

Home / Gaya Hidup

Tidur Dapat Membantu Belajar



Marcelino Dermawan - Pewarta

Minggu, 03 Sep 2023 14:08 WIB



Optika.id - Banyak orang biasanya begadang semalaman untuk belajar untuk ujian berikutnya, namun mengapa ini dianggap sebagai metode yang tidak efisien? Begadang semalaman berarti anda akan melewatkan waktu tidur, katakanlah 8 jam untuk berangkat dan belajar.

Meski begitu, hal ini sebenarnya tidak membantu anda sama sekali dalam menghafal. Lalu, apa cara menghafal yang terbaik? Tidur. Tidur adalah cara terbaik untuk ini, karena tidur dapat membantu memperkuat daya ingat anda, dan membantu meningkatkan kemampuan belajar anda, serta membantu otak anda berfungsi dengan baik.

Lalu, mengapa tidur membantu memperkuat daya ingat? Penelitian dari News In Health menunjukkan bahwa ingatan akan melewati prosedur tertentu, seperti ingatan saat bermain piano, bisa diingat saat anda tidur.

Ingatan tampaknya menjadi lebih stabil di otak selama tahap tidur nyenyak. Setelah itu, tidur REM tampaknya berperan dalam menghubungkan ingatan-ingatan terkait, terkadang dengan cara yang tidak terduga. Itu sebabnya tidur malam yang nyenyak dapat membantu pemecahan masalah.

Mengapa tidur membantu meningkatkan kemampuan belajar? Tahapan tidur non-REM tampaknya mempersiapkan otak untuk pembelajaran yang baik keesokan harinya. Jika anda belum tidur, kemampuan Anda mempelajari hal baru bisa turun hingga 40%. Anda tidak bisa begadang dan tetap belajar secara efektif, kata Walker. Kurang tidur dapat mempengaruhi bagian otak yang disebut hipokampus, yang merupakan kunci untuk membuat ingatan baru.

Tidur membantu membuat otak anda berfungsi dengan baik. Saat anda tidur, otak anda beristirahat dan pada dasarnya ini akan mencegah gangguan tidur.

Jika anda belum mengetahuinya, kurang tidur akan membuat anda mengalami banyak masalah, antara lain tekanan darah tinggi, diabetes, serangan jantung, hingga gagal jantung.

Dengan tidur anda juga meningkatkan peluang anda untuk hidup dan dengan tidur hal ini dapat membantu anda untuk bisa lebih fokus dan tidak terlalu khawatir untuk tidur.

Editor : Pahlevi

Tag :