

## Misteri tidur... or... what's sleep?

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20409290&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Makalah ini berisi tentang pandangan umum tidur yaitu dua asumsi fungsi tidur ‘restorative hypothesis’ yang menunjukkan bahwa tidur lelap terlibat dalam restorasi tubuh dan ‘information processing hypothesis’ yang mengatakan bahwa tidur berperan dalam konsolidasi memori. Selanjutnya dibahas pula tentang struktur dari tidur dengan tiga karakteristik utama: tidur lelap yang terjadi pada bagian pertama dari malam hari, tidur yang kurang lelap terjadi di bagian kedua. Artikel ini menjelaskan bahwa tidur merupakan suatu ritme sirkadian, disertai dengan uraian tentang siklus gelap terang dan suhu tubuh. Beberapa hal lain yang juga dibahas adalah hubungan antara kesehatan dan lamanya waktu tidur, kapasitas kognitif dari ‘sleeping brain’, kualitas tidur yang buruk, hingga berbagai macam gangguan tidur, mulai dari insomnia, sleep apnea, hingga narcolepsy.