Judul : **Cara Tidur yang Baik**

Penulis : **Dedeh Supantini**

Dipublikasikan melalui : Berita Kita Paroki Bunda Tujuh Kedukaan; Agustus 2018 Vol.100; Halaman 33; **Penulis Tunggal.**

Daftar Isi

Penanggung Jawab:
Pst. Yoyo Yohakim, OSC

Pembimbing:
Pst. Yoyo Yohakim, OSC

Pemimpin Redaksi:
Maria Sugianti

Tim Redaksi:
Anita Karjo
L. Danny K.
M.Y.Eko
Maria Gorety S. Yaning
Maria K.
Nanny Tjahjadi
Rani Novia Sagita
T.E. Rosalina N.
V. Waty S.Halim

Fotografer:
Christine J.
Stephanus Wijaya

Artistik :
Dicky Wahyu

Distributor :
Mulyono

Alamat Redaksi :
Sekretariat Paroki (Sdr. Mulyono)
Jl. Pandu No. 4 Bandung
Telp. 022-6011138
Setiap hari kerja
07.30 - 12.00 Pagi
16.00 - 19.00 Sore
Rabu dan Libur Nasional : Tutup

Desain Sampul Muka
Dicky Wahyu

Email:
redaksiBKpandu@gmail.com

Website:
http://bkpandu.wordpress.com

Sekapur Sirih *1*

Daftar Isi *2*

Buah Pikiran
- *"Kasih Yang Memerdekakan"* *3*

Iman Katolik
- *"Kerahiman Yang Memerdekakan" (Surat Gembala Paus Fransiskus)* *6*

Mukjizat Santo Santa
- *Santo Maximilianus Kolbe (14 Agustus)* *9*

Dari Kita Untuk Kita
- *Memelihara Iman* *10*
- *Melayani Dengan Kasih* *12*
- *Saling Mendukung, Dan Bersukacita Di Dalam Bina Iman Remaja Pandu* *14*
- *Perayaan Ulang Tahun Wanita Katholik Republik Indonesia ke-94* *16*

Apa Kabar Stasi
- *Retret Bidang Pewartaan Stasi Santo Theodorus* *18*

Yang Muda Yang Bicara
- *Loving and Serving Freely* *20*

Cinta Kitab Suci
- *Kasih dalam ASPEK SOSIAL* *22*

Umat Menulis
- *Kasih yang Universal* *24*
- *Pertandingan Iman* *26*

Umat Berbicara
- *Kasih TUHAN memerdekakan* *29*

Jelajah Alkitab
- *Pelayanan Diganjar Penderitaan* *31*

Info Kesehatan
- *Cara Tidur yang Baik* *33*

Informasi
- *Fokus Pastoral tahun 2018* *35*
- *Ujud Doa Bulan Agustus 2018* *35*
- *Pendamping Wilayah* *35*
- *Penanggalan Liturgi Bulan Agustus 2018* *36*
- *Jadwal Acara PDKK Pandu Agustus 2018* *37*
- *Lagu Bulan Agustus 2018* *37*
- *Petugas Koor dan Organis Agustus 2018* *37*
- *Kegiatan Rutin Paroki Bunda Tujuh Kedukaan* *38*
- *Kegiatan Rutin Stasi St. Theodorus* *39*
- *Laporan Keuangan DSKPP* *40*
- *Pemberitahuan* *42*
- *KSP Kopdit Pelangi Kasih* *43*
- *Tarif Iklan Berita Kita* *44*

Cara Tidur yang Baik

Oleh: dr. Dedeh Supantini, SpS., MPd.Ked
FK Maranatha Bandung

Saudara-saudari terkasih dalam Kristus,

Setelah kita lelah beraktivitas seharian, betapa leganya kalau di malam hari kita bisa tidur. Apalagi jika tidurnya nyenyak, sehingga keesokan harinya bangun dengan tubuh segar. Namun, ada beberapa di antara kita yang sulit tidur. Ada pula yang mudah terbangun di tengah tidurnya dan setelah itu sulit untuk tidur lagi. Yang lain bisa tidur cukup lama namun saat bangun di pagi hari tetap merasa lelah, seakan-akan semalaman tidurnya tidak nyenyak. Teman kita yang lain mungkin sering terbangun di malam hari. Ternyata di antara kita ada yang mengalami masalah dengan tidurnya, sehingga akhirnya kesehatannya terpengaruh.

Tidur merupakan aktivitas alamiah setiap individu. Hampir sepertiga hidup kita, kita habiskan untuk tidur. Dahulu, tidur dianggap sebagai waktu tubuh untuk beristirahat setelah seharian beraktivitas fisik dan mental. Seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan, diketahui bahwa tidur bukan hanya sesuatu untuk mengisi waktu saat seseorang dalam kondisi tidak aktif. Tidur melibatkan aktivitas banyak sekali organ tubuh dan ternyata memiliki banyak pengaruh pada kesehatan.

Berbagai penelitian dilakukan untuk melihat bagaimana pengaruh tidur pada tubuh. Ternyata kebiasaan tidur dan kualitas tidur berhubungan antara lain dengan peningkatan atau penurunan berat badan, bahkan dengan penyakit-penyakit fatal yang dapat menyebabkan kematian. Mereka yang jam tidurnya kurang ternyata lebih mudah terkena kegemukan, diabetes, maupun serangan jantung. Pada pria, kurang tidur dapat pula menyebabkan penurunan kadar testosteron (hormon pria). Mereka yang tidur lebih dari 9 jam per hari lebih sering terkena penyakit jantung dan penyakit pembuluh darah yang dapat fatal.

Selain kecukupan jam tidur, kualitas tidur harus baik. Jika jam tidur kita sudah cukup namun kita merasa tetap lesu dan lelah pada pagi harinya, kemungkinan besar kualitas tidur kita tidak baik. Oleh karena itu jika kita ingin sehat dan merasa segar pada pagi hari, perhati-kanlah pola tidur yang sehat atau *sleep hygiene*.

Apa itu pola tidur sleep hygiene?

Sleep hygiene adalah pola tidur sehat dan "bersih". Di sini maksud kata "bersih" bukan untuk pergi tidur dalam keadaan tubuh bersih setelah mandi dan gosok gigi, namun lebih kepada

menerapkan kebiasaan tidur yang sehat agar kita cukup tidur, dengan kualitas tidur yang baik. *Sleep hygiene* membantu memperbaiki jam tidur yang berantakan dan mengatasi gangguan tidur seperti *insomnia*. Pola tidur sehat ini membantu membangun kebiasaan tidur yang lebih baik dan membuat Anda lebih disiplin dan konsisten dalam menjalaninya, serta terhindar dari akibat negatifi kurang tidur.

Langkah-langkah melakukan *sleep hygiene*

Sleep hygiene dikampanyekan oleh para profesional kesehatan untuk mengingatkan orang-orang supaya mengutamakan tidur, sebab tidur yang nyenyak penting untuk menjaga kesehatan tubuh dari dalam. Langkah-langkah sleep hygiene adalah sebagai beikut:

1. **Batasi konsumsi makanan dan minuman sebelum tidur**

   Hindari pula konsumsi kafein, alkohol, dan rokok sebelum tidur. Efek kafein dan nikotin bisa berlangsung selama beberapa jam ketika dikonsumsi 3 jam sebelum tidur, sehingga bisa mengganggu tidur Anda.

2. **Tidur dan bangun di jam yang sama**

3. **Batasi jam tidur siang**

4. **Ciptakan lingkungan tidur yang nyaman.**

   Pastikan kamar tidur kita adalah tempat yang sejuk, dan tenang. Jangan menggunakan kamar tidur untuk melakukan hal lain selain tidur, sehingga tubuh kita menjadi terbiasa untuk mengasosiasikan kamar tidur dengan waktu istirahat. Jauhkan komputer, ponsel, TV, dan perangkat elektronik lainnya dari jangkauan Anda.

5. **Olahraga rutin**

   Olahraga melahirkan energi dan juga membantu mengurangi stres, kecemasan, dan depresi. Pada akhirnya, berolahraga siang hari bisa membantu Anda tidur nyenyak di malam hari. Penurunan suhu badan pasca olahraga membantu mendinginkan tubuh, yang membuat rasa kantuk datang lebih cepat sehingga Anda pun lebih mudah tertidur.

Selamat mempraktikkan saran sederhana ini. Dengan melakukan *sleep hygiene* semoga anda semua bisa cukup tidur, dengan kualitas yang baik.

Stop Press :

BK VOL 99 - Juli 2018 Halaman 12

Tertulis nama penulis Janti K. yang benar adalah **Caecilia S.M.**

Mohon maaf atas kesalahan ini
Terimakasih