

Kenali Lebih Baik, Tidur Lebih Nyenyak



1

Tetapkan jadwal tidur yang konsisten

Cobalah untuk mempertahankan waktu tidur dan waktu bangun yang konsisten setiap hari, termasuk pada akhir pekan dan hari libur. Ini membantu mengatur jam biologis Anda dan membentuk rutinitas tidur, membuat tubuh Anda lebih mudah tertidur.



2

Hindari melakukan aktivitas selain tidur di tempat tidur

Misalnya, hindari membaca atau menggunakan ponsel di tempat tidur. Biarkan diri Anda mengasosiasikan tempat tidur hanya dengan tidur dan istirahat.



TIDAK!



3

Pertahankan pola makan sehat

Hindari mengonsumsi makanan berat dalam waktu 2-4 jam sebelum tidur. Memberikan waktu yang cukup untuk pencernaan dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi risiko obesitas. Selain itu, disarankan untuk menghindari konsumsi makanan atau minuman yang mengandung kafein, seperti kopi atau teh, sekitar 6 jam sebelum tidur. Ini membantu mencegah kesulitan tidur atau sering buang air kecil yang dapat mengganggu tidur.



Ayo coba!



4

Lakukan latihan relaksasi

Melakukan aktivitas intensitas rendah sebelum tidur, seperti berjalan kaki, melakukan yoga lembut, peregangan, atau melatih "pernapasan perut" (pernapasan diafragma), dapat membantu rilekskan tubuh dan meningkatkan kualitas tidur.



5

Siapkan lingkungan yang nyaman

Pastikan kamar tidur Anda tenang, gelap, berventilasi baik, dan pertahankan permukaan tidur yang bersih. Ini membantu merilekskan pikiran dan tubuh Anda, mempermudah tidur.



6

Serahkan sampai besok

Kekhawatiran berlebihan tentang masalah sehari-hari dapat membuat pikiran tetap aktif dan menyulitkan relaksasi. Catat tugas-tugas yang belum selesai dan ingatkan diri sendiri untuk menanganinya keesokan harinya.



7

Jangan paksa diri

Jika Anda telah berbaring di tempat tidur selama lebih dari 20 menit dan masih tidak bisa tertidur, cobalah bangun dan lakukan beberapa aktivitas relaksasi, seperti mendengarkan musik lembut atau melakukan peregangan. Kembali ke tempat tidur ketika Anda merasa mengantuk.



Hal-hal di atas adalah beberapa cara untuk membentuk kebiasaan tidur yang baik. Anda dapat menyesuakannya sesuai dengan situasi dan kebutuhan sendiri. Namun, jika Anda terus mengalami kesulitan tidur atau masalah kesehatan lainnya, jangan ragu untuk segera mencari bantuan dari dokter keluarga!



Beranda Topik Tidur dan Kesehatan Mental



"Kenali Lebih Baik, Tidur Lebih Nyenyak"