

5 Manfaat Penting Bangun Pagi



Bangun pagi memang tak mudah dilakukan oleh semua orang, terlebih untuk orang yang memiliki kebiasaan untuk tidur terlalu malam. Padahal, bangun pagi memberikan efek yang luar biasa untuk kesehatan fisik dan mental. Agar lebih paham tentang manfaat bangun pagi, yuk, intip ulasan singkat berikut ini!

1. Punya Banyak Waktu Untuk Menyiapkan Aktivitas Harian

Bangun lebih pagi, berarti Ibu memiliki waktu yang lebih panjang sebelum memulai pekerjaan. Hal ini akan memberikan kesempatan untuk menyiapkan diri sebelum memulai aktivitas harian, seperti menyiapkan sarapan pagi yang sehat, olahraga pagi untuk menambah semangat dan energi, atau apapun yang berkaitan dengan pekerjaan.

2. Bisa Menikmati Udara Pagi yang Penuh Manfaat

Ketika Ibu bisa bangun lebih pagi, maka Ibu memiliki waktu untuk keluar rumah sejenak untuk menghirup udara pagi sembari melakukan beberapa olahraga pagi yang ringan untuk menyegarkan tubuh.

Tahukah Bu? Waktu kerja paling optimum untuk paru-paru adalah di pagi hari dan jika kita bisa menghirup udara segar di pagi hari maka itu sangat bermanfaat bagi tubuh, karena udara segar mampu membantu proses pembersihan paru-paru.

3. Lebih Bahagia dan Terhindar dari Stress

Memiliki waktu yang panjang di pagi hari akan menghindarkan Ibu dari rasa terburu-buru, sehingga segala aktivitas dapat dilakukan dengan baik. Selain itu, Ibu akan merasa lebih tenang memulai hari. Saat merasa tenang dan nyaman dalam melakukan sesuatu, Ibu akan terbebas dari stres yang membebani dan membuat *mood* berantakan.

Sebuah penelitian yang dipublikasikan oleh Roehampton University, London, di tahun 2011 terkait perilaku orang dewasa menemukan bahwa orang yang bangun pagi cenderung lebih bahagia, lebih teliti, dan lebih ideal berat badannya. Menarik, bukan?

4. Meningkatkan Performa dalam Beraktivitas

Penelitian yang dilakukan oleh University of Education, Heidelberg, Jerman, di tahun 2010 mengungkapkan bahwa mereka yang bangun pagi akan lebih proaktif dan memiliki performa kerja yang juga lebih baik. Bukan hanya membuat lebih bersemangat saat menjalankan aktivitas, bangun pagi juga membantu seseorang lebih fokus.

Menurut penelitian tersebut, ditemukan pula bahwa bangun pagi dengan istirahat malam yang cukup juga dapat meningkatkan konsentrasi, memori, dan penyelesaian masalah. Jika orang dewasa akan lebih baik dalam melakukan pekerjaannya, seorang anak akan memiliki nilai yang lebih baik di sekolah.

5. Meningkatkan Kualitas Tidur

Bangun lebih pagi berarti Ibu juga akan tidur lebih awal. Membiasakan hal baik ini mungkin agak sulit di awal. Apalagi jika Ibu terbiasa begadang dan tidur menjelang pagi.

Namun, tidur lebih awal dan bangun pagi akan meningkatkan kualitas tidur. Menurut penelitian yang dilakukan oleh University of Stockholm di tahun 2010, ditemukan hasil yang menarik bahwa orang yang kurang tidur akan terlihat kurang sehat, kurang atraktif dan lelah.

Luar biasa bukan manfaat bangun pagi bagi tubuh? Yuk, jadikan kebiasaan bangun pagi menjadi pola hidup sehat Ibu dan keluarga!

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/5-manfaat-penting-bangun-pagi.html>