CHECKLIST · HEALTH WELLBEING

PRATINJAU GRATIS

Membangun Rutinitas Malam yang Menenangkan



Rutinitas malam yang menenangkan dapat membantu meningkatkan kualitas tidur dan kesehatan Anda secara keseluruhan. Ikuti panduan ini untuk mengistirahatkan tubuh dan pikiran dengan optimal setiap malam.

11 langkah · Siap cetak A4

NAMA	MULAI	TARGET SELESAI

1 Tetapkan Jadwal Tidur yang Konsisten

Usahakan untuk tidur dan bangun pada jam yang sama setiap hari, termasuk di akhir pekan, untuk mengatur jam biologis tubuh Anda.

TIP *Pasang pengingat jam tidur agar Anda tahu kapan harus mulai bersiap-siap istirahat.*

2 Redupkan Lampu Satu Jam Sebelum Tidur

Ciptakan suasana yang tenang dengan mengurangi pencahayaan untuk memberi sinyal pada tubuh bahwa saatnya tidur telah tiba.

TIP *Gunakan lampu redup berwarna hangat atau lilin aroma untuk menciptakan suasana yang menenangkan.*

3 Hindari Layar Elektronik Sebelum Tidur

Hentikan penggunaan ponsel, TV, dan komputer setidaknya 30–60 menit sebelum tidur untuk mengurangi paparan cahaya biru.

TIP *Aktifkan filter cahaya biru atau mode malam pada perangkat jika Anda memang harus menggunakannya.*

PRATINJAU



PRATINJAU

Suka dengan desainnya?

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

Dapatkan versi lengkap