

Baca petikan di bawah dengan teliti. Berdasarkan petikan tersebut, tulis satu ringkasan tentang **cara mendapatkan tidur yang berkualiti**.

Menurut kajian, keperluan tempoh masa tidur seseorang individu itu berbeza-beza mengikut gen, mekanisme badan, umur dan jantina. Sesetengah individu mudah terlena, manakala sebahagian lagi sangat sukar untuk meletakkan mata. Sebenarnya, tempoh masa tidur bagi orang dewasa adalah dalam lingkungan enam hingga lapan jam. Jika kurang daripada enam jam bermakna seseorang itu “berhutang dengan tidurnya sendiri”. Namun begitu, kuantiti tidur yang banyak juga tidak memberi impak yang baik jika tidur terganggu. Yang paling penting ialah tidur yang berkualiti atau nyenyak walaupun kuantitinya kurang daripada enam jam.

Biasakan diri untuk tidur mengikut waktu yang tetap setiap hari. Jika perlu, anda perlu membatasi waktu tidur pada siang hari agar tidur pada sebelah malam tidak terganggu. Bagi segelintir individual mereka mengakui agak sukar untuk mengamalkannya. Walau bagaimanapun, bagi mendapatkan waktu tidur yang cukup, anda perlu bertekad untuk melakukannya. Di samping itu, anda perlu mewujudkan suasana tidur yang nyaman. Pastikan bilik tidur anda menjadi tempat paling tenang untuk merehatkan diri. Anda boleh mendengar muzik sentimental atau lembut sambil membaca bahan bacaan ringan. Lampu yang malap juga boleh digunakan.

Seseorang individu juga perlu mengelakkan diri daripada tidur dengan perut yang terlalu kenyang. Jangan makan sebelum tidur. Makanan yang dimakan sebelum tidur sukar dihadamkan. Jika lapar makanlah buah-buahan yang rendah kalorinya. Kita juga wajarlah mengelakkan daripada terlalu banyak berfikir sebelum tidur. Oleh itu, anda perlu menenangkan fikiran sebelum masuk ke bilik tidur. Anda juga digalakkan untuk melakukan meditasi atau senaman pernafasan. Penggunaan teknik wangian aromaterapi boleh dilakukan dengan menitisikan beberapa titis minyak ke dalam bekas yang berisi air lalu dibakar mampu bagi membangkitkan bau wangi yang dihasilkan daripada minyak tersebut. Keadaan ini dapat mewujudkan fikiran yang tenang terutamanya penggunaan minyak aromaterapi daripada wangian lavender amat sesuai untuk membantu tidur yang lena. Bagi yang beragama Islam mungkin boleh berzikir sehingga terlelap.

Bantal juga memengaruhi kualiti tidur. Pemilihan bantal yang sesuai merupakan elemen yang perlu dititikberatkan. Oleh itu, anda perlu lebih teliti dalam memilih bantal yang bersesuaian demi “keamanan tidur” anda. Tidak dinafikan, gaya tidur memainkan peranan yang penting dalam memastikan anda mendapatkan tidur yang cukup. Oleh itu, anda perlu mengamalkan posisi tidur yang baik. Tidur dengan posisi yang betul adalah dalam keadaan tulang belakang dan tulang leher berada pada posisi selari.

Tidur yang baik dapat membantu individu melakukan aktiviti harian dengan baik. Emosi seseorang juga lebih gembira melakukan sebarang tugas.

(Dipetik dan diubah suai daripada “Berhutang dengan Tidur” oleh Syahrul Ahmad, Dewan Siswa, Februari 2017)

Tentukan sama ada ayat berikut menunjukkan **isi utama atau huraian**.

Bil	Ayat	Isi utama/ Huraian
1.	Individu perlu membatasi waktu tidur pada siang hari agar tidur pada sebelah malam tidak terganggu.	
2.	Tidur mengikut waktu yang tetap setiap hari	
3.	Pastikan bilik tidur anda menjadi tempat paling tenang untuk merehatkan diri.	
4.	Anda boleh mendengar muzik sentimental atau lembut sambil membaca bahan bacaan ringan	
5.	Individu perlu mengelakkan diri daripada tidur dengan perut yang terlalu kenyang.	
6.	Kita juga wajar mengelakkan daripada terlalu banyak berfikir sebelum tidur	
7	Bantal juga memengaruhi kualiti tidur	
8	Pemilihan bantal yang sesuai merupakan elemen yang perlu dititikberatkan.	

menjadi tempat paling tenang untuk merehatkan diri

yang sesuai merupakan elemen yang perlu
dititikberatkan

banyak berfikir sebelum tidur

cara mendapatkan tidur yang berkualiti

waktu yang tetap setiap hari

dengan perut yang terlalu kenyang

Salah satu cara _____ ialah kita perlu tidur mengikut
_____. Di samping itu, kita perlu memastikan tempat tidur anda
_____. Selain itu individu perlu
mengelakkan diri daripada tidur _____.
Seterusnya kita juga wajar mengelakkan daripada terlalu _____.
Tidak dinafikan juga pemilihan bantal _____
untuk mendapatkan tidur yang berkualiti.