

LANGKAH PRAKTIS AGAR TIDUR LEBIH NYENYAK:

Tidur dan bangun
di jam yang sama
setiap hari.



Pastikan gelap,
tenang, dan suhu
sejuk.



Matikan layar HP/TV
30-60 menit
sebelum tidur



Kurangi kafein,
alkohol, dan makan
berat menjelang tidur



Olahraga rutin
di pagi atau
siang hari



**Jadikan Tidur
Sebagai Prioritas!
Kurang tidur kronis
meningkatkan risiko
penyakit saraf,
penurunan daya
ingat, hingga
gangguan jantung.**

Tidur Berkualitas

Untuk Otak

Yang Sehat



Moto:

“Melayani dengan Mulia”

APA ITU TIDUR BERKUALITAS?

Tidur bukan sekadar istirahat, melainkan proses penurunan kesadaran fisiologis yang berulang untuk memulihkan fungsi tubuh.



Ciri Tidur Berkualitas:



Durasi tidur cukup (7-9 jam bagi dewasa).



Tidak sering terbangun di malam hari.



Tidur cukup nyenyak untuk memulihkan tenaga.



Merasa bugar saat bangun di pagi hari.

MANFAAT TIDUR BAGI OTAK

Tidur sangat vital karena otak bekerja melakukan:

Sistem imun tubuh membuang "sampah" sisa aktivitas otak.



Memperkuat ingatan dan memproses informasi baru.



Menjaga kestabilan mood dan kesehatan mental.



Memperbaiki jaringan saraf yang rusak.

WASPADA GANGGUAN TIDUR

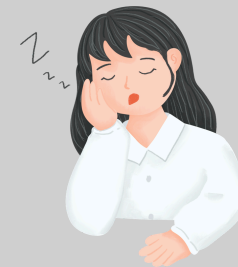
Waspadai jika mengalami gejala berikut secara terus-menerus:



Insomnia: Sulit memulai atau mempertahankan tidur



Sleep Apnea: Ngorok keras atau henti napas saat tidur



Hipersomnia: Kantuk berlebihan di siang hari meskipun sudah tidur cukup



Parasomnia: Perilaku aneh saat tidur (seperti berjalan saat tidur).