

# PENTINGNYA ISTIRAHAT BAGI TUBUH

PT EOS CONSULTANTS



Speed & Service





Berdasarkan  
*National Sleep  
Foundation*

Kebutuhan tidur yang terpenuhi sesuai saran akan menghasilkan istirahat yang lebih baik.

# Istirahat yang Cukup

Tidur yang cukup diharapkan bisa menjaga stamina dan kesehatan tubuh.

Bagi anak dan remaja, kecukupan tidur diharapkan bisa menunjang tumbuh kembang dan menjaga konsentrasinya saat bersekolah.

Karena itulah setiap orang harus memenuhi kebutuhan tidur yang durasinya disesuaikan dengan usia.



Kebutuhan tidur remaja diperkirakan **8-10 jam**.

Bila kebutuhan tersebut terpenuhi, maka bisa dipastikan remaja tersebut beristirahat dengan baik.

GUTLINE.INDO  
0-800-177-6565



# Istirahat yang Cukup Harus Memenuhi Syarat Kuantitas dan Kualitas yang Baik

Kuantitas

Tidur malam  
minimal 7 jam  
setiap hari

Bangun di pagi  
hari dengan segar

Dapat tidur  
dengan mudah,  
30 menit setelah  
berbaring

Kualitas

Tidak sering  
terbangun  
saat tidur



# 7 ANCAMAN AKIBAT KURANG TIDUR



## BEBERAPA ASUPAN YANG SEBAIKNYA DIHINDARI SEBELUM TIDUR

**Minuman bersoda atau mengandung kafein,**

akan membuat Anda Sugar rush dan tetap terjaga, padahal mungkin tubuh kita sudah lelah



**Protein hewani,**

terutama daging yang berwarna merah, karena membutuhkan waktu yang lama untuk dicerna oleh tubuh, sehingga dapat menyebabkan kram pada perut



**Minuman beralkohol,**

akan membuat otak mengalami tekanan dan membuat sistem kerja saraf terhambat



**Makanan pedas,**

akan menyebabkan asam lambung semakin meningkat, akibatnya perut, dada, dan tenggorokan akan merasa terbakar



## TIPS AGAR TIDUR MALAM LEBIH BAIK



Mengurangi  
kegiatan olahraga  
pada sore  
dan malam hari



Tidur pada  
waktu yang  
sama setiap  
malam



Hindari  
Konsumsi kopi  
pada sore hari



Tidak menaruh  
barang elektronik,  
seperti HP, TV,  
laptop di tempat  
tidur





KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA

Sehatkah  
Jiwa Anda



# TIPS TIDUR MALAM BERKUALITAS



Menghindari alkohol dan kafein yang bisa mengganggu tidur.



Tidur di kamar yang nyaman.



Melakukan hal yang menenangkan sebelum tidur, seperti membaca atau melakukan latihan pernapasan.



Mematikan alat-alat elektronik.



Membuat dan mengikuti jadwal tidur harian.



## Setiap orang membutuhkan istirahat agar tubuh dan pikirannya kembali segar

Saat terlelap otak akan membersihkan racun-racun tidak berguna yang terbentuk ketika kita berpikir sehari-hari.



Tidur adalah salah satu istirahat terbaik bagi tubuh yang dapat mengembalikan energi, sehingga seseorang siap menjalankan aktivitas pada keesokan harinya.



# SUMBER

## P2PTM KEMENKES RI:

1. <https://www.facebook.com/p2ptmkemenkesRI/photos/a.1480625105417120/2326773227468966>
2. <https://www.facebook.com/p2ptmkemenkesRI/photos/a.1480625105417120/2320822221397400>
3. [https://www.instagram.com/p/CevTLu\\_B-kl/](https://www.instagram.com/p/CevTLu_B-kl/)
4. <https://www.instagram.com/p/CexTJxJh-xF/>
5. <https://www.instagram.com/p/CevxJRABVFL/>
6. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/bagaimana-tips-tidur-malam-berkualitas>
7. <https://www.facebook.com/p2ptmkemenkesRI/photos/a.1480625105417120/2351857421627213>

