Prolite – Kamu Insomnia, Tapi Pengen Tidur Cepet Malam Ini? Bisa Kok, Asal Lakuin Ini!

Kamu udah tiduran dari jam 10 malam, muter badan ke kanan kiri, udah pejam mata, udah ngitung domba, tapi mata masih melek kayak lampu jalan? Yup, kamu gak sendiri. Insomnia adalah masalah yang sering banget mampir tanpa diundang, apalagi pas badan capek dan pikiran penat.

Tapi, percaya deh… tidur cepet dan nyenyak itu bukan hal mustahil, bahkan buat kamu yang merasa “udah biasa begadang”. Kuncinya? Ada di kebiasaan sebelum tidur dan trik kecil yang bisa bantu otak dan tubuh kamu *switch mode* dari aktif jadi rileks.

Nah, di artikel ini, kita bakal bahas cara-cara simpel tapi ampuh buat kamu yang lagi pengen bener-bener tidur lebih cepet malam ini. Yuk, kita mulai “ritual tidur”nya!

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

Bangun Sleep Hygiene: Biar Otak Tau Kapan Harus Istirahat

Sebelum kita ngomong soal teknik napas atau aroma terapi, hal paling dasar yang sering disepelekan adalah sleep hygiene alias kebersihan dan kenyamanan tidur.

Gimana caranya?

Baca Juga:Jerome Bruner dan Cara Belajar yang Membuat Siswa Berpikir, Bukan Sekadar Menghafal

Kamu Insomnia, Tapi Pengen Tidur Cepet Malam Ini? Bisa Kok, Asal Lakuin Ini!

Baca Selanjutnya
Dokter RSHS Lakukan Kekerasan Seksual ke Anak Pasien Berujung Pemecatan