

Sebelumnya sopasti menginformasikan [Cara Mudah Menghilangkan Kebiasaan Ngiler Saat Tidur](#). Ngiler dianggap sebagai tanda tidur nyenyak bagi sebagian masyarakat. Kali ini sopasti berikan Tips Tidur Nyenyak. Apakah Sobat merasa sulit untuk tidur? Mungkin ada sebelum kebiasaan tidur yang mempengaruhi pikiran sobat menjelang tidur.

Tips Tidur Nyenyak

Beriku hal-hal dan kebiasaan yang harus dihindari jika ingin tidur nyenyak sebagaimana di lansir oleh *expertmetips*:

1. Nonton diLaptop atau gadget sebelum tidur.

Daya pikat dari Drama Korea itu hebat, jangan salah, tapi layar, terutama laptop dan tablet adalah ide yang buruk. Tubuh akan barasumsi bahwa itu masih siang hari, cahaya terang yang sangat dekat mendatangkan dampak pada otak loh. Cahaya buatan dapat mengganggu siklus tidur-bangun alami, jadi hindarilah.

2. Kamar berantakan

Ruangan yang berantakan tidak hanya mengganggu, tetapi juga dapat menyebabkan stres dan karena itu tidur dapat terpengaruh. Luangkan waktu di hari untuk membersihkan dan pastikan ruangan bebas dari kata berantakan. Sobat akan dapat bersantai dan tertidur lelap.

3. Main HP sebelum tidur



shutterstock.com

Menurut sebuah studi oleh *Deloitte*, satu dari tiga orang dewasa di Inggris melihat smartphone mereka di malam hari, setelah mereka pergi tidur. Sama seperti laptop dan tablet Sobat, Peralatan tersebut mengeluarkan cahaya yang membingungkan tubuh kita. Tubuh mengira sudah siang dan tubuh tidak bisa diajak beristirahat.

Cobalah untuk tidak menggunakan HP setidaknya satu jam sebelum tidur.

4. Kurang Minum Air Putih

Segelas air sebelum Sobat tidur akan membantu tubuh mengisi cairan yang hilang. Hal ini akan membantu keseimbangan nutrisi, mineral dan vitamin tubuh loh, membuat Sobat merasa rileks dan Sobat akan dapat tidur nyenyak sepanjang malam.

Sobat juga harus minum segelas air putih ketika bangun untuk membantu mengaktifkan organ-organ internal. Sehingga merangsang tubuh untuk beraktifitas.

5. Gerah dan Berkeringat

Apakah ketika Sobat bangun, badan berkeringat dan lengket? Ubah suhu di kamar tidur dengan AC tentunya. Tapi gerah belum tentu karena suhu ruangan. Bisa jadi sprei sobat cepat membuat sobat berkeringat. Periksa kain sprei. Hindari sprei sintetis dan pilih serat alami. Katun dan linen akan membuat Sobat tidak berkeringat, jadi jika Sobat tidur di antara seprai poliester, mungkin sudah waktunya untuk membuat perubahan.

6. Tidak bisa tidur karena lapar

Jangan beranjak tidur jika sobat sedang lapar! Otak akan tetap waspada secara mental dengan rasa lapar yang kelaparan. Hanya karena tertidur, bukan berarti tubuh tidak membutuhkan asupan energi. Tubuh tetap membutuhkan asupan energi.

Pertimbangkan camilan ringan, seperti beberapa wortel dan brokoli. Sobat juga bisa menikmati sayuran hijau atau alpukat yang mengandung kadar magnesium tinggi, yang konon dapat membantu Sobat tidur nyenyak. Inget bagi yang lagi diet. Jangan banyak nyemil ya sobat.

7. [Pasangan Ngorok](#) atau terlalu banyak bergerak dalam tidurnya

Apakah pasangan sobat terdengar seperti *sepur* ketika mereka mendengkur, Hanya ingin tidur, berbagi tempat tidur terkadang sulit dan merusak istirahat Sobat. Adakan diskusi dengan pasangan dan cari tahu cara mengurangi masalah bersama. Jangan emosinya klo pasangan ngorok. Ngorok bisa jadi betapa nikmatnya ia tidur.

8. Kebanyakan Minum Kopi

Jika Sobat adalah seorang pencinta kopi atau teh maka sobat mungkin sudah menyadari efek kafein terhadap tidur. Sebagian besar sumber menyatakan bahwa kafein dapat bertahan antara 3 dan 5 jam, jadi berhati-hatilah untuk mengatakan TIDAK kepada cara secangkir sebelum tidur.

Baca Juga :

- [Manfaat Tidur Siang yang tak terduga](#)
- [Posisi Tidur Terbaik Untuk Ibu Hamil](#)
- [Akibat Tubuh Kurang Tidur, Berbahaya!](#)

9. Gundah dan Gelisah

Cobalah untuk menjernihkan pikiran Sobat dari semua pikiran dan kekhawatiran yang mengganggu. Mendedikasikan periode waktu bebas stres sebelum tidur. Coba baca (*buku asli, bukan di gadget atau laptop ya sobat.*) Atau aktivitas santai seperti merajut.

10. Makan Makanan Berlemak Sebelum tidur

Makanan berlemak, seperti keripik dan nugget, dimakan larut malam dapat menyebabkan tidur yang buruk. Tubuh Sobat akan bekerja keras untuk mencerna semua lemak itu dan tidak akan beristirahat. Alih-alih makanan berlemak, mengapa tidak memilih camilan kecil saja?

11. Kurang Olahraga

Berolahraga secara teratur dapat membantu sobat mendapatkan tidur malam yang nyenyak. Berhati-hatilah untuk tidak berolahraga terlalu dekat dengan waktu tidur karena ini akan menyebabkan susah tidur.

Itulah Tips Tidur Nyenyak. Semoga tidurnya nyenyak dan pulas ya sobat.