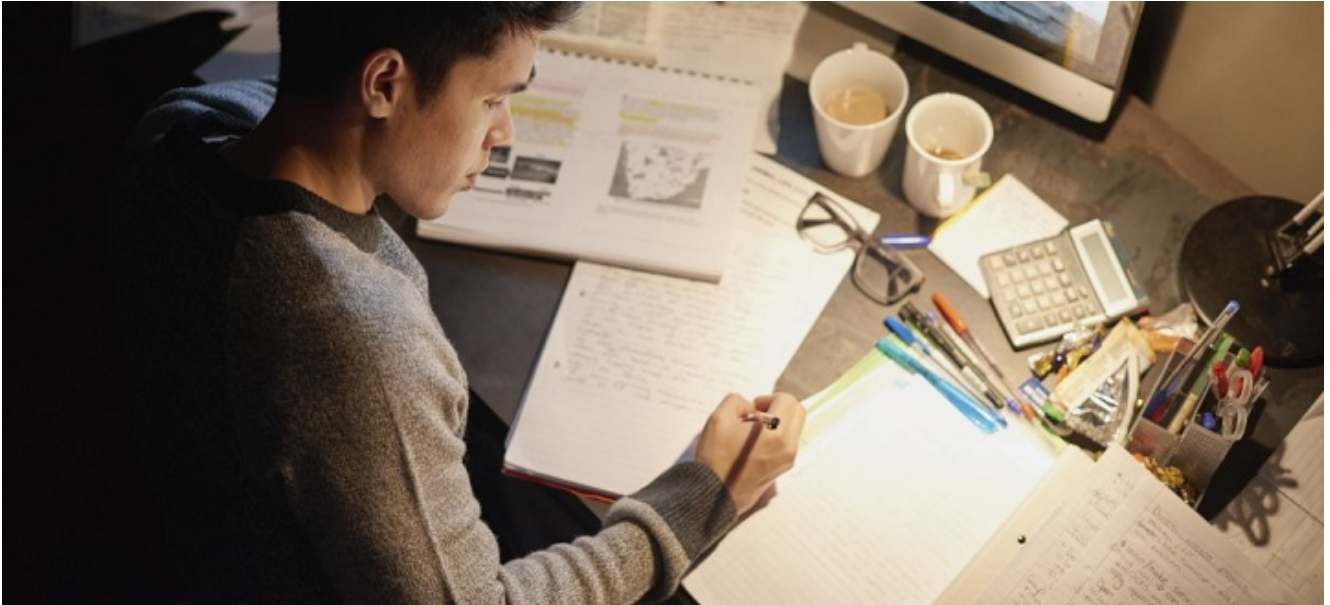


Guys, Tidak Disarankan Sering Begadang

written by Editor | 29 Juni 2019



Kabar6-Ada sejumlah kegiatan yang membuat sebagian pria lebih sering tidur larut atau begadang, antara lain menonton pertandingan sepak bola klub favorit, kerja lembur, hingga bermain game online.

Namun tahukah Anda bahwa begadang bisa menyebabkan sperma memburuk? Melansir thesun, para pakar menyarankan pria sebaiknya tidur sebelum pukul 22.30 untuk memiliki sperma normal. Dengan demikian, Anda bisa memiliki waktu tidur 7-8 jam, agar keesokan harinya bisa bangun pagi untuk kembali memulai aktivitas. Sebaliknya, apabila tidur larut malam atau begadang, kesuburan Anda kemungkinan akan menurun hampir empat kali lipat.

Studi yang dilakukan Universitas Aarhus, Denmark, menemukan bahwa kurang tidur dapat menyebabkan sistem kekebalan tubuh bereaksi berlebihan dan menyerang sperma. Dan tidur larut malam mungkin juga membuat pasangan kehabisan waktu untuk bercinta. "Waktu tidur awal dan durasi tidur 7,5 hingga 7,99 jam dikaitkan dengan kualitas semen yang lebih tinggi, kata

Profesor Hans Jakob Ingerslev, salah satu peneliti.

Disarankan pakar kesuburan, pasangan yang ingin hamil harus mempertimbangkan membatasi penyebab begadang, seperti memeriksa email atau nonton sejumlah film favorit.

Dr Raj Mathur, dari Manchester University NHS Foundation Trust, mengatakan bahwa penelitian ini menyarankan para pria tidur cukup jika ingin memiliki anak. "Tidur lebih awal dengan pasangan mereka juga dapat meningkatkan kesempatan mereka untuk berhubungan seks, meningkatkan peluang keberhasilan mereka lebih lanjut," terangnya. [** Baca juga: Benarkah Hobi Makan Junk Food Sewaktu Remaja Bisa Pengaruhi Sperma Saat Dewasa?](#)

Studi ini juga mengungkap banyaknya manfaat tidur lebih awal dan tidur cukup. Tidur berhubungan dengan endokrin yang mengontrol hormon dan jam biologis tubuh.(ilj/bbs)