

Talos168 Spill! Ternyata Lampu Redup Sebelum Tidur Bisa Turunin Kortisol

LOGIN DISINI

Hai gengs pencinta overthinking jam 2 pagi 🤔

Pernah gak sih lo ngerasa udah rebahan, udah scroll TikTok 1 jam, tapi tetep gak ngantuk-ngantuk juga?

Plot twist-nya: bisa jadi bukan HP-nya, tapi lampu kamar lo yang terlalu terang!

Yup, menurut banyak riset, lampu terang sebelum tidur bisa bikin kadar kortisol lo tetap tinggi.

Akhirnya, tubuh lo susah relax dan tidur lo jadi gak deep.

Nah, Talos168 bakal spill kenapa lampu redup bisa jadi solusi anti-insomnia dan anti-stres!

🤔 Wait, Apa Itu Kortisol?

Kortisol = hormon stres

Biasanya naik kalau lo:

- 🤖 Lagi hectic kerja/tugas
- 😓 Kecapean tapi masih nahan
- 📱 Main HP terus sebelum tidur
- 💡 Terpapar cahaya terang di malam hari

Kortisol tinggi = lo jadi gampang cemas, susah tidur, dan bangun gak segar.

Sounds familiar? 🤔👉

🔊 Kenapa Lampu Redup Bisa Bantu?

Ternyata, paparan cahaya terang di malam hari bikin otak kita mikir: “Eh, masih siang nih.”

Padahal tubuh udah minta chill.

Nah kalau lo pake lampu redup (warm yellow atau lampu tidur aesthetic ala Pinterest gitu), efeknya:

- 🧠 Bikin otak & tubuh lebih tenang
- 🌙 Merangsang produksi melatonin (hormon tidur)
- 📉 Turunin level kortisol secara alami
- 😴 Membantu tidur jadi lebih dalam & nyenyak

“Lo butuh darkness buat recharge, bukan LED 100 watt yang kayak lapangan futsal.” – vibes anak healing

Talos168 Tips: Lampu Kamar Ideal Buat Malam Hari

Gak perlu renov kamar, cukup ubah lighting game lo:

-  Gunakan lampu warm white atau soft yellow (2700–3000K)
 -  Tambahkan lampu tidur kecil atau aroma diffuser lamp
 -  Mulai redupin lampu sejak jam 8–9 malam
 -  Kurangi screen time minimal 30 menit sebelum tidur
 -  Bonus point: tambah aroma lavender biar makin calm
-

Bonus Vibes: Kenapa Ini Juga Estetik Banget?

- Kamar lo jadi keliatan lebih cozy
- Mood sebelum tidur jadi lebih stabil
- No more vibes “kamar kost anak teknik jam 3 pagi” 🤔
- Cocok buat journaling, healing, dan intropeksi ringan ala anak Twitter

Penutup: Tidur Bukan Sekadar Rehat, Tapi Ritual Recharge

Lo butuh tidur yang berkualitas, bukan cuma lama.

Dan itu semua bisa dimulai dari hal sesimpel... **ganti lampu.**

“Karena kadang yang bikin lo stres bukan masalah hidup, tapi lampu kamar yang kayak konser Coldplay.”



Stay calm. Stay warm. Stay glowy before sleepy.

With love (and dim lights),

Talos168

#Talos168 #TidurBerkualitas #LampuRedupHealing #CahayaHangatCahayaDamai #AnakJakselAware
#SleepRoutineAesthetic