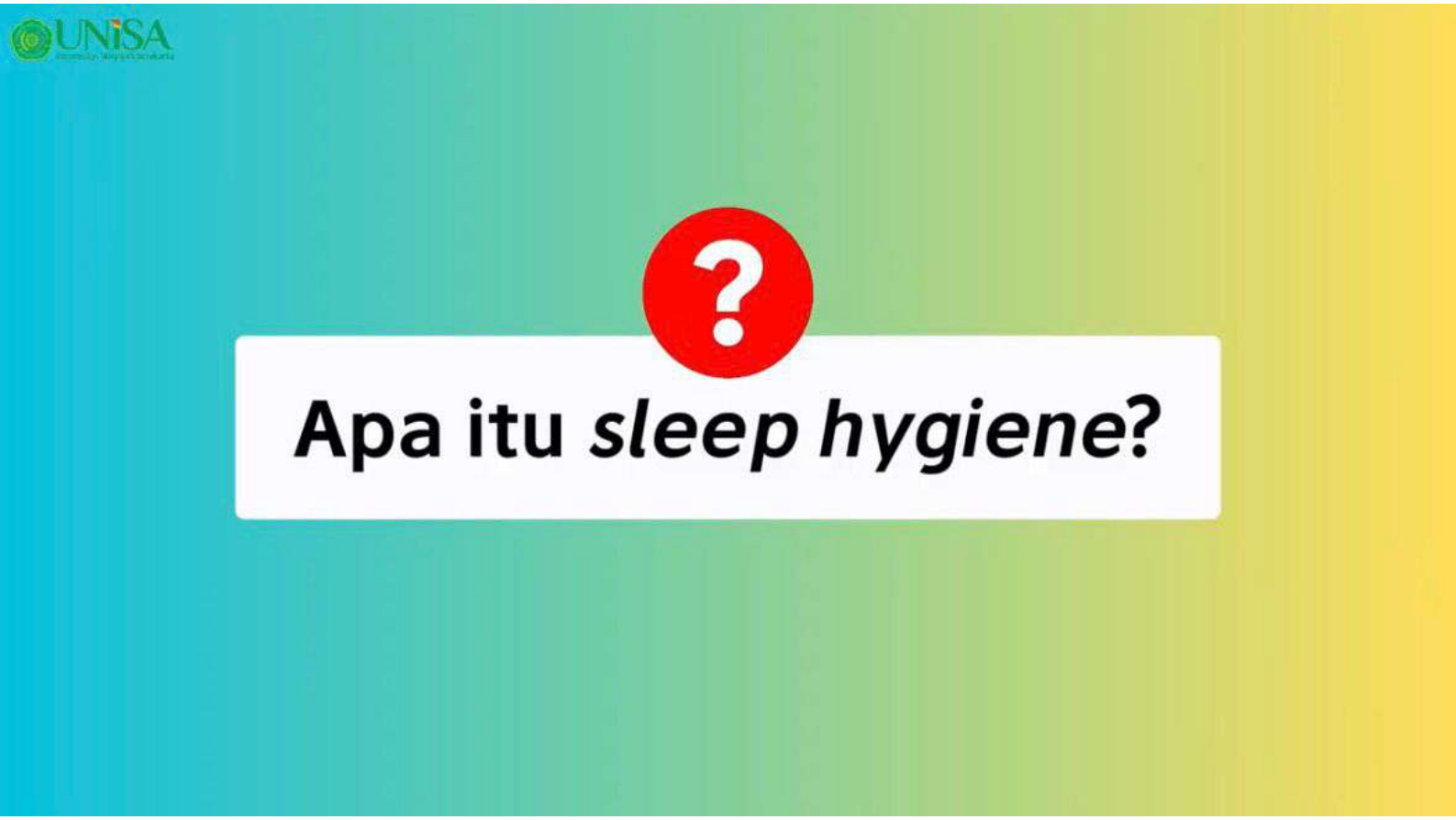

UNISA
Universitas 'Aisyiyah Surakarta
TIDUR NYENYAK
BANGUN SEMANGAT

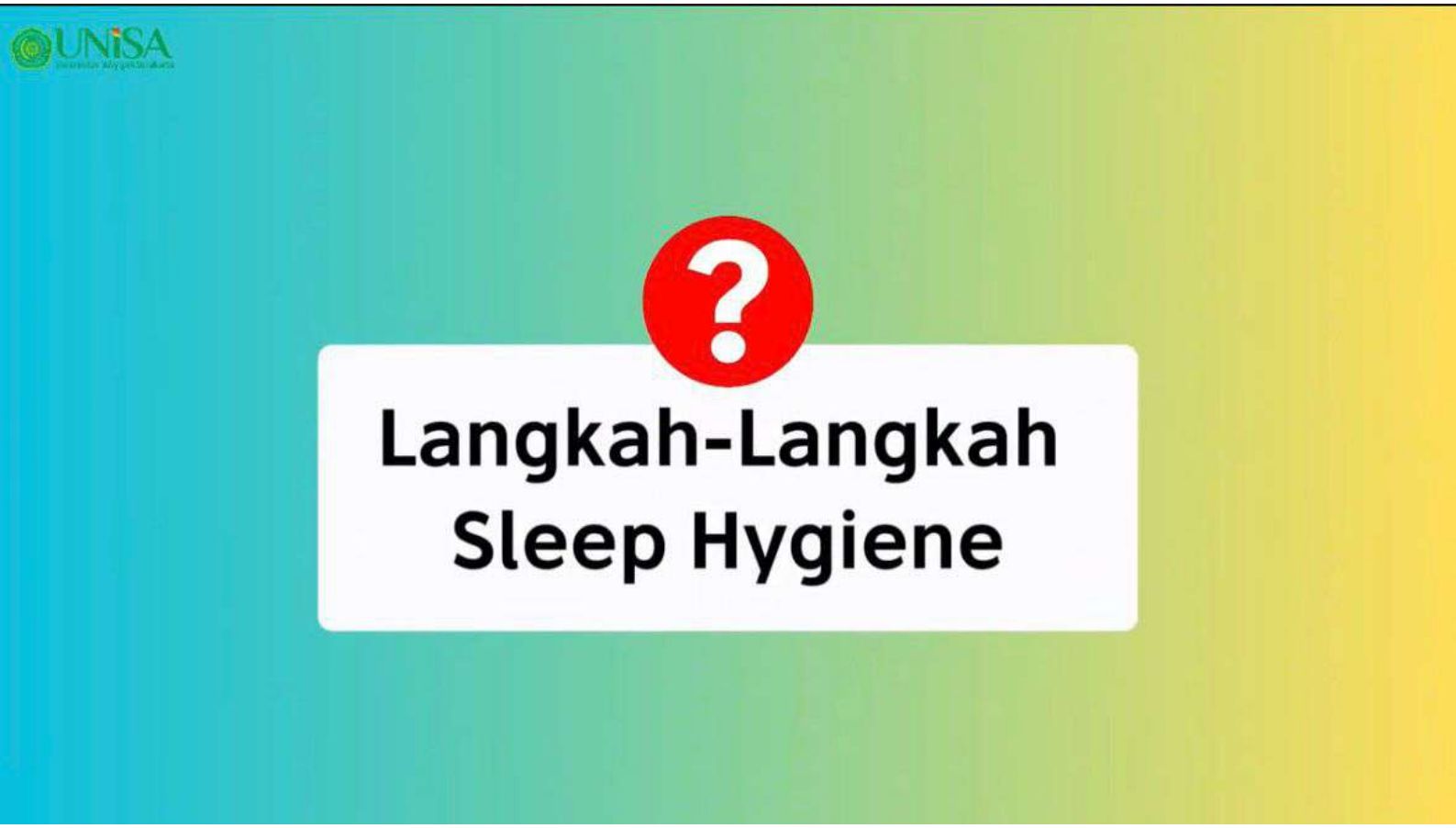
OLEH:
KHILDA NAJAH FADILAH
SITI FATMAWATI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

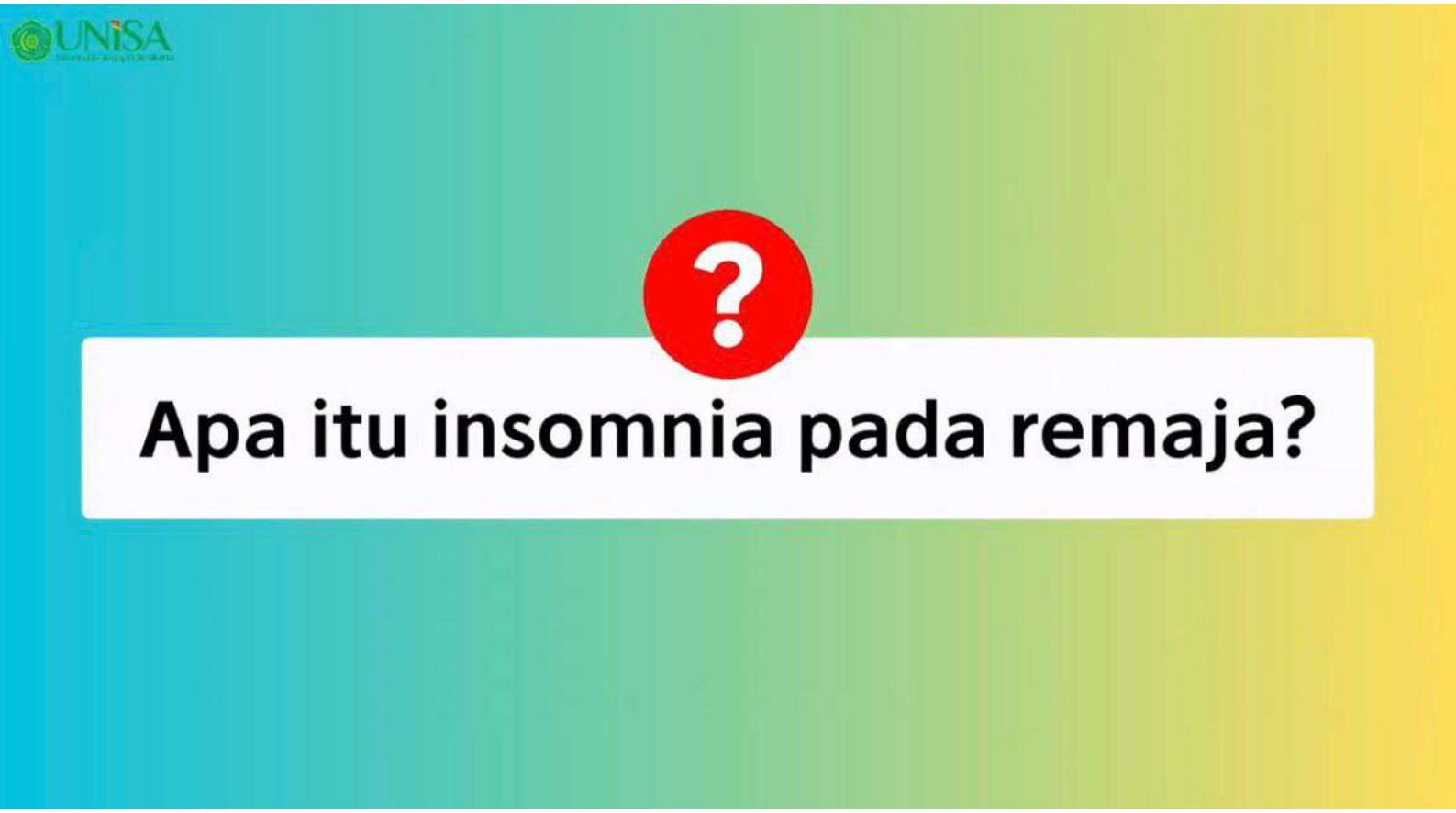
PANDUAN SLEEP HYGIENE UNTUK REMAJA


?
Apa itu *sleep hygiene*?


UNISA
Manfaat sleep hygiene
Mengurangi Risiko Berbagai Penyakit
MENGURANGI RESIKO BERBAGAI PENYAKIT


?
Langkah-Langkah
Sleep Hygiene


UNISA
langkah langkah sleep hygiene
• jadwalkan waktu tidur yang sama setiap hari


?
Apa itu insomnia pada remaja?


UNISA
Insomnia remaja
gangguan tidur yang membuat seseorang sulit untuk mulai tidur, sering terbangun di malam hari, atau sulit tidur kembali setelah terbangun


UNISA
Gejala insomnia
Tubuh Teras
Lemas
BADAN TERASA LEMAS


UNISA
DAN AKTIVITAS BELAJAR