

Mengapa setelah makan siang mengantuk ?



Siang hari adalah waktu istirahat setelah melewati waktu istirahat yang cukup panjang di malam hari. Rasa mengantuk menyambut waktu istirahat siang. Dalam kondisi tertentu misalkan dalam aktifitas yang tetap harus berlangsung, menghilangkan rasa kantuk bukanlah hal yang mudah. Sebuah permen atau beberapa trik lain menghilangkan kantuk hanya beberapa saat saja, karena pada saat itu yang diinginkan tubuh adalah tidur siang. Keinginan untuk tidur siang disebabkan oleh beberapa hal, yaitu:

1. L-Tryptophan

L-Tryptophan adalah asam amino yang menjadi bahan dasar terbentuknya niacin, vitamin B. Niacin sendiri akan dipakai untuk membuat serotonin, zat penghantar sinyal di otak yang dapat menimbulkan perasaan nyaman dan menyebabkan kita jatuh tertidur.

Makanan yang kaya karbohidrat seperti nasi, akan merangsang pankreas untuk memproduksi insulin, yang akan menyimpan makanan dalam tubuh. Beberapa asam amino lain yang tadinya terkandung di dalam darah bersama-sama dengan L-Tryptophan, akan masuk ke dalam sel otot. Akibatnya, akan terjadi peningkatan pada konsentrasi relatif L-Tryptophan dalam darah dan serotonin yang terbentuk membuat kita mengantuk.

2. **Proses pencernaan makanan.** Tubuh akan mengirimkan darah ke sistem pencernaan karena proses pencernaan membutuhkan energi yang cukup besar, apalagi kalau makanan yang perlu dicerna mengandung banyak lemak. Energi yang diperlukan juga akan semakin bertambah besar seiring dengan semakin banyaknya makanan yang kita konsumsi. Pada saat ini, sistem saraf juga menyumbangkan sebagian stok darahnya dan sebagai akibatnya, sistem saraf akan mengalami kekurangan oksigen untuk sementara. Menurunnya efektivitas kerja saraf pada saat sistem pencernaan bekerja inilah yang juga membuat kita ingin tidur siang.

Zona Otak Berpikir – Pusat Kendali Otak

Lobus frontal kanan dan kiri merupakan zona otak berpikir. Lobus frontal juga berfungsi sebagai daya kreasi dan keinginan. Zona otak berfikir sangat berperan kuat dalam membentuk apa yang kita inginkan, dan merupakan pusat berkumpulnya daya konsentrasi.

Toshinori Kato dalam karya terjemahan Bahasa Indonesia yang berjudul *Otak Ideal*: makin berumur makin brilian, menyampaikan apabila seseorang menggunakan otak bagian kiri lebih dominan maka jawaban atas suatu pertanyaan akan dijawab dengan jelas dan konkret (logis). Zona otak kiri yang digunakan terlalu kuat berpotensi menjadikan orang kurang luwes/ fleksibel karena menempatkan semua hal sesuai dengan logikanya saja.



Seseorang menggunakan zona otak kanan lebih kuat, cara berpikirnya menjadi tidak jelas dan tidak mengeluarkan jawaban dengan pasti, cenderung ragu-ragu dalam mengambil keputusan.

Selain itu pada zona otak berpikir ada zona yang dipakai untuk memutuskan maksud dan tujuan. Apabila dilihat melalui MRI dapat diketahui orang-orang yang memiliki maksud dan tujuan yang kuat, ranting zonanya akan terlihat lebih besar.

Kato juga menyampaikan beberapa pekerjaan dapat mempermudah peningkatan zona otak berpikir, misalkan bidang manajemen dan akademik, yang

menuntut kemampuan berlogika dan ketepatan memutuskan.

Nyeri Punggung

Nyeri punggung banyak dialami oleh orang-orang yang berada di sekitar kita. Pada sebuah artikel *online* menyebutkan empat dari lima orang mengalami nyeri punggung yang diantaranya disebabkan oleh : mengangkat benda yang terlalu berat, meregangkan secara berlebihan otot-otot punggung bagian bawah, cedera atau trauma, dan terlalu lama dalam posisi membungkuk seperti di depan laptop. Membungkuk membuat otot-otot ini tegang, yang lama kelamaan mengakibatkan kelelahan dan nyeri punggung.

Nyeri punggung bisa bersifat ringan atau lemah, kronis dan kadang-kadang. Nyeri punggung tersebut terasa di punggung bagian atas atau punggung bagian bawah. Nyeri punggung biasa akan berkurang saat seseorang beristirahat.



Apabila nyeri punggung tidak berkurang setelah beristirahat bahkan membangunkan kita dari tidur atau yang dinamakan *nonmechanical back pain*, maka hal tersebut harus diwaspadai. Lebih diwaspadai lagi apabila nyeri punggung yang disertai oleh keluhan : 1. Berat badan dan nafsu makan menurun; 2. Nyeri memburuk pada malam hari; 3. Sakit pinggang konstan; 4. Demam; 5. Jalan menjadi susah dan tidak seimbang; 6. Buang air besar atau kecil yang tidak terkontrol. Pemeriksaan fisik lengkap

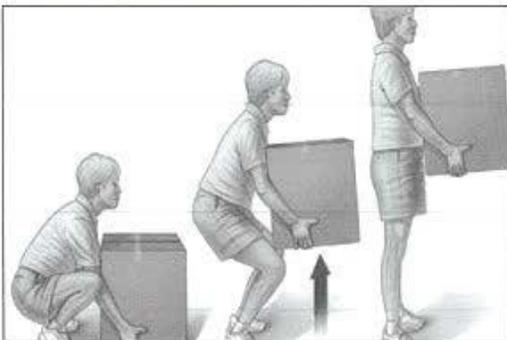
dan MRI scan perlu dilakukan untuk mencari penyebabnya.

Ada beberapa pendekatan untuk menangani nyeri punggung salah satu pendekatan terbaik untuk menangani nyeri punggung adalah dengan mencegahnya terjadi sejak awal, atau setidaknya mengurangi resiko terjadinya dengan mempraktekkan sikap badan yang baik. Sikap badan yang baik sebagai berikut:

- Duduklah dengan kaki rata di lantai
- Duduklah dengan punggung anda menempel pada senderan kursi
- Senderkan pundak anda pada senderan kursi dan jaga lengan anda paralel dengan tanah.
- Hindari duduk dalam posisi yang sama untuk waktu yang lama

Sikap badan saat mengangkat benda dan membungkuk

- Saat mengangkat benda berat, jaga punggung anda tetap lurus, menekuk pada pinggul dan lutut dan biarkan otot-otot kaki anda menahan beban berat badan
- Saat membawa benda berat, gunakan dua tangan dan jaga benda tersebut sedekat mungkin dengan badan anda



Selain sikap badan yang baik tersebut di atas, lakukan berdiri tegak lurus meluruskan tulang belakang dan meleluasakan otot-otot punggung melakukan fungsi mereka. Olahraga setiap hari akan memperkuat otot-otot inti yang digunakan dalam menjaga sikap badan yang baik, dan ini bisa membantu meredakan atau mencegah nyeri punggung.

Sumber:

Nyeri Punggung. Tersedia dari panadol.co.id. 16 Agustus 2016, 14:00.
 Tony Setiobudi. 2016. Sembuh Dari Nyeri Punggung. Yogyakarta: Penerbit ANDI.
 Toshinori Kato. 2016. Otak Ideal: Makin Berumur, Makin Brilian. Bandung: Qanita.