. Jika sewaktu-waktu ada hal yang aneh, kita bisa langsung mendeteksinya,” kata Masako Tamaki, salah satu peneliti.

Kita menjadi lebih rentan saat tertidur. Dengan kata lain, ketika tidur di tempat yang tidak familiar, otak kita berusaha melindungi. Itulah alasan mengapa tidak bisa tidur nyenyak

jika bukan di kasur sendiri.

Para peneliti juga menemukan bahwa ketika para partisipan dipasang earphone saat tidur, bagian otak kiri merespons suara lebih banyak dibanding yang kanan karena menunjukkan kewaspadaan yang lebih tinggi.

Meskipun kita sudah mengetahui mengapa kita tidak bisa tidur nyenyak di kasur orang lain, namun penelitian ini masih menimbulkan banyak pertanyaannya. Salah satunya adalah alasan mengapa respons kewaspadaan lebih banyak ditemukan di bagian otak kiri dan bukan kanan. [** Baca juga: Waduh, Struk Belanja Bisa Bikin Disfungsi Ereksi?](#)

Apakah Anda pernah mengalaminya?(ilj/bbs)

Waduh, Struk Belanja Bisa Bikin Disfungsi Ereksi?

written by Kabar 6 | 1 Mei 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Selama ini mungkin Anda hanya mengetahui jika masalah

disfungsi ereksi (DE) semata-mata dipicu karena gaya hidup yang tidak sehat. Namun ada hal lain yang bisa jadi tidak terpikirkan oleh Anda yang menjadi penyebab disfungsi ereksi.

Prof. Aedin Cassidy, salah satu peneliti dari Harvard University, dikutip dari infospesial.net, mengatakan bahwa struk belanja atau tanda bukti yang keluar dari ATM mengandung bisphenol-A (BPA), yang dapat memicu peningkatan hormon estrogen pada pria.

Sejatinya, hormon tersebut lebih banyak ditemukan pada organ vital kaum hawa.

“Nah, bagi Anda yang sering memegang kertas tersebut, ada baiknya kurangi kebiasaan itu mulai saat ini. Pasalnya, terlalu lama memegang kertas yang mengandung BPA dapat mengancam kejantanan Anda,” terang Aedin.

Selain kertas ATM, kekurangan vitamin D, kebiasaan minum alkohol, merokok, obesitas, serta bersepeda terlalu lama juga berpotensi besar menyebabkan disfungsi ereksi.

Dikatakan Aedin, DE bisa dicegah dengan mengonsumsi makanan kaya flavonoid seperti blueberry secara rutin.

“Perlu diketahui, rajin lahap blueberry dapat menurunkan risiko DE sebesar 14 persen. Sementara jika Anda mengombinasikannya dengan olahraga teratur, itu bisa menurunkan risikonya hingga 21 persen,” ujar peneliti utama dari UEA ini. [** Baca juga: Ingin Tidur Berkualitas? Bersihkan Area Tempat Tidur Anda.](#)

So, hati-hati ya Guys.(ilj/bbs)

Ingin Tidur Berkualitas? Bersihkan Area Tempat Tidur Anda.

written by Kabar 6 | 1 Mei 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Saat ini makin banyak orang yang mengeluh tidak dapat tidur nyenyak karena berbagai faktor, antara lain stres atau merasa tidak nyaman saat berbaring di tempat tidur.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Jim Horner, pakar kesehatan dari Universitas Loughborough, dikutip dari doktersehat.com, menyebutkan bahwa wanita yang merasa kurang nyaman di tempat tidur, cenderung lebih mudah terjaga atau terbangun saat tidur.

Karena alasan inilah rasio wanita mengalami masalah sulit tidur jauh lebih tinggi dibanding pria, yaitu 63 persen.

Tempat tidur yang kotor, termasuk kasur yang berdebu, sprei dan selimut yang bau, tentu saja akan membuat tidur Anda menjadi tidak nyaman. Alhasil, Anda pun sulit mendapatkan waktu tidur yang berkualitas.

Pakar kesehatan menyarankan agar sarung bantal, sprei,

selimut, atau bahkan bed cover sebaiknya diganti seminggu sekali. Selain itu, cobalah untuk menjemur bantal atau kasur setidaknya sebulan sekali, sehingga tempat tidur akan jauh lebih nyaman untuk digunakan.

Jika Anda menggunakan kipas angin saat tidur, jangan malas untuk membersihkannya. Tanpa kita sadari, bunyi kipas angin yang berat karena jarang dibersihkan, ditambah debu-debu yang beterbangan, bisa memicu kesulitan mendapatkan tidur yang berkualitas.

Area lain yang harus dibersihkan adalah lantai dan dinding kamar tidur. Biasanya pada kedua area ini dipenuhi kotoran dan debu, sehingga bisa memicu masalah pernapasan dan alergi yang membuat susah tidur.

Jangan lupa juga untuk membersihkan area kolong tempat tidur yang sering terabaikan.

Jika area sekitar tempat tidur bersih, otomatis tubuh akan menjadi rileks saat beristirahat, sehingga Anda pun akan mendapatkan tidur yang berkualitas. [** Baca juga: Orgasme Bisa Bikin Umur Bertambah Delapan Tahun?](#)

Yuk bersih-bersih kamar tidur.(ilj/bbs)

Orgasme Bisa Bikin Umur Bertambah Delapan Tahun?

written by Kabar 6 | 1 Mei 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Tidak hanya menjaga menjaga keharmonisan suami istri, aktivitas seksual yang sehat pun memberikan manfaat pada pasangan dari segala usia. Dilaporkan Times of India, seks yang dilakukan secara teratur mampu memperpanjang usia, meningkatkan kadar hormon, kesehatan jantung, kekuatan otak, dan sistem kekebalan tubuh.

Berikut uraiannya seperti dikutip dari intisari-online:

1. Orgasme: memperpanjang usia hingga delapan tahun

Sebuah penelitian menemukan bahwa orgasme yang kuat setara dengan suntikan valium, yaitu sejenis obat untuk mengurangi stres dan bekerja cepat merelaksasi tubuh. Orgasme juga terbukti mampu memerangi infeksi sel tubuh hingga 20 persen.

Penelitian lain menunjukkan, orgasme teratur dapat membuat kehidupan pernikahan lebih bahagia. Orgasme rutin pada pria yang dilakukan selama dua kali dalam seminggu dapat memperpanjang harapan hidupnya, pun mampu menurunkan risiko serangan jantung lebih dari 30 persen.

Sedangkan wanita yang menikmati orgasme secara teratur dapat hidup delapan tahun lebih lama.

2. Cumbuan & pelukan: memperpanjang usia hingga tujuh tahun

Bercumbu dan sebuah pelukan ternyata tak hanya sekadar awalan

sesi intim yang menyenangkan. Berpelukan dapat membantu melepaskan hormon oksitosin yang terkait peningkatan harapan hidup.

Hewan atau bayi yang kehilangan hormon ini tidak dapat berkembang dengan baik dan cenderung mengalami gagal tumbuh. Penyebabnya karena dalam hormon ini terkandung senyawa yang bisa memperpanjang usia dan menurunkan penyakit kronis dan risiko depresi.

3. Konsumsi makanan pembangkit gairah seks: memperpanjang usia hingga 10 tahun

Saat menikmati seks, otak perlu berada dalam kondisi tepat. Karena itu, otak memerlukan beberapa asupan senyawa penting. Kehilangan salah satu dari empat senyawa dalam otak, yaitu dopamin, asetilkolin, GABA, dan serotonin bisa menyebabkan menurunnya gairah seksual.

Untuk menjaga kualitas ini diperlukan asupan herbal dan rempah yang bisa meningkatkan mood dan rasa percaya diri. Karenanya konsumsilah kemangi, lada hitam, cabai, jinten, bawang putih, jahe, dan kunyit yang mengandung dopamin.

Sementara asetilkolin yang terkandung dalam semua rempah, kemangi, sage, thyme, dan peppermint dapat membantu meningkatkan kewaspadaan dan fokus.

GABA, sebagai antidepresan alami bisa ditemukan dalam segelas alkohol, dan serotonin yang meningkatkan kebahagiaan dan relaksasi dapat ditemukan dalam pisang dan cokelat.

4. Berkeringat: memperpanjang usia hingga 10 tahun

Aktivitas seksual sama seperti berolahraga, memberi manfaat bagi kesehatan tubuh tanpa harus berlatih di pusat kebugaran. Kegiatan bercinta selama 20 menit dipercaya bisa meningkatkan sirkulasi dan metabolisme serta membakar lemak sekitar 30 kalori.

Keringat yang mengucur deras selama aktivitas seks juga

membantu menjaga kepadatan tulang dan menghindari osteoporosis di masa senja.

Bahkan ditengarai wanita paruh baya yang melakukan aktivitas seksual bisa memiliki kepadatan tulang dua kali lebih tinggi dibanding mereka yang tidak. Jadi, cobalah mengeksplorasi posisi baru yang menantang di setiap intim bersamanya.

5. Seks teratur: memperpanjang usia hingga dua tahun

Bercinta seminggu sekali akan menjaga hormon, jantung, dan otak dalam kondisi puncak. Pria yang bercinta tiga atau lebih dalam seminggu dapat mengurangi risiko terkena serangan jantung atau stroke hingga 50 persen. [** Baca juga: Yuk, Mulai Kurangi Tidur Terlalu Larut](#)

Fakta yang menarik bukan? (ilj/bbs)

Yuk, Mulai Kurangi Tidur Terlalu Larut

written by Kabar 6 | 1 Mei 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Salah satu kebutuhan tubuh yang harus dipenuhi adalah tidur. Saat tidur, seluruh organ tubuh akan beristirahat untuk memproduksi tenaga baru. Namun pada sebagian orang, memiliki kebiasaan tidur larut malam.

Padahal, hal ini tidak disarankan dari sisi kesehatan. Nah, berikut adalah dampak negatif tidur larut malam, dikutip dari monitorday.com:

1. Konsentrasi berkurang

Siklus tidur dapat menguatkan memori yang membantu seseorang dalam berkonsentrasi. Namun jika Anda sering tidur larut malam, konsentrasi pun menjadi terganggu.

2. Risiko gangguan kesehatan

Tidur berperan melancarkan peredaran darah, memperbaiki sel-sel tubuh, serta membantu produksi enzim dan hormon. Jika Anda kurang tidur, kondisi kesehatan pun akan terganggu.

Jika hal ini terjadi secara terus menerus dan berada pada tahap kronis, maka gangguan kesehatan yang akan muncul juga sangat serius seperti tekanan darah tinggi, penyakit jantung, stroke, diabetes, dan sebagainya.

3. Gairah seksual menurun

Sebuah penelitian yang dirilis *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism* menyebutkan bahwa pria yang menderita masalah pernapasan sehingga tidurnya terganggu (sleep apnea), kadar testosteronnya rendah pada malam hari. Sementara testosteron itu sendiri memiliki peran dalam mendorong libido seks seseorang.

4. Mudah lupa

Sebuah studi yang dilakukan di Prancis dan Amerika menemukan bahwa “sharp wave ripples” atau peristiwa otak bertanggung jawab dalam menguatkan memori otak, dan mentransfer data yang ada dari hipokampus menuju ke neokorteks yang ada di otak, di mana semua kenangan jangka panjang tersimpan.

Sharp wave ripples tersebut pada umumnya terjadi di saat tidur. Itu sebabnya, mereka yang seringkali tidur larut malam pada masa tertentu akan menjadi pelupa.

5. Penyebab depresi

Perasaan sedih, marah, stres, dan mental lelah akan dialami oleh mereka yang selama tujuh hari berturut-turut tidurnya kurang dari lima jam. Itu sebabnya menurut hasil penelitian, mereka yang mengidap insomnia memiliki kemungkinan lima kali lebih besar untuk terserang depresi.

6. Obesitas

Kelebihan berat badan juga mengancam mereka yang seringkali tidur larut malam. Mereka yang dalam sehari semalam tidurnya kurang dari enam jam, hampir 30 persen memiliki kecenderungan menjadi gemuk dibanding mereka yang memiliki waktu tidur 7–9 jam per hari.

Hal ini disebabkan karena pada waktu tidur terjadi penurunan leptin (pemberi sinyal kenyang ke otak serta merangsang nafsu makan), dan peningkatan ghrelin (perangsang rasa lapar).

Mereka yang sering tidur larut malam, bukan hanya nafsu makannya saja yang terangsang, tapi juga timbul hasrat yang kuat untuk menyantap berbagai jenis makanan tanpa terkontrol, seperti makanan berlemak atau makanan berkarbohidrat tinggi.

7. Cepat Tua

Tidur adalah waktu tubuh membuang toxin atau racun yang seharian kita peroleh dan memulihkan stamina dan fungsi kulit kita. Tidur larut malam akan membuat kinerja tubuh tidak maksimal dalam membuang racun yang menyebabkan kita cepat tua.

[** Baca juga: Kesalahan yang Sering Dilakukan Saat Tidur](#)

Cukup tidur membuat kesehatan Anda senantiasa terjaga.(ilj/bbs)

Kesalahan yang Sering Dilakukan Saat Tidur

written by Kabar 6 | 1 Mei 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Tidur adalah waktu terbaik bagi tubuh untuk memulihkan stamina sekaligus memberi kesempatan organ tubuh untuk beristirahat. Setiap orang memiliki ritual tidur yang berbeda. Namun tahukah Anda jika kita sering melakukan beberapa kesalahan saat tidur?

Kesalahan yang mungkin tidak disengaja ini tentu saja akan berdampak buruk bagi kesehatan. Apa sajakah itu? Berikut uraiannya, dikutip dari health.kompas.com:

1. Menggunakan bantal hanya di kepala

Menggunakan bantal saat tidur bertujuan untuk menjaga posisi tidur dan kinerja organ tubuh tetap bekerja optimal saat tidur. Jadi sebaiknya jangan menggunakan banal hanya untuk kepala.

Saat Anda tidur dengan posisi telentang, gunakan juga bantal

pada bawah lutut, untuk sedikit memberikan tekanan pada bagian pinggang ke bawah.

Sementara ketika tidur dengan posisi miring, gunakan bantal di antara ketiak untuk menyangga lengan. Berikan pula satu bantal di antara kaki untuk menjaga tulang belakang.

2. Tidur tengkurap

Tidur tengkurap bisa mengakibatkan masalah serius seperti kesulitan bernapas. Jika ingin tidur tengkurap, usahakan wajah menghadap ke kanan atau kiri.

Anda pun disarankan berhati-hati tidur tengkurap karena bisa menimbulkan masalah nyeri leher dan punggung saat bangun nanti.

Tidur terbaik adalah dengan miring ke kiri atau kanan. Setelah itu, biarkan badan sedikit meringkuk sambil memeluk bantal. Posisi ini akan meminimalisir risiko nyeri sehabis bangun tidur.

3. Tidur dengan kondisi perut kenyang

Waktu terbaik untuk makan malam adalah tiga jam sebelum tidur. Jika Anda langsung tidur setelah makan, akan berisiko mengalami masalah maag dan gangguan pencernaan. Akibatnya tidur menjadi terganggu.

Anda pun sebaiknya menghindari makanan ringan, makanan berlemak dan makanan pedas menjelang tidur.

4. Tidur di bantal yang terlalu lembut dan tinggi

Bantal sebenarnya diciptakan untuk mengangkat kepala, sehingga menjaga tulang belakang dan leher lurus saat tidur. Untuk itu, bantal yang terlalu tinggi dan ukuran yang tidak pas akan menyebabkan kepala terlalu maju ke depan.

Hindari juga menggunakan bantal yang terlalu lembut. Kepala bisa masuk ke dalam bantal yang lembut dan justru menyebabkan nyeri leher.

5. Tidur dengan kaki yang kotor

Biasakan untuk mencuci kaki sebelum tidur. Meskipun Anda merasa sudah bersih, kaki tetap memiliki kotoran dan debu yang menempel saat berjalan tanpa alas kaki. Alhasil tanpa disadari, kotoran akan menempel pada tempat tidur dan masuk ke dalam tubuh. [** Baca juga: Kenapa Sih Pipi Memerah Saat Malu?](#)

Yuk mulai membiasakan tidur dengan cara yang tepat.(ilj/bbs)