



PT EOS CONSULTANTS

*Speed & Service*

**BAHAYA BEGADANG**

**PT EOS CONSULTANTS**

# SERING BEGADANG?

**Kurang Tidur Dapat Meningkatkan Risiko  
Berbagai Masalah Kesehatan.**



Sumber: DINKES KOTA BOGOR  
[https://www.instagram.com/dinkeskotabogor/p/DZ4QtsaAZ7-/?img\\_index=1](https://www.instagram.com/dinkeskotabogor/p/DZ4QtsaAZ7-/?img_index=1)



PT EOS CONSULTANTS

*Speed & Service*

# ALASAN KENAPA KAMU HARUS CUKUP TIDUR

Tidur bukan sekadar waktu untuk beristirahat. Saat tidur, tubuh memperbaiki sel, mengatur hormon, dan memulihkan energi. Jika sering begadang, tubuh tidak memiliki cukup waktu untuk melakukan proses tersebut.

Saat kamu tidur, tubuh sedang berkerja untuk:



Memperbaiki Sel  
dan Jaringan  
Tubuh



Mengatur  
Keseimbangan  
Hormon



Mengembalikan  
Energi



Menjaga  
Fungsi Otak

Sumber: DINKES KOTA BOGOR  
[https://www.instagram.com/dinkeskotabogor/p/DZ4QtsaAZ7-/?img\\_index=2](https://www.instagram.com/dinkeskotabogor/p/DZ4QtsaAZ7-/?img_index=2)



PT EOS CONSULTANTS

Speed & Service

# DAMPAK KURANG TIDUR BAGI KESEHATAN



## Sulit Fokus dan Berkonsentrasi

Kurang tidur dapat menurunkan kemampuan berpikir, belajar, dan mengambil keputusan.



## Mudah Lelah dan Mengantuk

Aktivitas sehari-hari menjadi kurang optimal karena tubuh tidak mendapatkan istirahat yang cukup.



## Mood Tidak Stabil

Kurang tidur dapat membuat seseorang lebih mudah marah, cemas, atau stres.



## Daya Tahan Tubuh Menurun

Tubuh menjadi lebih rentan terhadap infeksi dan penyakit.



## Meningkatkan Risiko Penyakit Kronis

Kebiasaan kurang tidur dalam jangka panjang dapat meningkatkan risiko tekanan darah tinggi, penyakit jantung, diabetes, dan obesitas.



Sumber: DINKES KOTA BOGOR  
[https://www.instagram.com/dinkeskotabogor/p/DZ4QtsaAZ7-/?img\\_index=3](https://www.instagram.com/dinkeskotabogor/p/DZ4QtsaAZ7-/?img_index=3)



PT EOS CONSULTANTS

*Speed & Service*

# TIPS POLA TIDUR YANG SEHAT



Tidur dan bangun  
pada jam yang  
sama setiap hari



Batasi konsumsi  
kopi, teh, dan  
minuman  
berkafein pada  
malam hari



Hindari  
penggunaan  
gawai 1 jam  
sebelum tidur



Lakukan  
aktivitas fisik  
secara teratur



Ciptakan suasana  
kamar yang  
nyaman, tenang,  
dan gelap



Sumber: DINKES KOTA BOGOR  
[https://www.instagram.com/dinkeskotabogor/p/DZ4QtsaAZ7-/?img\\_index=4](https://www.instagram.com/dinkeskotabogor/p/DZ4QtsaAZ7-/?img_index=4)

# Tidur yang cukup adalah **investasi** kesehatan jangka panjang



**Tidur cukup hari ini,  
tubuh lebih sehat esok hari**

Sumber: DINKES KOTA BOGOR  
[https://www.instagram.com/dinkeskotabogor/p/DZ4QtsaAZ7-/?img\\_index=5](https://www.instagram.com/dinkeskotabogor/p/DZ4QtsaAZ7-/?img_index=5)