

Tips Tidur Nyenyak

Tidur dan kesehatan

Tidur berkualitas baik tidak hanya membantu mengurangi kelelahan dan membuat kita merasa diremajakan, tetapi juga meringankan suasana hati kita. Sebaliknya, jika kita memiliki kurang tidur jangka panjang atau kualitas tidur yang buruk, Kita lebih mungkin mengalami kelelahan, pusing, lekas marah, kesulitan berkonsentrasi, dan suasana hati yang rendah. Ini akan menyebabkan dampak negatif pada kehidupan sehari-hari dan sosial kita dan pekerjaan atau kinerja akademik. Karena itu, sangat penting untuk memiliki kualitas tidur yang baik.



Dasar tentang tidur

Beberapa orang mungkin percaya bahwa tidur delapan jam setiap hari adalah suatu keharusan, atau kesehatan kita akan terganggu. Faktanya, jumlah tidur yang dibutuhkan setiap orang berbeda-beda. Kita tidak perlu membandingkan dengan orang lain atau terlalu mengkhawatirkan durasi tidur. Yang lebih penting adalah, ketika kita cukup tidur, kita merasa segar kembali tanpa ada tanda-tanda kelelahan setelah bangun pagi.

Beberapa orang paruh baya atau lanjut usia khawatir mengalami insomnia karena mereka tidak bisa tidur nyenyak seperti biasanya. Kadang, mereka melempar dan berbalik di tempat tidur sebelum akhirnya tertidur dan mudah terbangun oleh kebisingan. Sebenarnya, normal jika durasi dan pola tidur kita berubah seiring bertambahnya usia. Tidak perlu terlalu khawatir.

Selain itu, masalah kesehatan (seperti penyakit jantung, gangguan endokrin dan nyeri kronis) dan obat-obatan dapat mempengaruhi kemampuan kita untuk tidur nyenyak. Demikian juga, tekanan emosional dan masalah mental dapat menyebabkan gangguan tidur.



Sepuluh aturan sederhana untuk mendapatkan tidur nyenyak

1. Setiap orang membutuhkan jumlah tidur yang berbeda. Kita tidak harus mendapatkan jam tidur tertentu atau membandingkannya dengan orang lain karena hal ini dapat mengakibatkan stres yang tidak perlu, yang selanjutnya mempengaruhi tidur kita. Bahkan jika kita kadang-kadang tidak tidur nyenyak, tidak perlu khawatir. Selama kita dalam keadaan rileks, tidur akan datang dengan sendirinya.
2. Hindari tidur siang hari karena akan mengurangi dorongan tidur di malam hari dan mempengaruhi kualitas tidur. Hal ini dapat mengakibatkan kesulitan dalam jatuh tertidur dan tidur nyenyak.
3. Hindari merokok dan minum kopi, teh kental atau minuman beralkohol. Mereka mengandung stimulan yang mempengaruhi kesehatan dan kualitas tidur.
4. Pertahanan waktu tidur dan bangun yang teratur. Ini membantu mencegah dan meredakan gangguan tidur.
5. Melakukan olahraga pagi atau jalan-jalan sore membantu tubuh dan pikiran rileks, sehingga meningkatkan kualitas tidur.
6. Penting untuk memiliki lingkungan tidur yang menyenangkan dan nyaman. Jaga agar kamar tidur tetap tenang dan berventilasi baik. Sesuaikan pencahayaan dan suhu ke tingkat yang nyaman.
7. Jika Anda merasa lapar sebelum tidur, Anda bisa makan makanan ringan (seperti satu atau dua biskuit). Minum segelas susu hangat juga membantu Anda tidur.
8. Bangun jika Anda tidak bisa tidur setelah berbaring di tempat tidur selama lebih dari 20 menit. Dianjurkan untuk mencoba beberapa kegiatan relaksasi, seperti mendengarkan musik lembut. Hindari menonton atau mendengarkan program media dengan konten yang terlalu merangsang atau membangkitkan banyak emosi. Pergi tidur lagi setelah Anda merasa mengantuk.
9. Sisihkan bisnis yang belum selesai dan tinggalkan untuk hari berikutnya. Jangan biarkan itu mengganggu Anda sepanjang malam.
10. Konsultasikan dengan dokter jika Anda mengalami kesulitan tidur kesulitan atau kantung di siang hari. Hindari pengobatan sendiri atau ketergantungan yang berlebihan pada obat tidur.



Untuk mendapatkan tidur yang berkualitas, kita harus menetapkan dan berpegang pada rutinitas waktu tidur yang teratur dan gaya hidup sehat. Jika masalah tidur terus berlanjut, mintalah saran medis sedini mungkin.



Tips Tidur Nyenyak