

Waktu Ideal Tidur dan Manfaatnya bagi Tubuh

Meskipun setiap golongan usia sudah dikelompokkan berdasarkan berapa lama rekomendasi waktu mereka untuk tidur, **National Sleep Foundation dalam laporan utamanya di Sleep Health Journal**, menyebutkan bahwa tidak ada jumlah waktu sempurna yang pas bagi setiap orang. Lantas bagaimana agar aktivitas tidur kita dapat bermanfaat bagi tubuh?

Waktu Ideal Tidur

Idealnya, orang-orang akan tidur lebih awal di malam hari dan bangun di pagi hari. Waktu tersebut cocok dengan kecenderungan biologis manusia yang menyesuaikan pola tidur dengan waktu terbit-terbenam matahari.

National Sleep Foundation menyarankan jam tidur untuk orang dewasa mulai pukul 08.00 malam hingga tengah malam. Meski demikian, rekomendasi jam tidur orang dewasa yang baik bisa saja **tergantung pada kapan** Anda akan bangun di pagi hari, lalu menghitung mundur sebanyak 7 jam



Durasi Terbaik Tidur



Usia 12-18 tahun:
8-9 jam setiap hari



Usia 18-40 tahun:
7-9 jam setiap hari.



Usia > 65 tahun:
7-8 jam setiap hari

Dalam artikel yang dilansir **The Asia Parents**, terlalu banyak tidur dapat meningkatkan risiko Penyakit Jantung, Diabetes, Obesitas, Kematian dini, dan Depresi.

Manfaat Cukup Tidur

- Membantu mengatur pelepasan hormon yang mengontrol nafsu makan, metabolisme, pertumbuhan, dan penyembuhan
- Meningkatkan fungsi otak, konsentrasi, fokus, dan produktivitas
- Mengurangi risiko penyakit jantung dan stroke
- Membantu menjaga berat badan
- Menjaga sistem kekebalan tubuh agar tetap baik
- Menurunkan risiko kondisi kesehatan kronis, seperti diabetes dan tekanan darah tinggi



Dikutip dari berbagai sumber