

APAKAH TIDURMU SUDAH BERKUALITAS?



Tidur bukan hanya soal beristirahat;
namun merupakan proses penting
bagi tubuh untuk memulihkan energi,
memperbaiki sel, serta menjaga
keseimbangan fisik dan mental.

sumber : P2PTM Kemenkes RI

© PKRS KARIADI

MENGAPA TIDUR BERKUALITAS ITU PENTING?



Memperkuat
Sistem Imun



Meningkatkan Fungsi
Kognitif dan Emosional



Menjaga Kesehatan
Jantung & Metabolisme



Memperbaiki
Kondisi Fisik



APA TANDA TIDUR BERKUALITAS ?

Beberapa tanda bahwa Anda mendapatkan tidur berkualitas antara lain:

1. Terbangun dalam keadaan segar

Anda merasa buang dan berenergi saat bangun.

2. Tidak terbangun sering di malam hari

Tidur tanpa sering terbangun adalah tanda bahwa tubuh menjalani siklus tidur yang utuh.

3. Tidur cukup lama

Rata-rata orang dewasa memerlukan 7-9 jam tidur setiap malam untuk mendapatkan manfaat maksimal dari tidur.

4. Tidak merasa mengantuk di siang hari

Jika Anda sering merasa mengantuk atau lelah di siang hari, itu bisa jadi tanda kurangnya kualitas tidur.

Anda mengalami gangguan kesehatan?

Yuk segera periksakan kesehatanmu ke

PAVILJOEN EKSEKUTIF GARUDA

Daftar melalui
Aplikasi Kariadi Mobile

Dapat download di

APP STORE

PLAY STORE

