

APAKAH YANG ANDA KETAHUI TENTANG TIDUR ?

(Dikutip dari *The Reader's Digest*, bulan Juni 1945)

Di antara usia-usia 25 dan 70 tahun secara rata-rata orang menghabiskan 15 tahun dalam tidur. Kegagalan tidur telah membuat jenderal-jenderal kalah perang, pasien-pasien yang gelisah kehilangan ingatan, istri-istri kehilangan suami-suami mereka. Jadi jelaslah bahwa memahami masalah tidur adalah penting bagi kita semua; namun berapa banyakkah dari kita yang memahami kenyataan-kenyataan ilmiah yang digariskan mengenai tidur itu? Bagaimanakah jawaban anda terhadap pernyataan-pernyataan berikut ini, yang sebagiannya benar, sebagiannya salah ?

ORANG-ORANG YANG SEHAT TIDURNYA TIDAK PERNAH GELISAH DAN BERBALIK-BALIK

Salah. Setiap orang seringkali mengubah posisinya, sebab pengaturan otot tubuh adalah sedemikian rupa susunannya sehingga kita tidak mungkin dapat relaks sarna sekali sekaligus. Tiga puluh lima kali berganti posisi semalam adalah rata-rata yang biasa.

TIDUR YANG PALING MENYEGARKAN DATANG MULA-MULA SEKALI

Benar. Berbagai penyelidikan pada Universitas Colgate menunjukkan bahwa banyak dari berbagai manfaat dari tidur itu sepenuhnya diperoleh pada akhir dari tidur selama beberapa jam pertama.

JIKA ANDA TIDUR ENAM JAM GANTINYA DELAPAN JAM, MAKA ANDA HARUS MENGHABISKAN LEBIH BANYAK ENERGI PADA HARI BERIKUTNYA UNTUK MENYELESAIKAN PEKERJAAN YANG SAMA.

Benar. Percobaan-percobaan di laboratorium menunjukkan, bahwa kita menghabiskan 25 persen lebih kalori untuk menggantikan tidur yang hilang.

UNTUK MENEBUS TIDUR YANG HILANG KITA HARUS TIDUR BEBERAPA JAM LEBIH LAMA UNTUK BEBERAPA MALAM BERIKUTNYA SECARA BERTURUT-TURUT.

Salah. Satu malam tidur yang normal akan mengembalikan kepada kita semua yang hilang itu.

TIDUR BERSAMA-SAMA DENGAN SESEORANG LEBIH MEMPERSULIT TIDUR YANG NYENYAK

Benar. Gerakan-gerakan yang sedikit saja dari orang lain akan menghalangi kita daripada tidur yang nyenyak dan yang sangat menyegarkan.

ORANG-ORANG YANG MAMPU TERUS MAJU DENGAN TIDUR YANG SEDIKIT ADALAH DI ANTARA ORANG-ORANG YANG PALING BERSEMANGAT.

Salah. Napoleon dan Edison pergi dengan hanya beberapa jam tidur setiap malam, namun pada siang hari mereka juga tidur-tidur sejenak. Dalam setiap jangka waktu 24 jam mereka ternyata telah tidur dalam jangka waktu yang normal.

KEGAGALAN TIDUR SAJA DAPAT MEMBAWA KEPADA PENYAKIT YANG BENAR-

BENAR BERBAHAYA.

Benar. Binatang-binatang akan mati lebih cepat karena tidak bisa tidur dari pada karena tidak tersedia makanan.

KITA JATUH TERTIDUR SEPENUHNYA LALU JUGA BANGUN DALAM SEKEJAP

Salah. Apabila kita setengah tertidur, baik pada permulaan atau pada akhir dari malam hari, maka kita melewati suatu masa di mana kita tidak mungkin dapat berbicara, tetapi dapat mendengar bunyi-bunyi dengan jelas. Kemampuan kita untuk bergerak pada saat itu tertidur, tetapi alat-alat pendengaran kita tetap terjaga.

TIDUR DENGAN BERBALIK PADA SISI KIRI MENEKAN JANTUNG

Salah. Tidak ada bedanya apakah orang secara rata-rata tidur pada punggungnya atau pada sisi manapun juga.

MEMINUM CAIRAN-CAIRAN YANG PANAS SEBELUM PERGI TIDUR ADALAH SALAH SATU CARA YANG TERBAIK UNTUK MENJAMIN TIDUR YANG BAIK

Salah. Tekanan dari cairan-cairan terhadap kantung kencing membuat kegelisahan. Hanya sedikit saja cairan yang harus diminum di malam hari jika anda ingin melewati suatu malam yang penuh ketenangan.

ADALAH TIDAK SEHAT UNTUK TIDUR DALAM MUSIM PANAS DENGAN KIPAS ANGIN DI DALAM KAMAR

Salah. Jika kipas angin itu diarahkan ke tembok menghindari aliran-aliran angin dan ditempatkan pada tempat yang sangat terasa untuk menahan bunyi, maka ia itu akan memperbaiki kesempatanmu untuk tidur yang lelap di malam hari.

KELETIHAN FISIK DAPAT MEMPERSULITKANNYA UNTUK MEMPEROLEH TIDUR

Benar. Suatu mandi air panas mungkin adalah cara yang terbaik untuk mengurangi tekanan yang datang dari terlalu banyak latihan yang tidak biasa sebelum pergi tidur.

HAL YANG TERBURUK MENGENAI INSOMNIA (Penyakit Sukar Tidur) IALAH KECEMASAN TERHADAP EFEK-EFEKNYA BAGI PEKERJAAN HARI BERIKUTNYA

Benar. Dr. Donald A. Laird yang menyelidiki kebiasaan-kebiasaan tidur di Universitas Colgate, menganjurkan agar apabila tidur sulit anda supaya mengambil keputusan untuk bangun keesokan hari lebih lambat. Dengan mengetahui bahwa anda memiliki cukup waktu untuk istirahat, maka anda tertidur dengan mudah.

KASUR DAN KASUR LENTING (SPRING) HENDAKNYA TIDAK TERLALU EMPUK UNTUK MENJAMIN TIDUR YANG LELAP

Benar. Kasur yang empuk adalah musuh yang terburuk terhadap tidur yang lelap, kasur yang keras sama jeleknya.

SUATU TIDUR SEJENAK SESUDAH MAKAN SIANG ADALAH SUATU KEMANJAAN DIRI YANG SEMU DAN MENUMBANGKAN EFISIENSI SESEORANG

Salah. Penyelidikan-penyelidikan di Stephens College, Missouri, menunjukkan, bahwa setelah siswa-siswa tidur sejam lamanya sesudah makan siang, maka nilai-nilai pelajaran mereka jauh lebih tinggi dari pada sewaktu mereka memanfaatkan waktu itu untuk belajar.

USAHA MENTAL ADALAH KEMUNGKINAN PERSIAPAN YANG TERJELEK UNTUK MEMPEROLEH TIDUR

Benar. Suatu malam yang sepi, yang berakhir dengan berjalan-jalan untuk melelahkan otot-otot anda, adalah persiapan yang terbaik untuk tidur.