

Olahraga dan Tidur: Rahasia Fokus di Kelas

Pernahkah kamu merasa sulit fokus saat pelajaran siang hari?

Penyebabnya bisa sederhana: kurang bergerak dan kurang tidur. Dua kebiasaan ini sangat memengaruhi kemampuan kita belajar.

Bergerak Membantu Otak Bekerja

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menganjurkan anak dan remaja usia 5–17 tahun melakukan aktivitas fisik intensitas sedang hingga tinggi rata-rata minimal 60 menit setiap hari (World Health Organization). WHO juga mencatat bahwa aktivitas fisik berkaitan dengan hasil kognitif yang lebih baik, seperti prestasi akademik dan kemampuan mengatur pikiran (World Health Organization). Jadi, bermain bola saat istirahat bukan sekadar seru, tetapi juga baik untuk belajar.

Tidur Cukup Membuat Kita Siap Belajar

Remaja usia 13–18 tahun dianjurkan tidur 8 sampai 10 jam dalam 24 jam (“CDC Studies”). Sayangnya, survei di sembilan negara bagian Amerika Serikat menunjukkan bahwa 57,8% siswa SMP belum cukup tidur (“CDC Studies”). Artinya, kurang tidur adalah masalah yang dialami banyak pelajar seusia kita.

Mulai dari Langkah Kecil

Kamu tidak perlu langsung berolahraga satu jam penuh. WHO menyarankan untuk memulai dengan aktivitas yang sedikit, lalu menambah frekuensi dan durasinya secara bertahap (World Health Organization). Kamu bisa berjalan kaki ke sekolah, ikut ekstrakurikuler, dan mencoba tidur serta bangun pada jam yang sama setiap hari.

Kesimpulan

Olahraga dan tidur cukup adalah dua kebiasaan sederhana yang membantu kita lebih fokus di kelas. Mulai dari hari ini, coba atur waktu gerak dan waktu tidurmu.

Daftar Pustaka

“CDC Studies Poor Sleep among Teens.” *Bedtimes Magazine*, 2018, bedtimesmagazine.com/2018/04/cdc-studies-poor-sleep-among-teens/. Accessed 28 Sept. 2026.

World Health Organization. *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. World Health Organization, 2020, www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK566048/. Accessed 28 Sept. 2026.

Catatan Proses

- **Teknik pencarian (2):** tanda kutip dan AND, misalnya “physical activity” adolescents “60 minutes” serta sleep AND teenagers CDC.
- **Review teman:** semua saran (Suggesting) sudah di-accept atau reject, dan semua komentar sudah di-resolve.

- **Cek plagiarisme:** kalimat kunci dicari di Google dalam tanda kutip dan tidak ditemukan salinan. Semua sumber sudah disitasi dengan gaya MLA.