



# Apakah Tidur kita berkualitas?

Tidur adalah proses istirahat bagi semua makhluk hidup dan bahkan ini sangat penting bagi kesehatan tubuh manusia. Ketika kita tidur, daya tanggap pasti akan berkurang karena beberapa organ ada yang beristirahat.

Orang yang kurang tidur lebih rentan menderita penyakit jantung. Selain itu, penderita insomnia juga berisiko lebih tinggi menderita diabetes, obesitas, stroke, kanker, hingga masalah kesehatan mental seperti gangguan suasana hati dan kecemasan.

Promkes

Diselenggarakan oleh Promkes dan Promkes





# Insomnia / Kurang Tidur

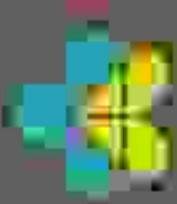
Masalah sulit tidur dan sulit tidur nyenyak yang berkelembifan. Sebagian besar kasus insomnia terkait dengan kebiasaan kurang tidur, depresi, kecemasan, kurang olahraga, penyakit kronis, atau obat-obatan tertentu. Gejala mungkin termasuk kesulitan untuk tertidur atau tetap tertidur dan tidak merasa cukup beristirahat.

Penanganan insomnia dimulai dari memperhatikan kebiasaan tidur, terapi perilaku, dan identifikasi dan penanganan penyebab yang mendasari. Obat tidur juga dapat digunakan tetapi oleh sampingnya harus dipantau.

Promkes

DEPT. OF HEALTH REPUBLIC OF INDONESIA





# Akibat Kurang Tidur

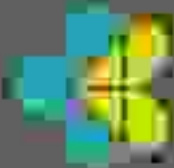
Orang yang kurang tidur lebih rentan menderita penyakit jantung. Selain itu, penderita insomnia juga berisiko lebih tinggi menderita diabetes, obesitas, stroke, kanker, hingga masalah kesehatan mental seperti gangguan suasana hati dan kecemasan.

Bila kurang tidur dapat memperburuk kondisi tubuh seperti:

- Hilangnya konsentrasi saat belajar atau bekerja
- Munculnya Obesitas
- Kurang / hilangnya Fokus saat melakukan aktifitas
- Kulit terlihat kusam
- Sering lupa
- Stres yang meningkat

Promkes

Diselenggarakan oleh Puskesmas dan Puskesmas Pembantu



# Agar tidur berkualitas, ayo lakukan:

- Menghindari kafein yang bisa menghilangkan rasa kantuk, atau minum minuman beralkohol
- Jangan makan mendekati waktu tidur karena ini bisa menyebabkan asam lambung naik ke kerongkongan dan menimbulkan sensasi panas di dada (heartburn), yang mengganggu tidur.
- Tidur di kamar yang nyaman dan bersih
- sebelum tidur, rilekskan tubuh agar tidak tegang dan membuat tidur tdk nyaman
- mematikan alat alat elektronik
- Batasi waktu tidur siang atau hindari sama sekali
- Melakukan olahraga teratur dapat meningkatkan kualitas tidur Anda
- Membuat dan mengikuti jadwal tidur harian

Promkes

Diselenggarakan oleh Promkes dan Promkes