

STUDI LITERATUR

Manfaat Tidur Siang Bagi Kesehatan Tubuh

Revo Fauzio

Program Studi Pendidikan Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara,
Jalan Gedung Arca No. 53, Kota Medan, Sumatera Utara, Indonesia

Email Korespondensi: revofauzio1128@gmail.com

Abstrak: Tidur adalah aspek kunci dalam menjaga kesehatan tubuh dan kesejahteraan secara keseluruhan. Meskipun tidur malam yang cukup seringkali ditekankan, pentingnya tidur siang tidak boleh diabaikan. Artikel ilmiah ini bertujuan untuk menyajikan informasi berdasarkan bukti ilmiah yang mendukung manfaat tidur siang bagi kesehatan tubuh. Tidur siang dapat meningkatkan performa kognitif, meredakan stres, memperkuat sistem kekebalan tubuh, dan mengurangi risiko penyakit kronis.

Kata Kunci : Tidur siang, kesehatan tubuh

PENDAHULUAN

Tidur adalah fungsi fisiologis penting yang mendukung kesehatan fisik dan mental kita.¹ Tidur malam yang cukup sering kali menjadi fokus perhatian, sementara tidur siang, juga dikenal sebagai *napping*, sering diabaikan.² Tidur siang adalah periode tidur singkat yang terjadi selama siang hari, dan artikel ini akan membahas pentingnya tidur siang berdasarkan bukti ilmiah yang mendukung manfaatnya bagi kesehatan tubuh.

ISI

Manfaat Tidur Siang

1. Meningkatkan Kinerja Kognitif

Tidur siang telah terbukti meningkatkan kinerja kognitif. Penelitian yang diterbitkan dalam "Behavioral Brain Research" pada tahun 2017 menunjukkan bahwa tidur siang yang singkat meningkatkan daya ingat, perhatian, dan konsentrasi. Hal ini dapat bermanfaat dalam

situasi yang memerlukan kreativitas dan pemecahan masalah.³

2. Meredakan Stres dan Memperbaiki Mood

Tidur siang membantu meredakan stres dan memperbaiki mood. Saat kita tidur siang, otak melepaskan hormon endorfin dan serotonin yang membantu mengurangi rasa cemas dan stres. Ini menjadikan tidur siang alat yang efektif dalam menjaga kesejahteraan mental.⁴

3. Pemulihan Fisik

Tidur siang juga mendukung pemulihan fisik. Ini terbukti membantu mengurangi kelelahan otot dan meningkatkan energi. Oleh karena itu, tidur siang dapat meningkatkan daya tahan tubuh terhadap aktivitas fisik berat.⁵

4. Mengurangi Risiko Penyakit Jantung

Tidur siang yang teratur telah dikaitkan dengan pengurangan risiko penyakit jantung. Penelitian yang diterbitkan dalam "Heart" pada tahun 2015 menunjukkan bahwa tidur siang yang teratur dapat mengurangi tekanan darah dan memengaruhi positif faktor-faktor yang berkontribusi pada penyakit jantung.⁶

5. *Menguatkan Sistem Kekebalan Tubuh*

Tidur siang yang panjang dapat memasukkan tahap tidur mendalam dan tahap tidur REM, yang berkontribusi pada pemulihan dan pemerkuatan sistem kekebalan tubuh. Hal ini membantu melindungi tubuh dari penyakit dan infeksi.⁷

KESIMPULAN

Tidur siang adalah praktik yang penting untuk menjaga kesehatan tubuh dan kesejahteraan. Penelitian ilmiah telah membuktikan manfaat tidur siang dalam meningkatkan kinerja kognitif, meredakan stres, memperbaiki mood, dan mendukung pemulihan fisik. Selain itu, tidur siang yang teratur dapat membantu mengurangi risiko penyakit jantung dan memperkuat sistem kekebalan tubuh. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk memahami dan mengintegrasikan tidur siang yang bijak dalam rutinitas harian mereka guna menjaga kesehatan tubuh dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan bukti ilmiah yang kuat yang mendukung manfaat tidur siang, praktik ini harus dianggap sebagai elemen penting dalam pemeliharaan kesehatan tubuh yang komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

1. Mills J, Kuohung W. Impact of circadian rhythms on female reproduction and infertility treatment success. *Curr Opin Endocrinol Diabetes Obes.* 2019;26(6):317-321. doi:10.1097/MED.0000000000000511
2. Stiawan H, Putra AP, Sari AK, Putri DA. Praxis : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bahaya Radiasi Sinar Biru (Blue Light) Pada Perkembangan Anak. *Prax J Pengabdian Kpd Masy.* 2021;1(1):26-33. <http://pijarpemikiran.com/index.php/praxis/>
3. Ramli R, Fadhillah MN. Faktor yang Mempengaruhi Fungsi Kognitif pada Lansia. *Wind Nurs J.* 2020;01(01):22-30. doi:10.33096/won.v1i1.21
4. Damone AL, Joham AE, Loxton D, Earnest A, Teede HJ, Moran LJ. Depression, anxiety and perceived stress in women with and without PCOS: A community-based study. *Psychol Med.* 2019;49(9):1510-1520. doi:10.1017/S0033291718002076
5. Adriani P. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemberian Vitamin a Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Kandai Kota Kendari. *J SMART Kebidanan.* 2019;6(1):20. doi:10.34310/sjkb.v6i1.234
6. Jumayanti J, Wicaksana AL, Akhmad Budi Sunaryo EY. Kualitas Hidup Pasien Dengan Penyakit Kardiovaskular Di Yogyakarta. *J Kesehat.* 2020;13(1):1-12. doi:10.23917/jk.v13i1.11096
7. Arunachalam PS, Wimmers F, Mok CKP, et al. Systems biological assessment of immunity to mild versus severe COVID-19 infection in humans. *Science (80-).* 2020;369(6508):1210-1220. doi:10.1126/SCIENCE.ABC6261