TIDUR LENA
CHECKLIST



Rahsia di sebalik bilik yang buat badan rasa dah tiba masa untuk tidur.

DATO' DR. RIZAL ABU BAKAR

Mulut kata tak boleh tidur. Tengah pasang wayar, dah tertidur.

Klinik tidur di Australia

Ada pesakit datang klinik saya. Dia kata dia memang dah tak boleh tidur. Datang sini, pasang wayar, ingat boleh tidur?

Saya suruh dia mandi dulu. Lepas tu masuk bilik. Bilik tu gelap. Suhu betul.

Masa tengah pasang wayar tu pun dia masih mengadu. Tengah saya pasang, dia dah tertidur.

Bukan sebab wayar tu ajaib. Sebab bilik tu.

Bilik kita kat rumah? Di situ kita tengok handphone. Di situ makan. Katil kita buat macam-macam, kecuali tidur.

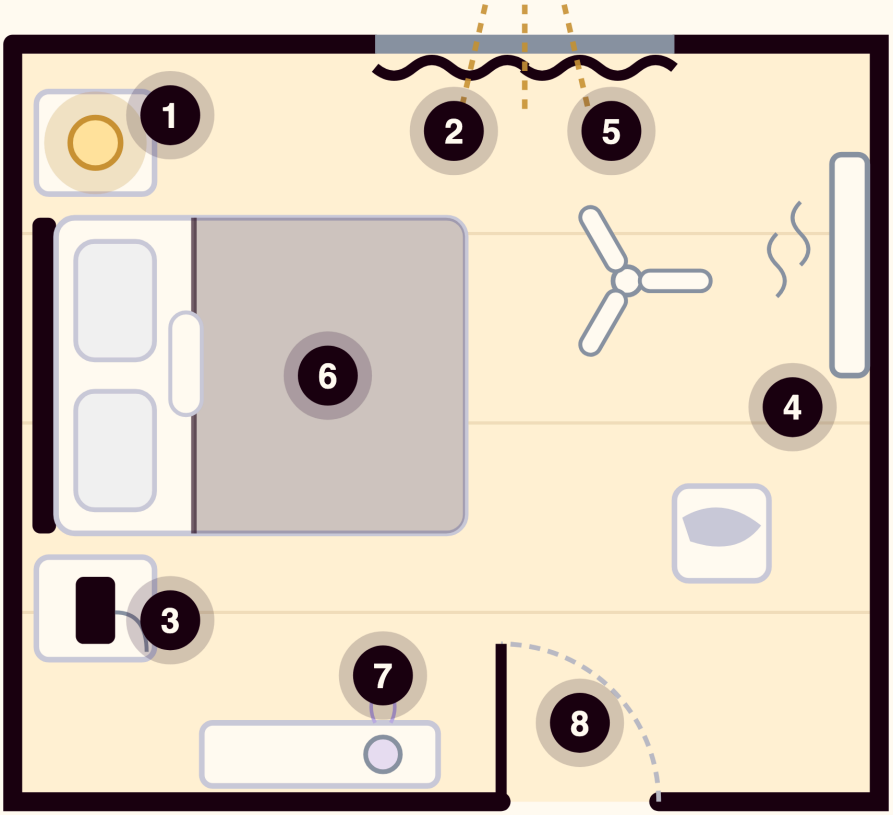
Cara guna, 15 minit

1. **Masuk bilik waktu biasa kita tidur**
   Tutup lampu. Tunggu satu minit sampai mata biasa.

2. **Ikut layout bilik seperti dalam gambar. Tick yang dah betul.**
   8 zon, 4 tick setiap zon. Jujur. Tak ada siapa tengok.

3. **Betulkan 3 yang paling senang**
   Bukan sepuluh. Tiga. Mula dengan yang mudah.

8 tempat yang buat bilik kita tak Sleep-Proof



1. Cahaya
2. Gelap
3. Telefon dan skrin
4. Suhu dan udara
5. Bunyi
6. Katil
7. Bau
8. Seisi rumah

1 **Cahaya**

Tutup hari dengan suramkan lampu (dimmer), bukan tutup suis

Malam-malam lampu terang, otak akan fikir hari masih siang. Melatonin tertangguh.

- [ ] Lepas Isyak, lampu rumah tutup satu-satu. Bukan sekali gus.
- [ ] Malam guna lampu meja kekuningan (warm white). Bukan lampu siling putih.
- [ ] Lampu bilik air malam-malam malap, atau ada lampu kecil.
- [ ] Bangun tengah malam, saya tak buka lampu utama.

Buat malam ni

Malam ni tutup satu lampu lepas Isyak. Setengah jam lepas tu, tutup satu lagi.

Tick zon ni / 4

2 **Gelap**

Gelap sampai tak nampak tangan sendiri

Satu titik cahaya nampak kecil. Lima titik dalam bilik gelap, jadi terang.

- [ ] Lampu tutup, sampai tak nampak tangan sendiri.
- [ ] Langsir halang lampu jalan, lampu jiran, lampu kereta.
- [ ] Celah atas langsir, tepi tingkap, bawah pintu dah tutup.
- [ ] Titik cahaya kecil (charger, standby TV, aircond, router, jam digital): kosong.

Buat malam ni

Tampal pita hitam kat setiap titik cahaya. Gulung tuala bawah pintu.

Murah

Belum mampu langsir blackout? Sangkut kain gelap belakang langsir.

Tick zon ni / 4

3 **Telefon dan skrin**

Telefon pun ada tempat tidur sendiri

Cahaya skrin dan konten telefon buat otak kita kekal mod siang. Berita. WhatsApp kerja. Video orang bergaduh.

- [ ] Telefon charge kat luar bilik, tiap-tiap malam.
- [ ] Saya bangun guna jam loceng biasa. Bukan telefon.
- [ ] Skrin berhenti 2 jam sebelum tidur. Mula dengan 1 jam pun boleh.
- [ ] Tak ada TV terpasang dalam bilik tidur.

Buat malam ni

Pilih satu soket kat dapur atau ruang tamu. Semua telefon dalam rumah tidur kat situ.

Terpaksa bawa masuk? Mod pesawat, jauh dari katil.

Tick zon ni ____ / 4

4 **Suhu dan udara**

Sejuk sikit, cepat lelap

Nak tidur, suhu tubuh kita kena turun sikit. Bilik panas melawan benda ni. Guna aircond? Kajian cadangkan 16 hingga 19 darjah. Sejuk sangat, naikkan sikit.

- [ ] Masa baring, bilik rasa sejuk dan selesa. Tak berpeluh.
- [ ] Udara bergerak. Tak terpekup.
- [ ] Mandi air suam 1 hingga 2 jam sebelum tidur. Ambil wuduk sebelum baring.
- [ ] Kaki sejuk? Pakai stoking longgar, bukan yang ketat.

Buat malam ni

Tak ada aircond? Buka tingkap lepas Maghrib (pasang jaring kalau banyak nyamuk). Halakan kipas ke luar sekejap untuk tolak udara panas. Lepas tu pusing balik ke katil.

Tick zon ni / 4

5 **Bunyi**

Bunyi tetap menang. Bunyi mengejut kalah.

Masa tidur, otak masih mendengar. Bunyi mengejut tarik kita keluar dari tidur nyenyak. Esok pagi kita tak ingat pun.

- [ ] Saya jarang terjaga sebab bunyi luar.
- [ ] Lepas saya baring, tak ada TV atau mesin basuh berbunyi.
- [ ] Kipas senyap. Tak keluarkan bunyi bising.
- [ ] Pasangan berdengkur? Saya ada pelan. Pakai earplug, atau tidur awal sikit.

Buat malam ni

Ketatkan skru kipas. Mesin basuh siap sebelum Isyak.

> Dengkur sangat kuat, tercungap, nafas macam berhenti? Itu bukan kerja checklist. Jumpa doktor.

Tick zon ni / 4

6 **Katil**

Satu bilik, satu tugas: tidur

Otak belajar ikut kaitan atau association. Kalau katil tempat jawab e-mel, tengok drama, makan kerepek, otak tak pasti katil tu untuk apa.

- [ ] Tak ada laptop, fail atau kerja atas katil.
- [ ] Meja sisi cuma ada air kosong, jam loceng, tasbih.
- [ ] Tak ada baju bertimbun atas kerusi.
- [ ] Ada bantal belakang badan dan bantal peluk, supaya kekal mengiring kanan.

Buat malam ni

Sepuluh minit malam ni. Keluarkan 3 benda yang tak ada kena-mengena dengan tidur.

Meja kerja terpaksa dalam bilik? Tutup dengan kain malam-malam.

Tick zon ni / 4

7 **Bau**

Satu bau, satu makna: dah masa tidur

Bau ada laluan terus ke bahagian otak yang urus emosi dan ingatan. Bau sama setiap malam, lama-lama jadi loceng tidur. Dalam bilik saya ada bantal kecil isi lavender. Saya beli masa pergi Uzbekistan.

- [ ] Bilik bau segar. Tak ada baju kotor, tong sampah, kasut.
- [ ] Saya ada satu bau malam yang sama setiap malam.
- [ ] Bau tu untuk tidur saja. Bukan untuk kereta atau pejabat.
- [ ] Ada satu minuman suam yang sama lepas Isyak.

Buat malam ni

Keluarkan bakul baju kotor dari bilik. Titis sikit minyak lavender asli atas kain tepi bantal.

> Ada asma, alahan, sensitif bau? Langkau zon ni.

Tick zon ni / 4

8 **Seisi rumah**

Satu rumah malap sama-sama

Bilik kita boleh sempurna. Tapi kalau TV ruang tamu kuat dan dapur masih bising pukul 10 malam, kalah juga.

- [ ] Semua orang tahu pukul berapa telefon kena simpan.
- [ ] Masak, cuci pinggan, kemas besar siap sebelum rutin malam.
- [ ] Pasangan setuju cuba bilik baru ni 7 malam.
- [ ] Yang masuk bilik lewat guna lampu kecil. Bukan lampu utama.

Buat malam ni

Malam ni, 5 minit dengan pasangan. "Kita cuba 7 malam. Lepas tu kita tengok."

Tick zon ni / 4

Kira tick

Zon	Malam 1	Malam 8
1 Cahaya	/ 4	/ 4
2 Gelap	/ 4	/ 4
3 Telefon dan skrin	/ 4	/ 4
4 Suhu dan udara	/ 4	/ 4
5 Bunyi	/ 4	/ 4
6 Katil	/ 4	/ 4
7 Bau	/ 4	/ 4
8 Seisi rumah	/ 4	/ 4
Jumlah	/ 32	/ 32

0–14 — **Bilik tengah lawan kita**
Berita baik, ini yang paling cepat nampak beza. Mula dengan Zon 2 dan Zon 3.

15–24 — **Separuh gua**
Mula dengan zon yang tick paling sikit.

25–32 — **Gua tidur**
Kekalkan tiap-tiap malam.

3 benda saja. Bukan sepuluh.

1

Zon

Saya akan

Kos RM

Mula (tarikh)

2

Zon

Saya akan

Kos RM

Mula (tarikh)

3

Zon

Saya akan

Kos RM

Mula (tarikh)

Malam ke-8: semak balik

Markah baru ☐ **/ 32** **Naik** ☐ **tick**

Benda paling senang nak kekalkan:

Apa saya perasan pasal tidur dan pagi saya:

3 benda untuk minggu kedua:

GELAP. SEJUK. SENYAP.