



Begadang aman-aman aja? **YAKIN???**



Banyak penyakit mengintai lo!!!





Akibat Sering Begadang

Risiko Hipertensi

- Kurang tidur meningkatkan tekanan darah
- Bahaya jika berlangsung lama
- Beban ekstra pada jantung



Imunitas Turun

- Tubuh kurang waktu regenerasi
- Lebih mudah terserang flu dan infeksi
- Luka lebih lama sembuh



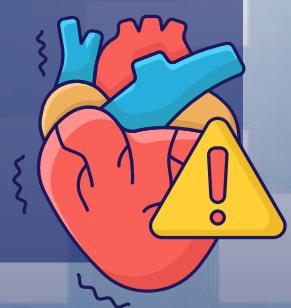
Konsentrasi Menurun

- Sulit fokus dan cepat lelah
- Produktivitas menurun
- Risiko kecelakaan meningkat



Jantung Terganggu

- Kurang tidur = kolesterol naik
- Rentan aritmia dan penyakit jantung
- Risiko stroke meningkat





Berapa lama waktu tidur terbaik?

Balita

3-5 tahun



- Butuh 10-13 jam tidur per hari
- Tidur membantu perkembangan otak dan imun
- Pola tidur belum teratur, sering bangun malam

Anak-anak

6-12 tahun



- Ideal 10 jam setiap hari
- Tidur cukup meningkatkan fokus belajar
- Kurang tidur, anak mudah rewel dan sulit konsentrasi

Dewasa

18-64 tahun



- Butuh 7-8 jam setiap hari
- Tidur berkualitas menjaga metabolisme dan mood
- Kurang tidur memicu penyakit kronis

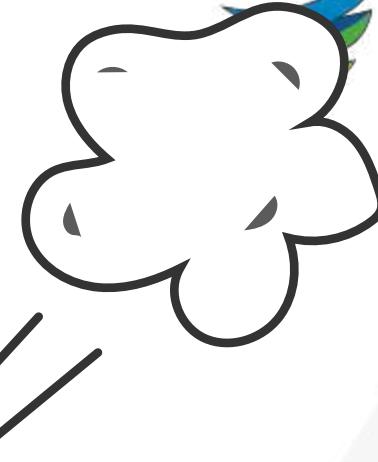
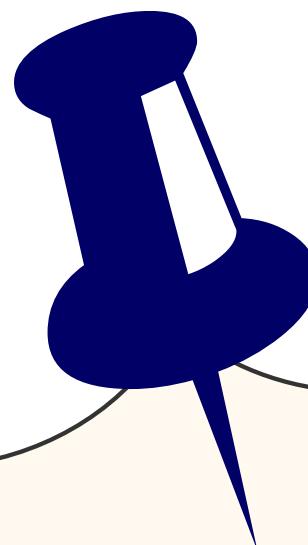
Lansia

65 + tahun



- 7-8 jam tetap penting
- Sering bangun malam wajar terjadi
- Usahakan tidur siang singkat jika perlu





**Jangan bergadang jika tidak ada keperluan
yang khusus ya!**

**Selalu disiplin dalam menerapkan Perilaku
Hidup Bersih dan Sehat ya!**

**Segera ke fasilitas kesehatan terdekat apabila
mengalami berbagai gejala penyakit akibat
kurang tidur!**

