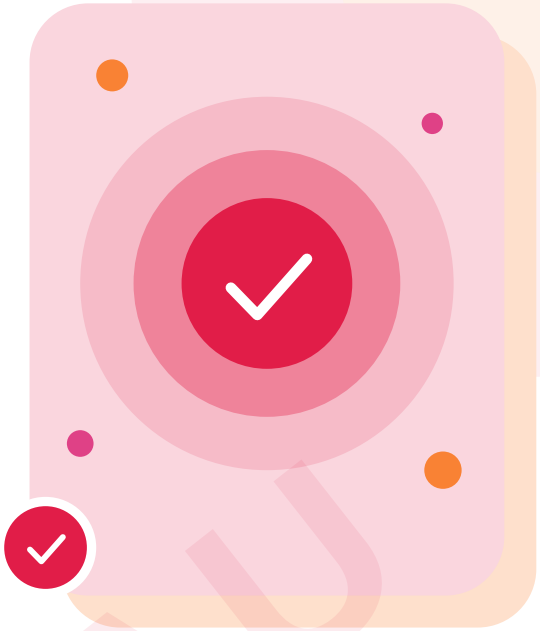
CHECKLIST · HEALTH WELLBEING

PRATINJAU GRATIS

Memantau Kualitas Tidur Anda



Memantau kualitas tidur membantu Anda mengenali pola tidur dan meningkatkan kualitas istirahat secara keseluruhan. Gunakan panduan ini untuk membangun kebiasaan tidur yang lebih sehat.

10 langkah · Siap cetak A4

NAMA	MULAI	TARGET SELESAI

1 Tetapkan Jadwal Tidur yang Teratur

Usahakan tidur dan bangun pada jam yang sama setiap hari, termasuk di akhir pekan. Targetkan tidur selama 7–9 jam untuk mendukung kesehatan yang optimal.

2 Gunakan Pelacak Tidur

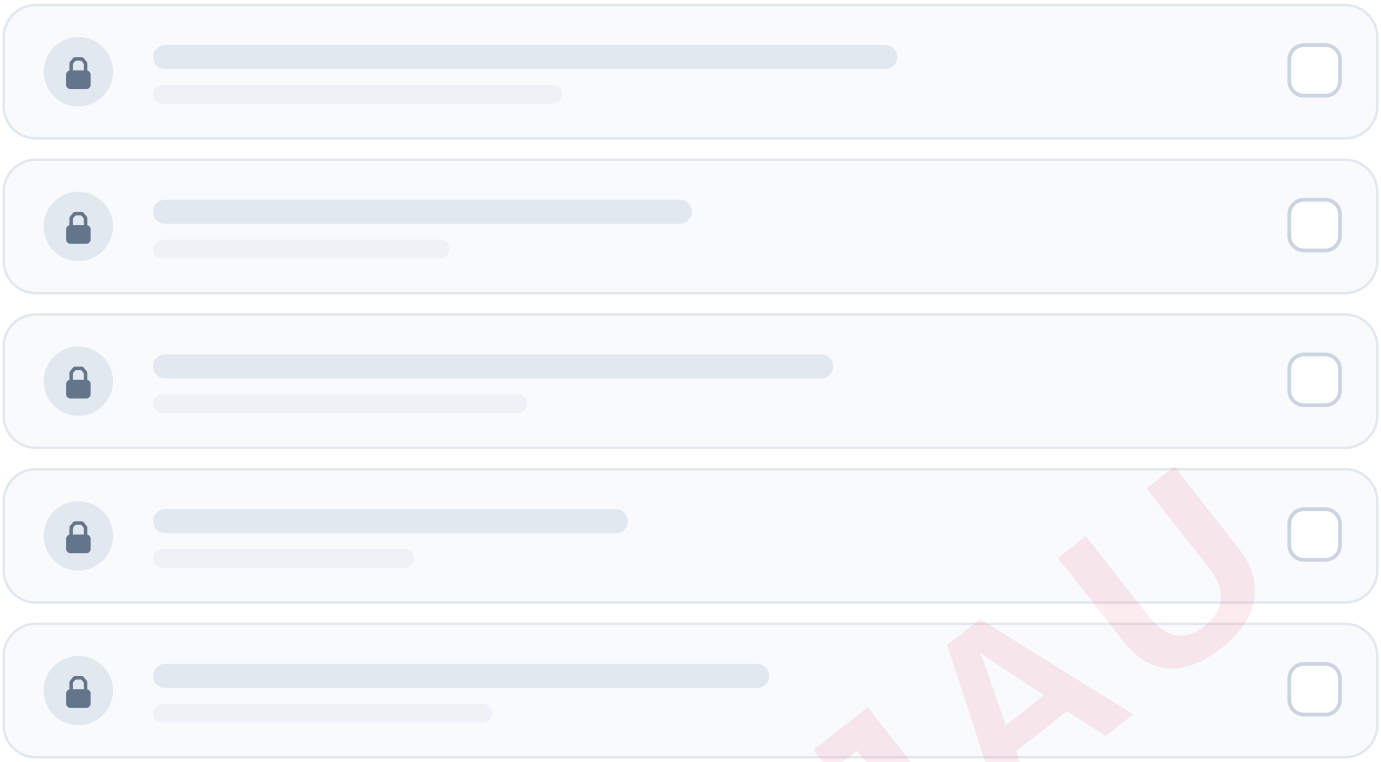
Manfaatkan perangkat pintar atau aplikasi untuk memantau durasi dan siklus tidur Anda.

CONTOH *Aplikasi seperti Sleep Cycle, Fitbit, atau Oura Ring.*

3 Catat Kondisi Lingkungan Tidur

Pantau faktor-faktor seperti suhu kamar, tingkat kebisingan, dan pencahayaan. Buat catatan mengenai kenyamanan tempat tidur atau perubahan suasana kamar.

PRATINJAU



Suka dengan desainnya?

Dapatkan versi lengkap: seluruh langkah dengan contoh dan tips, halaman refleksi, tanpa watermark.

Dapatkan versi lengkap

PRATINJAU