


Bermain Gadget sebelum Tidur Bisa Sebabkan Insomnia

 *"Bermain gadget sebelum tidur nyatanya dapat menyebabkan insomnia. Hal ini disebabkan pancaran blue light yang dihasilkan oleh gadget membuat produksi hormon melatonin dalam tubuh menurun sehingga mengurangi rasa ngantuk pada malam hari."*

Realitarkyat.com – Sebaiknya hindari bermain gadget menjelang waktu istirahat pada malam hari. Nyatanya, kebiasaan ini dapat menyebabkan seseorang mengalami gangguan tidur yang dikenal sebagai insomnia. Insomnia terjadi ketika seseorang mengalami kekurangan tidur atau kesulitan tidur, meskipun memiliki waktu yang cukup untuk melakukannya.

Kondisi insomnia yang tidak diatasi dengan baik dapat memicu berbagai gangguan kesehatan baik secara fisik maupun mental. Untuk itu, lakukan pencegahan terhadap insomnia dengan mengurangi penggunaan gadget sebelum tidur agar kebutuhan tidur kamu dapat terpenuhi setiap harinya.

Alasan Bermain Gadget Sebelum Tidur Sebabkan Insomnia

Setiap orang memiliki kebiasaan yang berbeda-beda sebelum tidur. Namun, sebaiknya hindari kebiasaan bermain gadget sebelum tidur karena dapat menyebabkan kamu mengalami gangguan tidur yang dikenal sebagai insomnia.

Insomnia bukan hanya disebabkan oleh kondisi stres atau adanya gangguan kesehatan pada tubuh. Faktor lingkungan dan gaya hidup kurang sehat bisa menjadi pemicu kondisi ini. Salah satu kebiasaan yang meningkatkan risiko insomnia adalah bermain gadget sebelum tidur.

Lalu, mengapa bermain gadget sebelum tidur bisa memicu insomnia? Jam biologis seseorang akan berlangsung selama 24 jam. Saat matahari terbit, tubuh secara otomatis akan memproduksi hormon kortisol yang dapat membuat kamu terjaga selama siang hingga sore hari. Menjelang malam hari, tubuh akan memproduksi hormon melatonin yang dapat menyebabkan seseorang merasa lebih rileks hingga akhirnya mengantuk.

Perangkat elektronik dengan lampu layar, seperti gadget, televisi, dan komputer memancarkan cahaya yang diperkaya dengan panjang gelombang pendek yang dikenal sebagai blue light. Pancaran blue light yang terpapar dapat menurunkan produksi hormon melatonin alami di malam hari sehingga mengurangi rasa ngantuk yang muncul.

Bukan hanya orang dewasa dan remaja, anak-anak juga sangat rentan mengalami gangguan tidur akibat penggunaan gadget sebelum tidur. Sebuah penelitian dalam jurnal *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, mengatakan bahwa anak-anak yang menggunakan gadget sebelum tidur mengalami gangguan tidur pada malam hari dan tidak mendapatkan kualitas tidur yang baik. Kondisi ini membuat anak-anak merasa kelelahan pada keesokan harinya.

Bahaya Insomnia bagi Kesehatan

Menghindari bermain gadget sebelum tidur adalah langkah utama yang bisa dilakukan. Kamu bisa mengurangi waktu tidur pada siang hari dan menghindari pengonsumsi minuman atau makanan yang mengandung kafein untuk mencegah insomnia.

Tidak hanya itu, rutin melakukan olahraga juga bisa membantu kamu untuk mengatasi insomnia yang mengganggu. Insomnia yang tidak diatasi dengan baik nyatanya dapat meningkatkan berbagai risiko gangguan kesehatan. Tidur merupakan kebutuhan yang perlu dipenuhi setiap harinya. Untuk itu, insomnia terus-menerus dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup.

Tentunya kondisi ini akan memengaruhi berbagai hal, seperti:

1. Penurunan produktivitas baik di sekolah maupun lingkungan pekerjaan.
2. Meningkatkan risiko kecelakaan saat berkendara.
3. Gangguan kesehatan mental, seperti depresi hingga gangguan kecemasan.
4. Memicu berbagai gangguan kesehatan fisik, seperti tekanan darah tinggi dan gangguan jantung.

Itulah beberapa dampak negatif yang dapat dialami ketika seseorang mengalami kondisi insomnia. Jangan abaikan insomnia yang terjadi secara terus-menerus. Kamu bisa gunakan Halodoc dan bertanya langsung pada dokter mengenai gangguan tidur yang kamu alami. (*)

sumber: *hellosehat*