

# Pantau Pola Tidur, Korsel Hadirkan Tempat Tidur Futuristik

written by Editor | 6 September 2023



Kabar6-Sebuah perusahaan kesehatan asal Korea Selatan (Korsel), AIGEM, menghadirkan teknologi baru berupa tempat tidur futuristik bernama AIGEM-Y300, yang sekilas tampilannya mirip di film-film fiksi ilmiah.

AIGEM-Y300, melansir Ubergizmo, memungkinkan penggunanya tidur dengan nyaman dan termonitor, juga mampu mengambil tindakan, berpikir, dan bereaksi secara mandiri. Saat pengguna berbaring, AIGEM-Y300 akan mendeteksi postur tubuh dan menyesuaikan diri untuk mencegah terjadinya cedera serta memantau pola tidur dengan sensor gerakan.

Tempat tidur canggih ini juga dibekali aktuator resonansi akustik yang berguna menghilangkan stres. AIGEM-Y300 juga dirancang memberikan pijatan yang menenangkan.

Untuk pengguna yang bermasalah dengan kesehatan tulang, tempat tidur ini juga mampu mencegah osteoporosis. Tempat tidur canggih ini juga terintegrasi dengan smart ring untuk mengukur

detak jantung pengguna.

Dalam kondisi darurat, AIGEM-Y300 secara mandiri akan mengirimkan panggilan darurat untuk memastikan keselamatan pengguna. [\\*\\* Baca juga: Melahirkan dalam Lift, Wanita Tiongkok Ini Buang Bayinya ke Tempat Sampah](#)

Namun belum diketahui harga tempat tidur cangkih AIGEM-Y300, lantaran perusahaan baru akan meluncurkannya secara resmi pada perhelatan CES 2024 mendatang.(ilj/bbs)

---

# Tidur Teratur Berikan 4 Manfaat Menyehatkan

written by Editor | 6 September 2023



Kabar6-Kesehatan seseorang dipengaruhi juga oleh pola tidur yang baik. Dampak pola tidur buruk bisa membuat Anda rentan sakit hingga produktivitas menurun.

Profesor Colin Espie dari Nuffield Department of Clinical Neuroscience University of Oxford, juga salah satu pendiri

Sleepio mengatakan, pola tidur setiap orang berbeda-beda.

“Membiaskan pola dengan baik untuk kenyamanan pribadi Anda adalah strategi yang terbaik. Kami tahu dari pengalaman setiap hari akan berbeda,” ungkap Espie.

Pola tidur yang buruk atau tidak cukup dapat memengaruhi kehidupan sehari-hari, mulai dari suasana hati, dan cara berinteraksi dengan orang lain. Tak hanya itu, produktivitas di tempat kerja juga ikut terpengaruh.

Setiap individu, menurut Espie, harus menemukan apa yang mereka butuhkan secara pribadi, lalu menjadikan kebiasaannya berulang, termasuk pola tidur yang sehat. Melansir MSN, berikut manfaat tidur teratur dan pola tidur yang baik:?

#### 1. Kekebalan tubuh

Pola tidur yang buruk membuat Anda rentan terserang infeksi seperti pilek maupun flu. Kurang tidur juga dapat mengurangi kekebalan tubuh, sehingga Anda mudah terserang penyakit. Karena itu, jika pola tidur teratur dan jarang begadang, dapat meningkatkan kekebalan tubuh secara sehat.

#### 2. Kesehatan jiwa

Survei bagi pengidap kecemasan atau depresi menghitung kebiasaan tidurnya, ternyata sebagian besar dari mereka tidur kurang dari enam jam dalam semalam. Jika pola tidur memburuk, kesehatan jiwa juga ikut berpengaruh. Karena itu jika pola tidur teratur, tidak hanya kesehatan fisik saja, melainkan juga mental.

#### 3. Mencegah diabetes

Penelitian menunjukkan, orang yang biasanya tidur kurang dari lima jam semalam memiliki peningkatan risiko terkena diabetes. Karena itu, tidur yang sehat juga memengaruhi agar terhindar dari penyakit diabetes.

#### 4. Meningkatkan gairah seks

Pria dan wanita yang tidak memiliki kualitas tidur yang cukup

memiliki libido rendah dan kurang tertarik pada seks. Kadar testosteron yang lebih rendah juga ikut berpengaruh.

Karena itu, jika memiliki pola tidur yang sehat, tidak hanya menyehatkan secara fisik dan mental, melainkan gairah seks yang baik bagi pasangan. [\\*\\* Baca juga: 5 Bahaya Diet Ekstrem yang Harus Anda Ketahui](#)

Mulailah mengatur pola tidur, sehingga kesehatan fisik dan mental Anda tetap terjaga.(ilj/bbs)

---

# Lelah Hati, Perhatikan 5 Tandanya

written by Editor | 6 September 2023



Kabar6-Mengalami lelah adalah hal yang wajar, terlebih apabila Anda sedang banyak kegiatan yang menuntut aktivitas fisik. Namun, lelah tidak selamanya masalah fisik, karena ada kalanya Anda pun mengalami lelah hati.

Bagaimana cara membedakannya? Melansir Hipwee, ada lima tanda

lelah hati yang harus Anda sadari. Apa sajakah itu?

1. Gampang tersinggung hanya karena hal sederhana  
Belakangan emosi Anda mungkin mudah sekali tersulut hanya karena hal-hal kecil yang didengar dan dilihat.

2. Pola tidur tak teratur

Rasa lelah mulai mengganggu ritme tidur. Anda perlu menghabiskan waktu berjam-jam berbaring, tapi tidak terlelap juga.

3. Merasa sangat lelah padahal aktivitas biasa saja

Tanda inilah yang paling jelas dan mudah dilihat. Anda merasa sangat lelah meskipun menjalankan aktivitas normal, tanpa kerja lembur.

4. Benci situasi saat ini, tapi tak bisa melakukan apa-apa

Anda membenci situasi yang sedang dihadapi saat ini, namun tidak tahu apa yang harus dilakukan untuk keluar dari situasi itu. Kalaupun ada, Anda tidak berani untuk mengambil keputusan.

5. Setiap bangun pagi selalu bertanya-tanya, "Aku harus begini lagi? Sampai kapan?"

Anda mulai mempertanyakan perihal kehidupan setiap pagi saat bangun tidur. Kegiatan yang sudah dilakukan sejak dulu, mendadak kehilangan esensinya di mata Anda. Hubungan yang dijalani bertahun-tahun, mendadak serba buram dalam di mata Anda.

Anda mulai bertanya-tanya apa yang sebenarnya dilakukan, apa yang diinginkan, sampai kapan akan terus begini, dan apakah memang harus tetap begini? [\\*\\* Baca juga: Hindari Kulit Ketiak Hitam dengan 4 Cara Sederhana](#)

Jadi, cobalah berkomunikasi lebih baik lagi dengan hati. Mulai mencari solusi untuk situasi yang dihadapi. Entah itu pekerjaan-pekerjaan yang menyita tenaga, ataupun relasi-relasi lain yang membebani.

Mungkin Anda hanya butuh sedikit liburan, atau mungkin memang harus benar-benar melepaskan.(ilj/bbs)

---

# Ini Jam Tidur Malam yang Disarankan

written by Editor | 6 September 2023



Kabar6-Tidur memainkan peran sangat penting bagi kesehatan. Tubuh yang kurang istirahat akan mengalami kelelahan, menurunkan produktivitas, level stres yang meningkat, hingga berujung pada depresi.

Nah, untuk mendapatkan waktu tidur berkualitas, berapa lama dan jam berapa sebaiknya kita sudah harus istirahat? Melansir CureJoy, tubuh manusia mampu menyesuaikan waktu siang dan malam untuk menentukan pola tidurnya. Waktu tidur ideal manusia dimulai dari pukul 22.00, dan bangun pada pukul 06.00. Namun, beberapa ahli bahkan menyarankan untuk memulai tidur pada pukul 20.00.

Jika waktu tidur berkisar antara pukul 20.00 sampai dengan

24.00, maka Anda akan mendapatkan tidur yang nyenyak dan mimpi indah. Istirahat yang cukup di malam hari juga membuat Anda tidak akan merasa butuh tidur siang setelahnya.

Menurut para ahli, masing-masing orang bisa memiliki jam mulai tidur yang berbeda. Anda bisa membuat waktu tidur yang sesuai dengan rutinitas harian, selama mencukupi waktu istirahat yang dibutuhkan, yaitu pada orang dewasa adalah 7-9 jam.

Apabila Anda termasuk orang yang sering begadang atau tidur lewat di atas pukul 24.00 maka kebiasaan ini akan memberikan dampak buruk pada kesehatan. Bangun lebih sore dari biasanya akan meningkatkan risiko perilaku bulimia, depresi, dan seasonal affective disorder (SAD).

Salah satu penelitian pada pekerja di Jepang menemukan, tidur terlalu larut memiliki kaitan signifikan dengan prevalensi yang tinggi pada gejala depresi.

Sebuah penelitian mengungkapkan, bangun pagi membantu Anda merasa lebih positif dan jadi proaktif. Tubuh segar akan membuat Anda jadi lebih semangat bekerja.

Memiliki pola tidur yang konsisten sangat penting untuk dilakukan karena dapat memengaruhi kesehatan mental. Misalnya selalu tidur pukul 22.00 dan bangun pukul 05.00.

Studi lain yang meneliti pola tidur siswa sekolah menemukan, siswa dengan jadwal istirahat di malam yang teratur memiliki prestasi akademik lebih baik, dibandingkan mereka yang tidur tidak teratur.

Sangat memungkinkan jika pekerjaan atau kegiatan Anda bisa mengganggu jadwal tidur, bahkan mengurangi waktu istirahat. Apabila hal ini terjadi, Anda perlu menyiasatinya dengan meluangkan waktu untuk tidur siang singkat pada jam kerja.

Jangan takut tidur terlalu cepat atau terlalu sore, yang terpenting adalah durasi tidur dan menjaga jadwal istirahat

reguler. Setelah semuanya kembali normal, benahi kembali waktu tidur itu. [\\*\\* Baca juga: Bantu Atasi Insomnia dengan 5 Makanan dan Minuman Sehat](#)

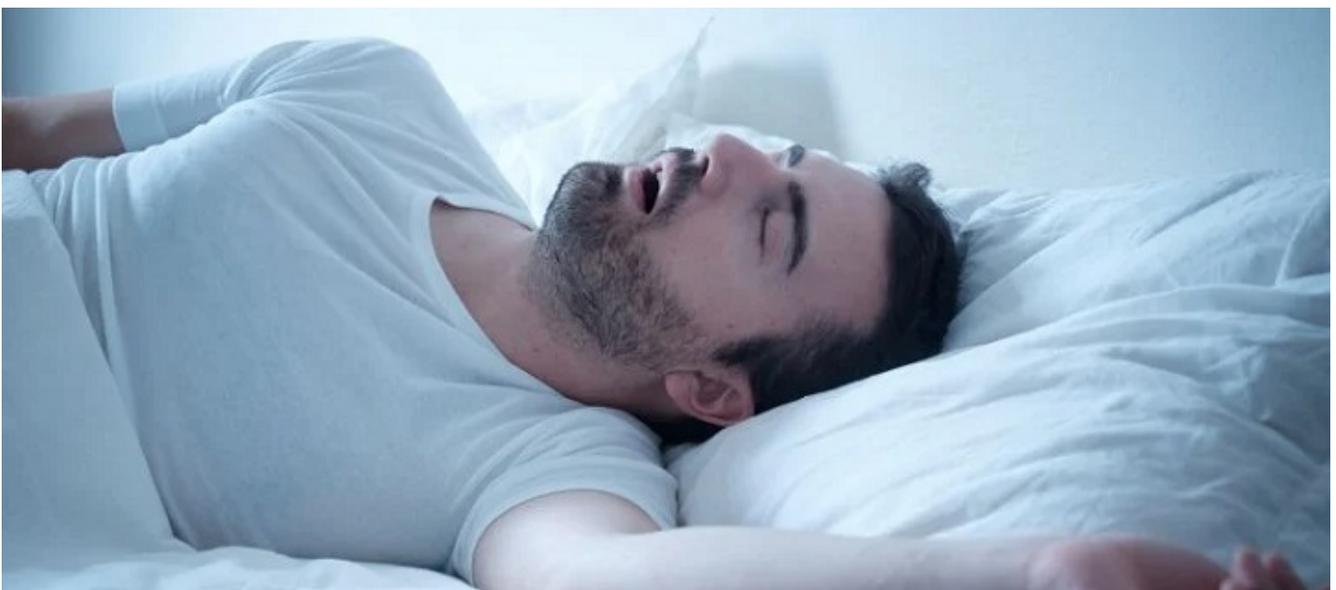
Orang dewasa pada umumnya membutuhkan waktu tidur selama delapan jam. Namun, angka ini bervariasi untuk masing-masing orang. Sebagian dapat merasa cukup dengan tidur selama 6-7 jam, sementara yang lainnya lebih dari itu. Pada kategori usia anak-anak dan lanjut usia pun berbeda.

Mulailah membuat jadwal tidur dan menjalaninya secara teratur sehingga tubuh pun tetap fit dan sehat.(ilj/bbs)

---

# Sejumlah Hal yang Bikin Anda Mengantuk di Pagi Hari

written by Editor | 6 September 2023



Kabar6-Anda mungkin pernah merasa sangat mengantuk pada pagi hari, saat sedang menyelesaikan sejumlah pekerjaan kantor. Ternyata, rasa kantuk ini tidak melulu disebabkan oleh kurang tidur, dan tidak menutup kemungkinan ada sejumlah masalah yang

menjadi penyebabnya.

Apa saja sih penyebab kantuk di pagi hari? Melansir Sehatq, pertama penyebab paling umum dari selalu merasa mengantuk di siang hari adalah memiliki kebiasaan tidur yang buruk. Sebagian besar orang dewasa umumnya membutuhkan tidur sekira 7-9 jam per hari. Jika Anda tidak bisa memenuhinya, rasa kantuk di pagi atau siang hari tentu saja akan muncul.

Kebiasaan tidur yang buruk memiliki konsekuensi serius dan sering dikaitkan dengan masalah kesehatan, seperti hipertensi, penyakit jantung, stroke, diabetes, penambahan berat badan, dan demensia

Penyebab kedua adalah sleep apnea, yaitu suatu kondisi di mana Anda berulang kali mengalami berhenti bernapas saat tidur. Henti napas ini dapat terjadi puluhan kali dalam satu jam atau bahkan ratusan kali saat tidur.

Sleep apnea menyebabkan tidur Anda terpecah dan kualitas tidur menjadi buruk, yang mengakibatkan rasa mengantuk berlebih pada siang hari. Orang dengan sleep apnea parah juga berisiko lebih tinggi untuk tertidur saat mengemudi.

Kemudian penyebab ketiga adalah narkolepsi. Gangguan tidur ini terjadi ketika ada masalah dengan pengaturan tidur dan bangun. Gejala narkolepsi yang paling khas adalah katapleks, yaitu hilangnya kendali otot secara tiba-tiba. Rasa kantuk yang terkait dengan narkolepsi mungkin memerlukan pengobatan khusus dari dokter.

Selanjutnya adalah sindrom kelelahan kronis, suatu kondisi yang mungkin membuat Anda merasa lelah, letih, atau mengantuk. Hal ini ditandai dengan kelelahan parah yang terjadi setelah beraktivitas. Ini juga berhubungan dengan masalah kurang tidur.

Penyebab lain, sindrom kaki gelisah, gangguan yang menyebabkan gerakan berlebihan saat tidur sehingga membuat Anda merasa

mengantuk pada hari berikutnya. Sindrom kaki gelisah ditandai dengan rasa tidak nyaman pada kaki, yang membuatnya ingin terus bergerak.

Sindrom ini sering terjadi pada malam hari ketika Anda berbaring untuk beristirahat. Sindrom ini berpotensi mengganggu tidur penderita sekaligus pasangannya. [\\*\\* Baca juga: Jangan Salah Pilih, Ini 6 Makanan Terbaik untuk Kesehatan Mulut](#)

Terakhir adalah gangguan irama sirkadian, yaitu suatu bentuk alarm alami tubuh yang membantu mengoordinasikan aktivitas sehari-hari dengan jam tidur. Kondisi ini bisa berupa jet lag. Gangguan irama sirkadian akan membuat Anda mengalami kesulitan tidur dan merasa mengantuk di pagi hari.

Hal mana yang sering menjadi penyebab Anda mengantuk di pagi hari?(ilj/bbs)

---

## Sering Bangun Terlalu Siang Tidak Baik untuk Kesehatan

written by Editor | 6 September 2023



Kabar6-Selama pandemi COVID-19, seringkali Anda bangun siang setelah sebelumnya sahur dan menjalankan ibadah salat subuh. Atau Anda memang sering tidak tidur hingga waktu sahur, dan setelah itu baru memejamkan mata hingga selalu bangun siang.

Apa pun alasannya, pola tidur yang tidak beraturan dapat berdampak buruk bagi kesehatan. Melansir Bustle, sebuah penelitian menunjukkan bahwa waktu tidur boleh jadi sama pentingnya dengannya lamanya seseorang tidur. Mungkin Anda ingat untuk bangun sesuai jadwal biasanya, namun otak akan mengingatkan waktu tambahan untuk tidur. Hal ini dapat menguntungkan saat Anda memang sedang dalam kondisi sangat lelah.

Namun, itu dapat merusak pola tidur yang telah Anda bentuk sebelumnya. Dengan kata lain, menekan tombol menunda alarm di hari Senin dapat mengakibatkan pola domino di hari-hari selanjutnya.

Tidur larut dapat menurunkan dorongan tidur dan menyulitkan Anda untuk tidur di malam berikutnya. Ketika sudah masuk waktu tidur, Anda akan merasa tidak mengantuk atau masih bertenaga lebih dari biasanya. Jadinya, Anda akan terjaga sampai larut malam. Ini dapat terjadi pada malam berikutnya dan selanjutnya. Anda juga akan kesusahan untuk mengembalikan pola tidur seperti semula.

Tidur lebih lama juga dapat mengurangi efisiensi tidur, yang bisa menimbulkan efek sama seperti kurang tidur. Tidur larut malam juga dapat mengurangi efisiensi tidur karena waktu Anda di atas kasur meningkat dan ritme sirkadian terganggu.

Banyak penelitian menunjukkan, jadwal tidur dan bangun yang konsisten penting untuk menjaga ritme sirkadian teratur. Sebuah penelitian pada 2017 menemukan, semakin konsisten pola tidur, semakin baik performa akademik Anda. Semakin banyak tidur, semakin berkurang efisiensi tidur yang menyebabkan Anda bangun siang.

Jika tidur Anda terganggu beberapa kali dalam semalam, misalnya, performa otak tidak akan maksimal seperti biasanya, dengan penurunan kemampuan kognitif dan rentang perhatian. Bahkan, boleh jadi dapat memberi dampak buruk pada ingatan. Anda jadi merasa pening sehingga mudah melakukan kesalahan kecil saat bekerja atau belajar di pagi harinya.

Peneliti mengatakan, jika bangun siang tidak akan memberi dampak yang begitu besar pada otak. Namun, tidur yang terganggu dapat menyebabkan masalah yang tumbuh seiring berjalannya waktu. Boleh jadi ada penumpukan protein amiloid dalam otak, yang berkaitan dengan gangguan Alzheimer.

Jadi, meski tinggi godaannya untuk tidur dan bangun di jam yang berbeda setiap harinya, disarankan untuk tetap beristirahat dan aktif sesuai jadwal harian yang sudah Anda bentuk sebelumnya.

Ada baiknya untuk bangun di waktu yang sama setiap harinya karena jika sudah mendapatkan rutinitas yang teratur dengan jumlah waktu tidur yang cukup, Anda akan merasa lebih berenergi sepanjang hari.

Ritme sirkadian tubuh atau jam internal membantu memerintah tubuh ketika lelah dan bangun, serta itu dipandu oleh berbagai faktor lain seperti eksposur pada cahaya dan waktu makan. Ketika sudah memiliki ritme yang teratur, ini akan membantu

Anda untuk mendapatkan tidur yang lebih mengistirahatkan dan mengembalikan tenaga.

Usahakan untuk tidur dan bangun di jam yang sama, sekalipun itu di hari libur. Kurangi eksposur cahaya di malam hari, terutama blue light dari layar gawai. [\\*\\* Baca juga: Berlebihan Konsumsi Kue Lebaran Dapat Turunkan Kekebalan Tubuh](#)

Jika perlu, coba tidur lebih awal dari jam tidur dan tahan keinginan untuk tidur atau mengubah jadwal tidur. Dengan cara ini, Anda dapat membentuk dan menjaga pola tidur yang baik, serta menghindarkan otak dari dampak buruk akibat jam tidur yang berantakan.(ilj/bbs)

---

# Kembalikan Pola Tidur Agar Jadi Normal

written by Editor | 6 September 2023



Kabar6-Sebagian masyarakat perkotaan mengalami susah tidur atau insomnia. Kondisi ini salah satunya disebabkan oleh stres, akibat beban pekerjaan baik di kantor maupun rumah.

Lantas, bagaimana mengembalikan pola tidur agar jadi normal? Gangguan tidur, melansir beberapa sumber, dapat diatasi dengan sejumlah cara sederhana, sehingga Anda mendapatkan pola tidur kembali normal. Apa sajakah itu?

#### 1. Kebiasaan tidur

Kebanyakan orang tidak merasa mengantuk, karena mereka memiliki pola tidur yang tidak teratur. Karena itulah, Anda butuh jam untuk tidur. Jadi, atur pola tidur sebaik mungkin dan usahakan untuk tidak mengubah jam aktivitas tidur Anda.

#### 2. Pilih tempat tidur dan kasur yang nyaman

Untuk tidur malam yang baik, sangat penting istirahat di atas kasur dan tempat tidur yang nyaman. Tempat tidur adalah sesuatu yang berhubungan langsung dengan kenyamanan dan postur tidur.

Apabila Anda istirahat di tempat tidur tunggal, pastikan cukup luas untuk postur tubuh.

#### 3. Makan sehat dan ringan

Makan malam yang berat sebaiknya dihindari jika Anda menderita masalah tidur. Sementara oatmeal dan segelas susu hangat bisa menjadi kombinasi makanan dan minuman malam hari yang ideal.

[\\*\\* Baca juga: Bagaimana Atasi Kecanduan Karbo?](#)

#### 4. Latihan fisik

Latihan fisik membantu Anda meminimalisir stres dan membiarkan otot tetap letih dan rileks. Ini membantu Anda mengantuk, sehingga dapat cepat tidur. Lakukan beberapa aktivitas fisik dan olahraga secara teratur untuk mendapatkan cukup tidur.

Selamat mencoba.(ilj/bbs)

---

# 4 Makanan yang Bantu Tidur Lebih Nyenyak

written by Editor | 6 September 2023



Kabar6-Kurang tidur atau tidak mendapatkan kualitas tidur dalam jangka panjang diketahui berdampak buruk bagi kesehatan. Salah satunya dapat menyebabkan seseorang mengalami depresi, meningkatkan risiko terjadinya diabetes, serta kenaikan berat badan.

Karena itulah, mendapatkan tidur yang cukup merupakan hal sangat penting bagi Anda yang sedang berusaha untuk menurunkan berat badan.

Dengan mengonsumsi makanan yang tepat, tidur Anda pun dapat menjadi lebih baik. Melansir Naturalnews, ini beberapa jenis makanan yang dapat membantu mengatasi masalah insomnia yang sedang Anda hadapi:

## 1. Pisang

Selain dapat membantu mengatasi kekurangan kalium karena diare, kandungan kalium, karbohidrat, dan magnesium di dalam pisang ternyata juga dapat membantu membuat seseorang merasa mengantuk.

Mengonsumsi pisang sebelum tidur juga dapat membantu meningkatkan kesehatan jantung dan fungsi kognitif otak Anda.

## 2. Ubi jalar

Ubi jalar juga mengandung banyak kalium yang dapat membantu membuat otot menjadi lebih rileks dan membuat tidur pun menjadi lebih nyenyak.

## 3. Ceri

Merupakan salah satu jenis buah yang memiliki cukup banyak kandungan melatonin alami, dapat membantu mengatur pola tidur, sehingga menjadi lebih baik.

Konsumsi segelas jus ceri atau beberapa butir buah ceri sebelum Anda tidur agar tidur menjadi lebih nyenyak. [\\*\\* Baca juga: Berat Badan Bisa Turun dengan Konsumsi Makanan yang Sama Tiap Hari?](#)

## 4. Madu

Kandungan gula alami di dalam madu dapat membantu proses penghantaran triptofan ke dalam otak, yang kemudian akan diubah menjadi serotonin di dalam otak.

Serotonin merupakan sejenis neurotransmitter yang berfungsi untuk membantu proses relaksasi otot. Konsumsi dua sendok teh madu satu jam sebelum tidur untuk membuat tidur Anda menjadi lebih nyenyak di malam hari.

Selamat mencoba.(ilj/bbs)

---

# Night Terrors, Gangguan Tidur

# yang Lebih 'Parah' dari Mimpi Buruk

written by Editor | 6 September 2023



Kabar6-Mungkin Anda pernah mengalami mimpi buruk yang mengganggu tidur, sehingga keesokan harinya bangun dalam kondisi tidak bugar.

Nah tahukah Anda, ternyata ada kondisi yang jauh lebih 'mengerikan' dari mimpi buruk yaitu mengalami night terrors. Bagaimana penjelasannya?

Night terrors, melansir Todayline, dipahami sebagai luapan emosi yang terjadi saat tidur. Kondisi tersebut biasanya membuat seseorang mengigau, berbicara atau mengeluarkan suara dalam kondisi tidur. Namun pada kasus yang lebih ekstrem dan jarang, seseorang bisa mengalami kondisi lebih intens seperti menjerit, meronta-ronta, hingga menangis dengan mata terbuka, meski sebenarnya tertidur.

"Teror malam adalah episode teriakan, ini hampir terasa seperti sedang bangun, mata Anda bisa terjaga, tubuh tegang, terdapat perubahan denyut jantung yang sebenarnya. Dan semuanya terjadi saat Anda tidur," jelas Courtney Bancroft, psikolog klinis .

“Night terrors adalah aktivasi mimpi yang tidak normal, yang cenderung lebih menakutkan daripada mimpi buruk biasa,” kata Joshua Tal, psikolog dengan spesialisasi gangguan tidur.

Berbeda dengan mimpi buruk, seseorang yang mengalami night terrors biasanya tidak ingat apa yang terjadi pada mereka keesokan paginya, tetapi akan merasakan apa yang terjadi di tubuhnya. “Ia akan merasa seperti telah melalui sesuatu, tapi tidak ingat persis seperti apa,” urai Joshua.

Orang yang mengalami kegelisahan, depresi, Obsessive Compulsive Disorder (OCD) juga dapat memiliki pengalaman gangguan tidur night terrors. Ini juga mungkin terjadi ketika seseorang sangat stres dan mengalami banyak kesulitan dengan jadwal tidur.

Meski terdengar mengerikan, ahli mengungkapkan bahwa night terrors akan berakhir ketika orang yang terkena gangguan itu memiliki pola tidur yang teratur. [\\*\\* Baca juga: Sering Dilakukan, 6 Kesalahan Minum Obat yang Bahayakan Kesehatan](#)

Pernahkah Anda mengalami night terrors?(ilj/bbs)

---

## **Wanita Terlihat Jelek pada Rabu Pukul 15.30 WIB**

written by Editor | 6 September 2023



Kabar6-Biasanya, Senin menjadi hari 'paling tidak favorit' bagi sebagian besar orang. Tentu saja, karena setelah menghabiskan akhir pekan selama dua hari yaitu Sabtu dan Minggu untuk melepas lelah, Senin menjadi permulaan hari di mana Anda harus kembali bergelut dengan kesibukan sekaligus aktivitas rutin harian.

Namun tahukah Anda, ternyata wanita punya jawaban tersendiri tentang hari yang paling menyebalkan? Menurut hasil sebuah riset, melansir Go Dok, satu dari 10 wanita merasa bahwa Rabu adalah hari paling menyebalkan. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian dari perusahaan produk tanning St Tropez, yang menyimpulkan bahwa 2/3 koresponden wanitanya terlihat kurang berenergi pada hari Rabu pukul 15.30 waktu setempat.

"Rabu pukul 15.30 adalah waktu di mana wanita akan terlihat paling tua. Perpaduan tingkat stres yang tinggi dengan rendahnya energi sore hari menjadi alasan mengapa wanita akan terlihat lebih tua," jelas Nichola Joss, ahli kulit St Tropez.

Mengapa demikian? Alasan pertama wanita terlihat tua dan kekurangan energi di hari Rabu adalah karena mereka cenderung kurang tidur pada Senin malam. Alasan yang mendasarinya bisa beragam, namun kebanyakan karena stres dan cemas yang didapat dari tempat kerja.

Dampak buruk kurang tidur pada Senin malam dapat bertahan selama 48 jam. Inilah yang akhirnya membuat wanita terlihat 'tua' dan awut-awutan di Rabu sore.

Alasan kedua, wanita cenderung menghabiskan terlalu banyak energi di akhir pekan. Setelah jam kerja habis, banyak pekerja wanita yang kemudian memutuskan untuk melakukan beragam acara hangout bersama kerabatnya.

Beragam kegiatan yang mereka pilih, mulai dari belanja, menonton film atau televisi seharian, hingga kongkow di bar atau diskotek. Jika dilakukan secara berlebihan, kegiatan tersebut akan menguras stamina dan tenaga. Hasilnya, para wanita akan terlihat lemah dan lesu pada Rabu sore.

Lantas, apa yang harus dilakukan agar Anda bisa tetap terlihat cantik di Rabu sore? Pertama, rencanakan dengan matang kegiatan akhir pekan. Ada baiknya Anda meluangkan hari Minggu untuk mengembalikan tenaga tubuh yang hilang setelah bersenang-senang di hari sebelumnya.

Kemudian, biasakan untuk berolahraga secara rutin demi memperbaiki pola tidur. Faktanya, dengan berolahraga secara teratur produksi hormon melatonin (hormon tidur) akan berjalan lebih optimal. [\\*\\* Baca juga: Generasi Sandwich, Kenali Masalah & Penyebabnya](#)

Jika disiplin menerapkan dua solusi tadi, dijamin Anda akan tetap cantik pada Rabu sore.(ilj/bbs)