


Jurnal Tidur



Jurnal Terpandu 30 Hari



Hibrida

Dibuat dengan LoomJournals

Cara Menggunakan Jurnal Ini

Selamat datang di jurnalmu! Berikut beberapa tips agar kamu mendapatkan manfaat maksimal:

- 1 Sisihkan beberapa menit setiap hari untuk menulis
- 2 Jujurlah dan tulislah dengan bebas tanpa menghakimi
- 3 Cobalah menulis di waktu yang sama setiap hari agar menjadi kebiasaan
- 4 Tinjau kembali catatanmu setiap minggu untuk menemukan pola

-
- Catat waktu tidur, waktu bangun, dan total jam setiap pagi
 - Nilai kualitas tidur dan tingkat energi
 - Lacak kebiasaan kafein dan layar
 - Catat mimpi dan pengamatan tidur
 - Tinjau pola mingguan untuk wawasan



Pindai untuk panduan lengkap cara menggunakan jurnal ini

Tanggal: _____

Waktu tidur: _____

Waktu bangun: _____

Jam tidur: _____

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat Energi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mimpi yang Diingat:

Kafein Setelah Jam 2 Siang:

Waktu Layar Sebelum Tidur:



Catatan Tidur *(pengamatan tentang tidurmu — apa yang membantu, apa yang tidak, bagaimana perasaa...*

Perbaiki Tidur *(satu hal yang bisa kamu ubah malam ini untuk tidur lebih baik besok)*

Tanggal: _____

Waktu tidur: _____

Waktu bangun: _____

Jam tidur: _____

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat Energi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mimpi yang Diingat:

Kafein Setelah Jam 2 Siang:

Waktu Layar Sebelum Tidur:



Catatan Tidur *(pengamatan tentang tidurmu — apa yang membantu, apa yang tidak, bagaimana perasaa...*

Perbaiki Tidur *(satu hal yang bisa kamu ubah malam ini untuk tidur lebih baik besok)*

Tanggal: _____

Waktu tidur: _____

Waktu bangun: _____

Jam tidur: _____

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat Energi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mimpi yang Diingat:

Kafein Setelah Jam 2 Siang:

Waktu Layar Sebelum Tidur:



Catatan Tidur *(pengamatan tentang tidurmu — apa yang membantu, apa yang tidak, bagaimana perasaa...*

Perbaiki Tidur *(satu hal yang bisa kamu ubah malam ini untuk tidur lebih baik besok)*

Tanggal: _____

Waktu tidur: _____

Waktu bangun: _____

Jam tidur: _____

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat Energi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mimpi yang Diingat:

Kafein Setelah Jam 2 Siang:

Waktu Layar Sebelum Tidur:



Catatan Tidur (pengamatan tentang tidurmu — apa yang membantu, apa yang tidak, bagaimana perasaa...

Perbaiki Tidur (satu hal yang bisa kamu ubah malam ini untuk tidur lebih baik besok)

Tanggal: _____

Waktu tidur: _____

Waktu bangun: _____

Jam tidur: _____

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat Energi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mimpi yang Diingat:

Kafein Setelah Jam 2 Siang:

Waktu Layar Sebelum Tidur:



Catatan Tidur (pengamatan tentang tidurmu — apa yang membantu, apa yang tidak, bagaimana perasaa...

Perbaiki Tidur (satu hal yang bisa kamu ubah malam ini untuk tidur lebih baik besok)

Tanggal: _____

Waktu tidur: _____

Waktu bangun: _____

Jam tidur: _____

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat Energi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mimpi yang Diingat:

Kafein Setelah Jam 2 Siang:

Waktu Layar Sebelum Tidur:



Catatan Tidur (pengamatan tentang tidurmu — apa yang membantu, apa yang tidak, bagaimana perasaa...

Perbaiki Tidur (satu hal yang bisa kamu ubah malam ini untuk tidur lebih baik besok)

Tanggal: _____

Waktu tidur: _____

Waktu bangun: _____

Jam tidur: _____

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat Energi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mimpi yang Diingat:

Kafein Setelah Jam 2 Siang:

Waktu Layar Sebelum Tidur:



Catatan Tidur (pengamatan tentang tidurmu — apa yang membantu, apa yang tidak, bagaimana perasaa...

Perbaiki Tidur (satu hal yang bisa kamu ubah malam ini untuk tidur lebih baik besok)

Tanggal: _____

Waktu tidur: _____

Waktu bangun: _____

Jam tidur: _____

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat Energi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mimpi yang Diingat:

Kafein Setelah Jam 2 Siang:

Waktu Layar Sebelum Tidur:



Catatan Tidur *(pengamatan tentang tidurmu — apa yang membantu, apa yang tidak, bagaimana perasaa...*

Perbaiki Tidur *(satu hal yang bisa kamu ubah malam ini untuk tidur lebih baik besok)*

Tanggal: _____

Waktu tidur: _____

Waktu bangun: _____

Jam tidur: _____

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat Energi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mimpi yang Diingat:

Kafein Setelah Jam 2 Siang:

Waktu Layar Sebelum Tidur:



Catatan Tidur (pengamatan tentang tidurmu — apa yang membantu, apa yang tidak, bagaimana perasaa...

Perbaiki Tidur (satu hal yang bisa kamu ubah malam ini untuk tidur lebih baik besok)

Tanggal: _____

Waktu tidur: _____

Waktu bangun: _____

Jam tidur: _____

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat Energi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mimpi yang Diingat:

Kafein Setelah Jam 2 Siang:

Waktu Layar Sebelum Tidur:



Catatan Tidur *(pengamatan tentang tidurmu — apa yang membantu, apa yang tidak, bagaimana perasaa...*

Perbaiki Tidur *(satu hal yang bisa kamu ubah malam ini untuk tidur lebih baik besok)*

Tanggal: _____

Waktu tidur: _____

Waktu bangun: _____

Jam tidur: _____

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat Energi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mimpi yang Diingat:

Kafein Setelah Jam 2 Siang:

Waktu Layar Sebelum Tidur:



Catatan Tidur *(pengamatan tentang tidurmu — apa yang membantu, apa yang tidak, bagaimana perasaa...*

Perbaiki Tidur *(satu hal yang bisa kamu ubah malam ini untuk tidur lebih baik besok)*

Tanggal: _____

Waktu tidur: _____

Waktu bangun: _____

Jam tidur: _____

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat Energi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mimpi yang Diingat:

Kafein Setelah Jam 2 Siang:

Waktu Layar Sebelum Tidur:



Catatan Tidur *(pengamatan tentang tidurmu — apa yang membantu, apa yang tidak, bagaimana perasaa...*

Perbaiki Tidur *(satu hal yang bisa kamu ubah malam ini untuk tidur lebih baik besok)*

Tanggal: _____

Waktu tidur: _____

Waktu bangun: _____

Jam tidur: _____

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat Energi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mimpi yang Diingat:

Kafein Setelah Jam 2 Siang:

Waktu Layar Sebelum Tidur:



Catatan Tidur *(pengamatan tentang tidurmu — apa yang membantu, apa yang tidak, bagaimana perasaa...*

Perbaikan Tidur *(satu hal yang bisa kamu ubah malam ini untuk tidur lebih baik besok)*

Tanggal: _____

Waktu tidur: _____

Waktu bangun: _____

Jam tidur: _____

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat Energi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mimpi yang Diingat:

Kafein Setelah Jam 2 Siang:

Waktu Layar Sebelum Tidur:



Catatan Tidur *(pengamatan tentang tidurmu — apa yang membantu, apa yang tidak, bagaimana perasaa...*

Perbaiki Tidur *(satu hal yang bisa kamu ubah malam ini untuk tidur lebih baik besok)*

Tanggal: _____

Waktu tidur: _____

Waktu bangun: _____

Jam tidur: _____

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat Energi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mimpi yang Diingat:

Kafein Setelah Jam 2 Siang:

Waktu Layar Sebelum Tidur:



Catatan Tidur (pengamatan tentang tidurmu — apa yang membantu, apa yang tidak, bagaimana perasaa...

Perbaiki Tidur (satu hal yang bisa kamu ubah malam ini untuk tidur lebih baik besok)

Tanggal: _____

Waktu tidur: _____

Waktu bangun: _____

Jam tidur: _____

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat Energi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mimpi yang Diingat:

Kafein Setelah Jam 2 Siang:

Waktu Layar Sebelum Tidur:



Catatan Tidur *(pengamatan tentang tidurmu — apa yang membantu, apa yang tidak, bagaimana perasaa...*

Perbaiki Tidur *(satu hal yang bisa kamu ubah malam ini untuk tidur lebih baik besok)*

Tanggal: _____

Waktu tidur: _____

Waktu bangun: _____

Jam tidur: _____

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat Energi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mimpi yang Diingat:

Kafein Setelah Jam 2 Siang:

Waktu Layar Sebelum Tidur:



Catatan Tidur (pengamatan tentang tidurmu — apa yang membantu, apa yang tidak, bagaimana perasaa...

Perbaiki Tidur (satu hal yang bisa kamu ubah malam ini untuk tidur lebih baik besok)

Tanggal: _____

Waktu tidur: _____

Waktu bangun: _____

Jam tidur: _____

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat Energi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mimpi yang Diingat:

Kafein Setelah Jam 2 Siang:

Waktu Layar Sebelum Tidur:



Catatan Tidur *(pengamatan tentang tidurmu — apa yang membantu, apa yang tidak, bagaimana perasaa...*

Perbaiki Tidur *(satu hal yang bisa kamu ubah malam ini untuk tidur lebih baik besok)*

Tanggal: _____

Waktu tidur: _____

Waktu bangun: _____

Jam tidur: _____

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat Energi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mimpi yang Diingat:

Kafein Setelah Jam 2 Siang:

Waktu Layar Sebelum Tidur:



Catatan Tidur *(pengamatan tentang tidurmu — apa yang membantu, apa yang tidak, bagaimana perasaa...*

Perbaiki Tidur *(satu hal yang bisa kamu ubah malam ini untuk tidur lebih baik besok)*

Tanggal: _____

Waktu tidur: _____

Waktu bangun: _____

Jam tidur: _____

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat Energi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mimpi yang Diingat:

Kafein Setelah Jam 2 Siang:

Waktu Layar Sebelum Tidur:



Catatan Tidur *(pengamatan tentang tidurmu — apa yang membantu, apa yang tidak, bagaimana perasaa...*

Perbaiki Tidur *(satu hal yang bisa kamu ubah malam ini untuk tidur lebih baik besok)*

Tanggal: _____

Waktu tidur: _____

Waktu bangun: _____

Jam tidur: _____

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat Energi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mimpi yang Diingat:

Kafein Setelah Jam 2 Siang:

Waktu Layar Sebelum Tidur:



Catatan Tidur *(pengamatan tentang tidurmu — apa yang membantu, apa yang tidak, bagaimana perasaa...*

Perbaiki Tidur *(satu hal yang bisa kamu ubah malam ini untuk tidur lebih baik besok)*

Tanggal: _____

Waktu tidur: _____

Waktu bangun: _____

Jam tidur: _____

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat Energi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mimpi yang Diingat:

Kafein Setelah Jam 2 Siang:

Waktu Layar Sebelum Tidur:



Catatan Tidur *(pengamatan tentang tidurmu — apa yang membantu, apa yang tidak, bagaimana perasaa...*

Perbaiki Tidur *(satu hal yang bisa kamu ubah malam ini untuk tidur lebih baik besok)*

Tanggal: _____

Waktu tidur: _____

Waktu bangun: _____

Jam tidur: _____

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat Energi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mimpi yang Diingat:

Kafein Setelah Jam 2 Siang:

Waktu Layar Sebelum Tidur:



Catatan Tidur *(pengamatan tentang tidurmu — apa yang membantu, apa yang tidak, bagaimana perasaa...*

Perbaiki Tidur *(satu hal yang bisa kamu ubah malam ini untuk tidur lebih baik besok)*

Tanggal: _____

Waktu tidur: _____

Waktu bangun: _____

Jam tidur: _____

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat Energi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mimpi yang Diingat:

Kafein Setelah Jam 2 Siang:

Waktu Layar Sebelum Tidur:



Catatan Tidur *(pengamatan tentang tidurmu — apa yang membantu, apa yang tidak, bagaimana perasaa...*

Perbaiki Tidur *(satu hal yang bisa kamu ubah malam ini untuk tidur lebih baik besok)*

Tanggal: _____

Waktu tidur: _____

Waktu bangun: _____

Jam tidur: _____

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat Energi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mimpi yang Diingat:

Kafein Setelah Jam 2 Siang:

Waktu Layar Sebelum Tidur:



Catatan Tidur *(pengamatan tentang tidurmu — apa yang membantu, apa yang tidak, bagaimana perasaa...*

Perbaiki Tidur *(satu hal yang bisa kamu ubah malam ini untuk tidur lebih baik besok)*

Tanggal: _____

Waktu tidur: _____

Waktu bangun: _____

Jam tidur: _____

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat Energi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mimpi yang Diingat:

Kafein Setelah Jam 2 Siang:

Waktu Layar Sebelum Tidur:



Catatan Tidur *(pengamatan tentang tidurmu — apa yang membantu, apa yang tidak, bagaimana perasaa...*

Perbaiki Tidur *(satu hal yang bisa kamu ubah malam ini untuk tidur lebih baik besok)*

Tanggal: _____

Waktu tidur: _____

Waktu bangun: _____

Jam tidur: _____

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat Energi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mimpi yang Diingat:

Kafein Setelah Jam 2 Siang:

Waktu Layar Sebelum Tidur:



Catatan Tidur (pengamatan tentang tidurmu — apa yang membantu, apa yang tidak, bagaimana perasaa...

Perbaiki Tidur (satu hal yang bisa kamu ubah malam ini untuk tidur lebih baik besok)

Tanggal: _____

Waktu tidur: _____

Waktu bangun: _____

Jam tidur: _____

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat Energi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mimpi yang Diingat:

Kafein Setelah Jam 2 Siang:

Waktu Layar Sebelum Tidur:



Catatan Tidur (pengamatan tentang tidurmu — apa yang membantu, apa yang tidak, bagaimana perasaa...

Perbaiki Tidur (satu hal yang bisa kamu ubah malam ini untuk tidur lebih baik besok)

Tanggal: _____

Waktu tidur: _____

Waktu bangun: _____

Jam tidur: _____

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat Energi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mimpi yang Diingat:

Kafein Setelah Jam 2 Siang:

Waktu Layar Sebelum Tidur:



Catatan Tidur (pengamatan tentang tidurmu — apa yang membantu, apa yang tidak, bagaimana perasaa...

Perbaiki Tidur (satu hal yang bisa kamu ubah malam ini untuk tidur lebih baik besok)

Tanggal: _____

Waktu tidur: _____

Waktu bangun: _____

Jam tidur: _____

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat Energi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mimpi yang Diingat:

Kafein Setelah Jam 2 Siang:

Waktu Layar Sebelum Tidur:



Catatan Tidur *(pengamatan tentang tidurmu — apa yang membantu, apa yang tidak, bagaimana perasaa...*

Perbaiki Tidur *(satu hal yang bisa kamu ubah malam ini untuk tidur lebih baik besok)*
