

# 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

BerAKHLAK

BLU



@rskariadi  
#kariadiajakuk

# 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 bugar 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

