

## Alasan Si Kecil Mudah Mengalami Lelah



Lelah menjadi salah satu respon tubuh akibat terlalu banyak melakukan aktivitas. Biasanya usai minum air putih dan memakan makanan yang bergizi sudah bisa hilang dengan sendirinya. Namun, lain ceritanya jika lelah ini sering terjadi sementara aktivitas yang dilakukan juga tidak terlalu berat. Jika buah hati Anda sering mengeluh merasa lelah, bisa jadi hal-hal berikut ini menjadi alasannya.

### **Kurang tidur**

Jam berapa si kecil mulai tidur semalam? Jika kurang tidur atau tidak tepat waktunya akan membuat si kecil lebih malas bangun di pagi hari. Efek lebih lanjut kurang tidur ternyata berpengaruh pada stamina tubuh saat beraktivitas. Linda Melone, praktisi kesehatan dari *Health Magazine* menyebutkan imbas kurang tidur secara maksimal membuat kinerja tubuh tidak optimal, sehingga energi yang diproduksi kurang dan membuat tubuh mudah lelah seharian.

### **Jarang olahraga**

Di samping itu, jarang melakukan aktivitas fisik seperti olahraga juga menjadi salah satu faktornya. Penelitian yang dilakukan di University of Georgia menyebutkan kurang olahraga membuat tubuh menjadi kurang bertenaga. Ini disebabkan otot kurang terlatih untuk bergerak dan membentuk stamina yang kuat. Alhasil, si kecil akan cepat merasa lelah saat bermain dengan teman-temannya.

## **Kurang minum air**

Kurangnya asupan air putih dalam tubuh juga bisa mempengaruhi sistem tubuh. Menurut Amy Goodson, RD, nutrisi dari *Texas Health Ben Hogan Sport Medicine*, tubuh membutuhkan suplai air yang cukup untuk meningkatkan energi dalam tubuh. Saat dehidrasi, tekanan darah akan meningkat dan kinerja jantung dalam menyebarkan oksigen dan nutrisi ke seluruh tubuh menurun. Hal itu akan berpengaruh terhadap kinerja otot dan organ tubuh yang lain. Pada akhirnya, tubuh akan jatuh lemas dan mudah sekali lelah.

## **Kurang asupan zat besi**

Salah satu sumber nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk meningkatkan suplai energi adalah zat besi. Mineral ini banyak ditemukan pada kacang merah, tahu, telur, sayuran berwarna hijau gelap seperti bayam dan kale, kacang, selai kacang, daging dan makanan tinggi vitamin C yang bisa meningkatkan penyerapan zat besi. Nutrisi ini dapat menjaga tubuh tetap aktif dan pikiran tetap fokus selama aktivitas berlangsung.

Mulai terapkan pada si kecil ya Bu agar dia tidak sering mengalami kelelahan lagi.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/alasan-si-kecil-mudah-mengalami-lelah.html>