**Portfolio**

TOPIK: KESEHATAN [500 KATA]

11 Fakta Mengejutkan Akibat Kurang Tidur

Percayakah Anda bahkan manusia umumnya menghabiskan waktu hingga sepertiga hidupnya untuk tidur? Meski seringkali dianggap sepele, ternyata aktivitas tidur ini berperan penting dalam dua pertiga aktivitas manusia lainnya seperti; fungsi daya pikir, daya ingat, energi, kewaspadaaan, suasana hati, produktivitas, komunikasi, kesehatan, kecekatan, dan berat badan.

Bila tidur dilakukan dengan durasi yang cukup dan lingkungan yang tepat, keuntungan yang diperoleh ternyata begitu luar biasa. Tubuh bisa kembali pulih dan otak menjadi lebih segar.

Selama proses tidur, tubuh melakukan pembersihan dan detoksifikasi dari sampah penyebab kelelahan. Sehingga dengan tidur yang cukup, badan dan pikiran bisa mendapatkan manfaat relaksasi yang bisa memulihkan energi seperti semula.

Sayangnya di zaman yang dituntut serba cepat seperti sekarang ini, banyak orang yang rela begadang bahkan mengesampingkan aktivitas tidur ini. Padahal jika seseorang kurang tidur ia akan berpotensi mengalami risiko yang bisa berdampak pada aktivitas hariannya. Seperti apa dampak negatif dari kurang tidur Ini? Berikut rangkumannya dari dr.James B. Maas*, Ph.D.* penulis *Power Sleep*.

**1. Mudah Mengantuk di Siang Hari**.

 Jika seseorang kurang tidur di malam hari, ia akan mengalami penurunan kewaspadaan dan mengantuk di siang hari, tentunya hal ini bisa mengganggu performa kerja saat di sekolah maupun di kantor.

**2. Tidur Mendadak**.

 Tidur singkat yang terjadi selama beberapa detik bisa terjadi saat orang didera rasa mengantuk yang sangat kuat. Bahayanya jika hal ini terjadi saat menyetir atau melakukan pekerjaan yang berisiko tinggi. Tak jarang akibat tidur mendadak ini bisa menyebabkan kecelakaan yang membahayakan diri sendiri ataupun orang lain.

**3. Emosional**.

 Suasana hati seseorang bisa menjadi sangat buruk saat kurang tidur. Karena suasana hati merupakan hal pertama yang paling terkena dampak jika orang tidak memperoleh tidur yang cukup. Tak heran karena hal ini seseorang bisa mudah sekali marah dan mendapat masalah karena ketidakstabilan emosi mengganggu hubungannya dengan orang di sekitar.

**4. Stres**.

Kecemasan, frustasi, dan mudah gugup meningkat pada orang yang kurang tidur. Apalagi jika ia sedang dalam kondisi penuh tekanan yang membutuhkan pikiran jernih untuk bisa menyelesaikan masalah.

**5. Malas Interaksi dengan Orang Lain**.

Kelelahan bisa membuat seseorang menarik diri dari pergaulan dan partisipasi kelompok.

**6. Meningkatnya Berat Badan**.

Orang yang kurang tidur biasanya semakin mudah lapar dan haus, kebutuhan untuk gula pun semakin meningkat. Sehingga konsumsi makanan berkadar gula tinggi semakin meningkatkan risiko kegemukan.

**7. Suhu Tubuh Turun**.

 Kurang tidur bisa menyebabkan penurunan suhu tubuh akibat turunnya irama sirkadian.

**8. Menurunnya Kekebalan Tubuh**.

Akibat kurang tidur seseorang bisa mengalami penurunan kekebalan tubuh dari serangan virus dan penyakit. Tak heran kekurangan tidur bisa menyebabkan seseorang mudah sakit.

**9. Semakin Lamban**.

Tubuh mulai kehilangan motivasi untuk melakukan pekerjaan dan semakin malas bergerak akibat kelelahan.

**10. Turunnya Produktivitas**.

Penurunan fungsi kognitif dan waktu reaksi seperti:

- turunnya konsentrasi

- turunnya kemampuan mengingat, terutama ingatan jangka pendek

- turunnya kemampuan dalam menangani tugas kompleks

- turunnya kemampuan berpikir logis

- turunnya kemampuan dalam menganalisis informasi

-turunnya kemampuan dalam pengambilan keputusan

- tidak mampu berpikir kritis

- kemampuan berkomunikasi menurun

- kreativitas menurun

- koordinasi motorik menurun

- kemampuan dalam mengamati dan memahami menurun

*sumber: dr.James B.Maas, Power Sleep (Bandung, kaifa:2000)*



TOPIK: SOSIAL [600 KATA]

Cara Menghadapi Orang yang Menyebalkan

Kita adalah makhluk sosial. Hidup di lingkungan yang luas, entah di sekolah, kampus, tempat kerja, atau lingkungan tetangga tidak mungkin bebas dari masalah. Salah satu masalah yang kerap menguras pikiran adalah ... berhadapan dengan orang menyebalkan!

Ada di antara mereka yang tukang bohong, tukang adu domba, ada yang suka bergosip, ada yang pelit banget, ada yang mata keranjang (suka flirty), ada yang angkuh, ada yang suka lebay (ratu drama), ada yang ngomongnya kasar (bahkan suka mengucapkan F\* word ), ada yang bossy, berisik, sering pinjam uang tapi suka lupa bayar, dan lainnya. Macam-macam karakter orang yang bisa dikategorikan “menyebalkan”, tergantung persepsi kita juga.

Apapun itu, salah satu ciri yang bisa membuat kita mengklasifikasi si “orang tadi” sebagai orang yang menyebalkan intinya satu. Kita nggak pernah nyaman dengan kehadirannya. Saat ia ada, kita merasa begitu lelah, begitu capek hati melihatnya. Sebaliknya begitu yang bersangkutan pergi, ternyata hati kita bisa “plong” dan mood kita berubah menjadi lebih baik.

**Pernah merasa begitu?**

 Jika ya, maka sudah saatnya kita melakukan upaya penyelamatan diri sendiri. Menyelamatkan hati dan pikiran kita supaya tidak mudah terpengaruh dengan orang tersebut.

Seperti apa?

**1. Abaikan.**

Hal ini berlaku untuk orang-orang yang tidak terkait dengan kita. Teman bukan, saudara bukan, rekan kerja bukan, ya sudah...siapa *loe*? *Just leave them alone*. Hal ini jauh lebih mudah daripada menanggapi mereka. Masih ada orang lain yang lebih baik dijadikan kawan.

**2. Menata hati.**

Jika ternyata orang yang menyebalkan itu ternyata orang dekat kita sendiri, dan kita mau nggak mau mesti interaksi dengannya, maka kita bisa menata hati dengan berusaha untuk senetral mungkin saat berinteraksi dengannya.

Saat merasa terganggu, tidak perlu dimasukkan hati. Sebaliknya upayakan untuk memahami dalam konteks apa ia bersikap seperti itu. Mungkin ia memiliki masa lalu yang pahit (misal ia seorang dalam keluarga broken home), atau ia sedang sedih, depresi, apapun itu.

Maka cobalah untuk menggali sebab di balik sikap yang menyebalkan itu. Dari situ mungkin kita bisa lebih bisa berempati dengan keadaanya, dan di sisi lain besyukur dengan keadaan kita yang jauh lebih baik.

Cara ini lebih fokus untuk diri kita sendiri. Itu langkah pertama untuk menjaga agar kita tetap “waras". Lagi pula jauh lebih sulit untuk mengubah karakter orang lain. Kecuali jika orang itu sadar sendiri. Apalagi jika si orang itu serumah dengan kita, wah...benar-benar harus berusaha fokus untuk tidak terpancing dengan hal-hal negatif yang mengganggu kita.

**3. Beri contoh yang baik.**

Jika orang itu cukup dekat dengan kita, dan termasuk orang yang mau dikritik, maka berikanlah nasihat atau saran dalam situasi yang santai. Beri contoh langsung dengan perilaku dan sikap kita yang sekiranya bisa mengubah pandangannya. Sesekali ceritakan juga perspektif kita agar ia tahu bahwa apa yang dilakukannya ternyata bisa membuat orang lain tidak nyaman di dekatnya.

Memberi contoh langsung juga terkesan jauh lebih “halus” daripada mengkritik langsung. Karena kadang ada manusia yang tidak suka disalahkan dan cenderung defensif jika dinasihati.

**4. Cintai diri sendiri.**

Ya, mengapa tidak? Kita sendiri punya beban yang harus diselesaikan. Berhadapan dengan orang-orang seperti itu hanya akan membuat stres, tekanan darah naik, dan secara psikis (fisik juga) akan menyiksa hari-hari kita. Segera update mood dengan melakukan hal-hal yang membuat energi negatif menyingkir. Kalau bisa dijauhi, ya menjauhlah. Kalau tidak ada jalan lain, coba diskusikan dengan konsultan psikologi untuk alternatif yang lebih spesifik (serius musti ke psikolog? bukannya itu untuk orang-orang neurotik? *Well*, nggak harus sih, cuma tentu kita butuh orang yang ahli untuk bisa membahas dan memcahkan masalah secara lebih akurat).

Dan satu lagi, kadangkala terlalu menyimpan semua masalah sendiri akan membuat hal-hal sepele tampak besar. Mungkin ada baiknya jika kita lebih banyak berkomunikasi positif dengan orang-orang yang positif. Carilah energi positif dengan bergaul dan berinteraksi dengan orang-orang yang baik.

*have a nice day*





TOPIC: HOME [400 WORDS]

5 Cleaning Tips Without Assistance

If you stay alone in your house without anyone who can help you doing all the cleaning and caring jobs, you may feel these things are quiet tiresome. I do. Since I hold all duties while my husband is  busy with his own job and I have no assistance so I need to clean entire rooms perfectly in effective way.

I realize people usually perceive the home from its look. If the home is neat, well-organized, spotless, and has a good fragrance, they will enjoy being there and it can be a good signal if you do business.

Now, I will write something I usually do to clean the rooms and entire house with small energy. I hope this post will help you too.

1. Before starting the cleaning process, it will be easier if you collect the things like decorations that are located on the walls, on the tables, racks, etc., and then put them all together in one big container. You need to turn off the fans (or Air Conditioner) so you can avoid the spreading of the dust, it will be a serious problem if you have asthma like me.
2. Start to clean from upper side of the house to the lower area. You may need to clean the ceiling using portable ladder, but please be careful so you will not get injured (you can read Portable Ladder Safety as a guide). Clean the hidden part, the walls, windows, doors, and floors.
3. If you have ceramic tiles as flooring, you can wipe using wet cloth. If you have huge rug or carpet, you can use vacuum cleaner to clean the dust on the carpet, then fold or roll the carpet so the good side of carpet inside the fold. Clean the dust below the carpet. It is a simple way to clear the dust alone without removing the super huge carpet.
4. If you want to clean the decoration, make sure you understand their characteristics. If the decoration is good enough to be cleaned with dry cloth, just use it. You don't need to clean all in water with soaps.
5. If you want to clean the spill of foods and beverages by your kids, you may consider using disposable cleaning wipes. Choose one that contains antibacterial. I know it seems not a frugal choice. But it may works effectively if you only have small time to do many things in a row.

Well, maybe it's not so great post from me. Every time I learn to clean my home in efficient and effective way. It is easier I think if we spend our time at least 15 minute every day to clean any spot in the house and organize our stuffs. If we only clean the house every weekend, you will get the mess has already transformed to be a very bad monster! Yuck!