Mengapa Kita Tidur: Mengungkap Kemampuan Tidur Dan Bermimpi

Walker, Matthew, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920519910&lokasi=lokal>

Abstrak

Tidur adalah salah satu aspek terpenting dalam hidup, kesehatan, dan rentang usia kita. Tapi, masyarakat abad ke-21 sering kali mengabaikannya. Konsekuensinya menghancurkan: setiap penyakit utama di negara maju—Alzheimer, kanker, obesitas, diabetes—memiliki hubungan sebab akibat yang sangat kuat dengan kurangnya tidur. Sampai baru-baru ini, sains tidak memiliki jawaban untuk pertanyaan mengapa kita tidur, atau apa manfaatnya, atau mengapa ketidakhadirannya sangat merusak kesehatan kita.

Dibandingkan dengan dorongan dasar lain dalam kehidupan—makan, minum, dan bereproduksi—tujuan tidur tetap sulit dipahami. Dalam buku yang ditulisnya, Profesor Matthew Walker mengeksplorasi dua puluh tahun penelitian mutakhirnya untuk memecahkan misteri mengapa tidur penting. Dengan mengamati semua makhluk dari berbagai penjuru dunia serta melakukan penelitian besar pada manusia, *Why We Sleep* menyelidiki segala sesuatu mulai dari apa yang sebenarnya terjadi selama tidur REM hingga bagaimana kafein dan alkohol memengaruhi tidur dan mengapa pola tidur kita berubah sepanjang masa, mengubah apresiasi kita terhadap fenomena luar biasa yang melindungi keberadaan kita.

“Mengejutkan, penting... —Guardian “Seorang ilmuwan tidur terkemuka berpendapat bahwa tidur lebih penting bagi kesehatan kita daripada diet atau olahraga.” —The Times