

# Mengatasi Insomnia Tanpa Obat Bukan Hal yang Mustahil, Ini 9 Cara yang Bisa Dicoba

Category: Gaya Hidup

written by Maulya | 12/07/2023



[Orinews.id](https://orinews.id) | Banda Aceh – Insomnia adalah kondisi sulit tidur atau tidur yang tidak nyenyak yang dapat memengaruhi kualitas hidup seseorang.

Banyak orang mengandalkan obat-obatan untuk membantu tidur, tetapi ada juga cara-cara alami yang dapat membantu mengatasi insomnia tanpa obat.

Penasaran bagaimana caranya? Yuk, simak berikut ini langkah-langkahnya!

## Cara mengatasi insomnia tanpa obat

Berikut ini beberapa tips efektif yang dapat membantu Anda tidur dengan lebih baik dan mengatasi insomnia secara alami.

### 1. Rutinitas tidur yang teratur

Menjaga rutinitas tidur yang konsisten sangat penting untuk mengatur jam biologis tubuh Anda. Cobalah untuk tidur dan bangun pada waktu yang sama setiap hari, termasuk akhir pekan. Ini membantu menjaga jam internal tubuh Anda agar tetap teratur.

## **2. Ciptakan lingkungan tidur yang nyaman**

Pastikan kamar tidur Anda nyaman, tenang, dan gelap. Gunakan tirai atau penutup mata untuk menghalangi cahaya yang mengganggu. Juga, pastikan suhu ruangan dan kelembapan sesuai dengan preferensi Anda.

## **3. Batasi aktivitas di tempat tidur**

Gunakan tempat tidur hanya untuk tidur dan aktivitas intim. Hindari menggunakan tempat tidur untuk bekerja, menonton TV, atau menggunakan *gadget*. Dengan mengaitkan tempat tidur dengan tidur, Anda membantu mengondisikan otak Anda untuk bersiap tidur saat Anda berbaring di tempat tidur.

## **4. Hindari konsumsi kafein dan stimulan lainnya**

Kafein adalah stimulan yang dapat mengganggu tidur. Hindari konsumsi kafein dan minuman berenergi setidaknya beberapa jam sebelum tidur. Juga, hindari merokok dan minuman beralkohol karena dapat memengaruhi kualitas tidur.

## **5. Lakukan relaksasi sebelum tidur**

Ciptakan rutinitas relaksasi sebelum tidur. Ini bisa termasuk mandi hangat, membaca buku, mendengarkan musik santai, atau melakukan teknik pernapasan atau meditasi. Aktivitas ini membantu menenangkan pikiran dan tubuh Anda sehingga lebih siap untuk tidur.

## **6. Lakukan aktivitas fisik secara teratur**

Berolahraga secara teratur dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kualitas tidur. Lakukan olahraga ringan seperti

berjalan kaki, yoga, atau peregangan sebelum tidur. Namun, hindari olahraga yang terlalu intens dekat dengan waktu tidur, karena dapat meningkatkan energi dan membuat sulit tidur.

### **7. Batasi paparan cahaya biru malam hari**

Cahaya biru dari perangkat elektronik seperti telepon pintar, tablet, dan komputer dapat mengganggu produksi hormon melatonin yang penting untuk tidur. Hindari penggunaan perangkat elektronik beberapa jam sebelum tidur atau gunakan filter cahaya biru untuk mengurangi dampaknya.

### **8. Hindari mengkhawatirkan tidur**

Jangan biarkan kecemasan tentang tidur memengaruhi pikiran Anda. Jika Anda tidak dapat tidur setelah 20-30 menit berbaring di tempat tidur, bangun dan lakukan aktivitas yang menenangkan sampai Anda merasa mengantuk.

### **9. Konsultasikan dengan ahli tidur**

Jika insomnia Anda berlanjut atau memburuk, penting untuk berkonsultasi dengan ahli tidur profesional. Mereka dapat membantu mengevaluasi penyebab insomnia Anda dan memberikan saran yang lebih khusus untuk kondisi Anda.

Mengatasi insomnia tanpa obat mungkin membutuhkan waktu dan kesabaran, tetapi dengan mengadopsi gaya hidup yang sehat dan rutinitas tidur yang baik, Anda dapat mencapai tidur yang berkualitas dan memulihkan pola tidur yang terganggu.

**|Sumber:** Gridhealth