



SINOPSIS

Judul: "Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams"

Pengarang: Matthew Walker

Buku ini mengeksplorasi pentingnya tidur bagi kesehatan dan kesejahteraan, serta bagaimana tidur mempengaruhi berbagai aspek kehidupan. Matthew Walker, seorang ahli tidur, membahas temuan terbaru dalam penelitian tidur dan menguraikan bagaimana tidur yang cukup dapat mempengaruhi fungsi otak, sistem kekebalan tubuh, dan kesehatan jantung. Buku ini juga menyajikan dampak dari kurang tidur dan gangguan tidur pada kesehatan.

Walker menggabungkan data dari berbagai studi ilmiah, termasuk penelitian tentang efek tidur pada kesehatan mental dan fisik. Penelitian ini mencakup eksperimen klinis dan survei kesehatan yang menunjukkan bagaimana kualitas dan durasi tidur mempengaruhi risiko penyakit dan kinerja kognitif. Walker memberikan wawasan tentang bagaimana mengoptimalkan tidur untuk kesehatan yang lebih baik.

Sebagai kesimpulan, "Why We Sleep" memberikan panduan berbasis bukti tentang pentingnya tidur dan bagaimana cara meningkatkan kualitas tidur. Walker menyarankan perubahan kebiasaan dan strategi yang dapat membantu individu mendapatkan manfaat maksimal dari tidur mereka untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan.

ZULFA ISNIANTO, SKM, MARS
SERDIK SPPK – POKJAR III
NO SERDIK 202409002052