

saat tidur tak lagi nyaman.....

# INSOMNIA



Apa itu **INSOMNIA** ?

**Insomnia** adalah bentuk gangguan tidur saat seseorang sulit untuk mulai tidur, sering terbangun di malam hari, atau bangun terlalu pagi, sehingga menyebabkan lelah dan sulit berfungsi di siang hari

## JENIS INSOMNIA



## PENYEBAB INSOMNIA

## GEJALA INSOMNIA

MALAM HARI ..... VS ..... SIANG HARI

Malam Hari: Sulit Tidur, Tidur Tidak Nyenyak

Siang Hari: Lelah, Mengantuk, Sulit Konsentrasi, Mudah Marah, Produktivitas Turun

## CARA MENGATASI INSOMNIA

### CBT-I

 Terapi Perilaku Kognitif untuk Insomnia

Didukung oleh relaksasi, konseling, dan obat tidur jangka pendek sesuai anjuran medis

## TIPS TIDUR LEBIH BERKUALITAS

- Tidur & Bangun di Jam yang Sama
- Batasi Kafein
- Ciptakan Kamar Nyaman & Gelap
- Hindari Gadget 1 Jam sebelum Tidur
- Gunakan Tempat Tidur Hanya Untuk Tidur

Widya Risnawaty M.Psi., Psikolog

Fakultas Psikologi  
Universitas Tarumanegara



**UNTAR**  
FAKULTAS  
PSIKOLOGI

**K3** KLINIK  
KONSELING  
KELUARGA  
PAROKI BLOK B

# SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC002026030905, 23 Februari 2026

## Pencipta

Nama : **Widya Risnawaty dan Paskasius Andrew Nandya Pradanantyo Soeradji**

Alamat : Jl Griya Kebayoran, RT 15/RW 11, Block C.11, Grogol Selatan, Kebayoran Lama, Jakarta Selatan., Kebayoran Lama, Kota Adm. Jakarta Selatan, DKI Jakarta, 12220

Kewarganegaraan : Indonesia

## Pemegang Hak Cipta

Nama : **Widya Risnawaty**

Alamat : Jl Griya Kebayoran, RT 15/ RW11, Block C.11, Grogol Selatan, Kebayoran Lama, Jakarta Selatan., Kebayoran Lama, Kota Adm. Jakarta Selatan, DKI Jakarta, 12220

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Poster**

Judul Ciptaan : **Saat Tidur Tak Lagi Nyaman "Insomnia"**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 5 Januari 2026, di Kota Adm. Jakarta Selatan

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.

Nomor Pencatatan : 001153091

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM  
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL  
u.b

Direktur Hak Cipta dan Desain Industri



Agung Damarsasongko,SH.,MH.  
NIP. 196912261994031001