

Jurnal Tidur

Jurnal Berpandu 30 Hari

Hibrid

Dicipta dengan LoomJournals

Cara Menggunakan Jurnal Ini

Selamat datang ke jurnal anda! Berikut adalah beberapa petua untuk memanfaatkannya sepenuhnya:

- 1 Luangkan beberapa minit setiap hari untuk menulis
- 2 Jujurlah dan tulis dengan bebas tanpa penghakiman
- 3 Cuba menulis pada waktu yang sama setiap hari untuk membina tabiat
- 4 Semak semula catatan anda setiap minggu untuk mengesan corak

-
- Catat waktu tidur, waktu bangun, dan jumlah jam setiap pagi
 - Nilaikan kualiti tidur dan tahap tenaga
 - Jejak tabiat kafein dan skrin
 - Catatkan mimpi dan pemerhatian tidur
 - Semak corak mingguan untuk pandangan berguna



Imbas untuk panduan terperinci tentang cara menggunakan jurnal ini

JURNAL TIDUR



Tarikh _____

Waktu tidur: _____

Waktu Bangun: _____

Jam Tidur: _____

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap Tenaga:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mimpi Diingati:

☐

Kafein Selepas 2ptg:

☐

Masa Skrin Sebelum Tidur:

☐**NOTA TIDUR***Sebarang pemerhatian tentang tidur anda — apa yang membantu, apa yang tidak, bagaimana perasaan anda semasa bangun*

PENAMBAHBAIKAN TIDUR*Satu perkara yang boleh anda ubah malam ini untuk tidur lebih baik esok*

JURNAL TIDUR



Tarikh _____

Waktu tidur: _____

Waktu Bangun: _____

Jam Tidur: _____

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap Tenaga:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mimpi Diingati:

☐

Kafein Selepas 2ptg:

☐

Masa Skrin Sebelum Tidur:

☐**NOTA TIDUR***Sebarang pemerhatian tentang tidur anda — apa yang membantu, apa yang tidak, bagaimana perasaan anda semasa bangun*

PENAMBAHBAIKAN TIDUR*Satu perkara yang boleh anda ubah malam ini untuk tidur lebih baik esok*

JURNAL TIDUR



Tarikh _____

Waktu tidur: _____

Waktu Bangun: _____

Jam Tidur: _____

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap Tenaga:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mimpi Diingati:

☐

Kafein Selepas 2ptg:

☐

Masa Skrin Sebelum Tidur:

☐**NOTA TIDUR***Sebarang pemerhatian tentang tidur anda — apa yang membantu, apa yang tidak, bagaimana perasaan anda semasa bangun*

PENAMBAHBAIKAN TIDUR*Satu perkara yang boleh anda ubah malam ini untuk tidur lebih baik esok*

JURNAL TIDUR



Tarikh _____

Waktu tidur: _____

Waktu Bangun: _____

Jam Tidur: _____

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap Tenaga:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mimpi Diingati:

☐

Kafein Selepas 2ptg:

☐

Masa Skrin Sebelum Tidur:

☐**NOTA TIDUR***Sebarang pemerhatian tentang tidur anda — apa yang membantu, apa yang tidak, bagaimana perasaan anda semasa bangun*

PENAMBAHBAIKAN TIDUR*Satu perkara yang boleh anda ubah malam ini untuk tidur lebih baik esok*

JURNAL TIDUR



Tarikh _____

Waktu tidur: _____

Waktu Bangun: _____

Jam Tidur: _____

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap Tenaga:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mimpi Diingati:

☐

Kafein Selepas 2ptg:

☐

Masa Skrin Sebelum Tidur:

☐

NOTA TIDUR

Sebarang pemerhatian tentang tidur anda — apa yang membantu, apa yang tidak, bagaimana perasaan anda semasa bangun

PENAMBAHBAIKAN TIDUR

Satu perkara yang boleh anda ubah malam ini untuk tidur lebih baik esok

JURNAL TIDUR



Tarikh _____

Waktu tidur: _____

Waktu Bangun: _____

Jam Tidur: _____

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap Tenaga:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mimpi Diingati:

☐

Kafein Selepas 2ptg:

☐

Masa Skrin Sebelum Tidur:

☐

NOTA TIDUR

Sebarang pemerhatian tentang tidur anda — apa yang membantu, apa yang tidak, bagaimana perasaan anda semasa bangun

PENAMBAHBAIKAN TIDUR

Satu perkara yang boleh anda ubah malam ini untuk tidur lebih baik esok

JURNAL TIDUR



Tarikh _____

Waktu tidur: _____

Waktu Bangun: _____

Jam Tidur: _____

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap Tenaga:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mimpi Diingati:

☐

Kafein Selepas 2ptg:

☐

Masa Skrin Sebelum Tidur:

☐

NOTA TIDUR

Sebarang pemerhatian tentang tidur anda — apa yang membantu, apa yang tidak, bagaimana perasaan anda semasa bangun

PENAMBAHBAIKAN TIDUR

Satu perkara yang boleh anda ubah malam ini untuk tidur lebih baik esok

JURNAL TIDUR



Tarikh _____

Waktu tidur: _____

Waktu Bangun: _____

Jam Tidur: _____

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap Tenaga:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mimpi Diingati:

☐

Kafein Selepas 2ptg:

☐

Masa Skrin Sebelum Tidur:

☐**NOTA TIDUR***Sebarang pemerhatian tentang tidur anda — apa yang membantu, apa yang tidak, bagaimana perasaan anda semasa bangun*

PENAMBAHBAIKAN TIDUR*Satu perkara yang boleh anda ubah malam ini untuk tidur lebih baik esok*

JURNAL TIDUR



Tarikh _____

Waktu tidur: _____

Waktu Bangun: _____

Jam Tidur: _____

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap Tenaga:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mimpi Diingati:

☐

Kafein Selepas 2ptg:

☐

Masa Skrin Sebelum Tidur:

☐**NOTA TIDUR***Sebarang pemerhatian tentang tidur anda — apa yang membantu, apa yang tidak, bagaimana perasaan anda semasa bangun*

PENAMBAHBAIKAN TIDUR*Satu perkara yang boleh anda ubah malam ini untuk tidur lebih baik esok*

JURNAL TIDUR



Tarikh _____

Waktu tidur: _____

Waktu Bangun: _____

Jam Tidur: _____

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap Tenaga:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mimpi Diingati:

☐

Kafein Selepas 2ptg:

☐

Masa Skrin Sebelum Tidur:

☐

NOTA TIDUR

Sebarang pemerhatian tentang tidur anda — apa yang membantu, apa yang tidak, bagaimana perasaan anda semasa bangun

PENAMBAHBAIKAN TIDUR

Satu perkara yang boleh anda ubah malam ini untuk tidur lebih baik esok

JURNAL TIDUR



Tarikh _____

Waktu tidur: _____

Waktu Bangun: _____

Jam Tidur: _____

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap Tenaga:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mimpi Diingati:

☐

Kafein Selepas 2ptg:

☐

Masa Skrin Sebelum Tidur:

☐**NOTA TIDUR***Sebarang pemerhatian tentang tidur anda — apa yang membantu, apa yang tidak, bagaimana perasaan anda semasa bangun*

PENAMBAHBAIKAN TIDUR*Satu perkara yang boleh anda ubah malam ini untuk tidur lebih baik esok*

JURNAL TIDUR



Tarikh _____

Waktu tidur: _____

Waktu Bangun: _____

Jam Tidur: _____

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap Tenaga:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mimpi Diingati:

☐

Kafein Selepas 2ptg:

☐

Masa Skrin Sebelum Tidur:

☐

NOTA TIDUR

Sebarang pemerhatian tentang tidur anda — apa yang membantu, apa yang tidak, bagaimana perasaan anda semasa bangun

PENAMBAHBAIKAN TIDUR

Satu perkara yang boleh anda ubah malam ini untuk tidur lebih baik esok

JURNAL TIDUR



Tarikh _____

Waktu tidur: _____

Waktu Bangun: _____

Jam Tidur: _____

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap Tenaga:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mimpi Diingati:

☐

Kafein Selepas 2ptg:

☐

Masa Skrin Sebelum Tidur:

☐

NOTA TIDUR

Sebarang pemerhatian tentang tidur anda — apa yang membantu, apa yang tidak, bagaimana perasaan anda semasa bangun

PENAMBAHBAIKAN TIDUR

Satu perkara yang boleh anda ubah malam ini untuk tidur lebih baik esok

JURNAL TIDUR



Tarikh _____

Waktu tidur: _____

Waktu Bangun: _____

Jam Tidur: _____

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap Tenaga:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mimpi Diingati:

☐

Kafein Selepas 2ptg:

☐

Masa Skrin Sebelum Tidur:

☐

NOTA TIDUR

Sebarang pemerhatian tentang tidur anda — apa yang membantu, apa yang tidak, bagaimana perasaan anda semasa bangun

PENAMBAHBAIKAN TIDUR

Satu perkara yang boleh anda ubah malam ini untuk tidur lebih baik esok

JURNAL TIDUR



Tarikh _____

Waktu tidur: _____

Waktu Bangun: _____

Jam Tidur: _____

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap Tenaga:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mimpi Diingati:

☐

Kafein Selepas 2ptg:

☐

Masa Skrin Sebelum Tidur:

☐**NOTA TIDUR***Sebarang pemerhatian tentang tidur anda — apa yang membantu, apa yang tidak, bagaimana perasaan anda semasa bangun*

PENAMBAHBAIKAN TIDUR*Satu perkara yang boleh anda ubah malam ini untuk tidur lebih baik esok*

JURNAL TIDUR



Tarikh _____

Waktu tidur: _____

Waktu Bangun: _____

Jam Tidur: _____

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap Tenaga:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mimpi Diingati:

☐

Kafein Selepas 2ptg:

☐

Masa Skrin Sebelum Tidur:

☐**NOTA TIDUR***Sebarang pemerhatian tentang tidur anda — apa yang membantu, apa yang tidak, bagaimana perasaan anda semasa bangun*

PENAMBAHBAIKAN TIDUR*Satu perkara yang boleh anda ubah malam ini untuk tidur lebih baik esok*

JURNAL TIDUR



Tarikh _____

Waktu tidur: _____

Waktu Bangun: _____

Jam Tidur: _____

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap Tenaga:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mimpi Diingati:

☐

Kafein Selepas 2ptg:

☐

Masa Skrin Sebelum Tidur:

☐**NOTA TIDUR***Sebarang pemerhatian tentang tidur anda — apa yang membantu, apa yang tidak, bagaimana perasaan anda semasa bangun*

PENAMBAHBAIKAN TIDUR*Satu perkara yang boleh anda ubah malam ini untuk tidur lebih baik esok*

JURNAL TIDUR



Tarikh _____

Waktu tidur: _____

Waktu Bangun: _____

Jam Tidur: _____

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap Tenaga:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mimpi Diingati:

☐

Kafein Selepas 2ptg:

☐

Masa Skrin Sebelum Tidur:

☐

NOTA TIDUR

Sebarang pemerhatian tentang tidur anda — apa yang membantu, apa yang tidak, bagaimana perasaan anda semasa bangun

PENAMBAHBAIKAN TIDUR

Satu perkara yang boleh anda ubah malam ini untuk tidur lebih baik esok

JURNAL TIDUR



Tarikh _____

Waktu tidur: _____

Waktu Bangun: _____

Jam Tidur: _____

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap Tenaga:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mimpi Diingati:

☐

Kafein Selepas 2ptg:

☐

Masa Skrin Sebelum Tidur:

☐

NOTA TIDUR

Sebarang pemerhatian tentang tidur anda — apa yang membantu, apa yang tidak, bagaimana perasaan anda semasa bangun

PENAMBAHBAIKAN TIDUR

Satu perkara yang boleh anda ubah malam ini untuk tidur lebih baik esok

JURNAL TIDUR



Tarikh _____

Waktu tidur: _____

Waktu Bangun: _____

Jam Tidur: _____

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap Tenaga:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mimpi Diingati:

☐

Kafein Selepas 2ptg:

☐

Masa Skrin Sebelum Tidur:

☐

NOTA TIDUR

Sebarang pemerhatian tentang tidur anda — apa yang membantu, apa yang tidak, bagaimana perasaan anda semasa bangun

PENAMBAHBAIKAN TIDUR

Satu perkara yang boleh anda ubah malam ini untuk tidur lebih baik esok

JURNAL TIDUR



Tarikh _____

Waktu tidur: _____

Waktu Bangun: _____

Jam Tidur: _____

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap Tenaga:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mimpi Diingati:

☐

Kafein Selepas 2ptg:

☐

Masa Skrin Sebelum Tidur:

☐

NOTA TIDUR

Sebarang pemerhatian tentang tidur anda — apa yang membantu, apa yang tidak, bagaimana perasaan anda semasa bangun

PENAMBAHBAIKAN TIDUR

Satu perkara yang boleh anda ubah malam ini untuk tidur lebih baik esok

JURNAL TIDUR



Tarikh _____

Waktu tidur: _____

Waktu Bangun: _____

Jam Tidur: _____

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap Tenaga:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mimpi Diingati:

☐

Kafein Selepas 2ptg:

☐

Masa Skrin Sebelum Tidur:

☐**NOTA TIDUR***Sebarang pemerhatian tentang tidur anda — apa yang membantu, apa yang tidak, bagaimana perasaan anda semasa bangun*

PENAMBAHBAIKAN TIDUR*Satu perkara yang boleh anda ubah malam ini untuk tidur lebih baik esok*

JURNAL TIDUR



Tarikh _____

Waktu tidur: _____

Waktu Bangun: _____

Jam Tidur: _____

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap Tenaga:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mimpi Diingati:

☐

Kafein Selepas 2ptg:

☐

Masa Skrin Sebelum Tidur:

☐**NOTA TIDUR***Sebarang pemerhatian tentang tidur anda — apa yang membantu, apa yang tidak, bagaimana perasaan anda semasa bangun*

PENAMBAHBAIKAN TIDUR*Satu perkara yang boleh anda ubah malam ini untuk tidur lebih baik esok*

JURNAL TIDUR



Tarikh _____

Waktu tidur: _____

Waktu Bangun: _____

Jam Tidur: _____

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap Tenaga:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mimpi Diingati:

☐

Kafein Selepas 2ptg:

☐

Masa Skrin Sebelum Tidur:

☐

NOTA TIDUR

Sebarang pemerhatian tentang tidur anda — apa yang membantu, apa yang tidak, bagaimana perasaan anda semasa bangun

PENAMBAHBAIKAN TIDUR

Satu perkara yang boleh anda ubah malam ini untuk tidur lebih baik esok

JURNAL TIDUR



Tarikh _____

Waktu tidur: _____

Waktu Bangun: _____

Jam Tidur: _____

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap Tenaga:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mimpi Diingati:

☐

Kafein Selepas 2ptg:

☐

Masa Skrin Sebelum Tidur:

☐**NOTA TIDUR***Sebarang pemerhatian tentang tidur anda — apa yang membantu, apa yang tidak, bagaimana perasaan anda semasa bangun*

PENAMBAHBAIKAN TIDUR*Satu perkara yang boleh anda ubah malam ini untuk tidur lebih baik esok*

JURNAL TIDUR



Tarikh _____

Waktu tidur: _____

Waktu Bangun: _____

Jam Tidur: _____

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap Tenaga:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mimpi Diingati:

☐

Kafein Selepas 2ptg:

☐

Masa Skrin Sebelum Tidur:

☐

NOTA TIDUR

Sebarang pemerhatian tentang tidur anda — apa yang membantu, apa yang tidak, bagaimana perasaan anda semasa bangun

PENAMBAHBAIKAN TIDUR

Satu perkara yang boleh anda ubah malam ini untuk tidur lebih baik esok

JURNAL TIDUR



Tarikh _____

Waktu tidur: _____

Waktu Bangun: _____

Jam Tidur: _____

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap Tenaga:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mimpi Diingati:

☐

Kafein Selepas 2ptg:

☐

Masa Skrin Sebelum Tidur:

☐

NOTA TIDUR

Sebarang pemerhatian tentang tidur anda — apa yang membantu, apa yang tidak, bagaimana perasaan anda semasa bangun

PENAMBAHBAIKAN TIDUR

Satu perkara yang boleh anda ubah malam ini untuk tidur lebih baik esok

JURNAL TIDUR



Tarikh _____

Waktu tidur: _____

Waktu Bangun: _____

Jam Tidur: _____

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap Tenaga:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mimpi Diingati:

☐

Kafein Selepas 2ptg:

☐

Masa Skrin Sebelum Tidur:

☐

NOTA TIDUR

Sebarang pemerhatian tentang tidur anda — apa yang membantu, apa yang tidak, bagaimana perasaan anda semasa bangun

PENAMBAHBAIKAN TIDUR

Satu perkara yang boleh anda ubah malam ini untuk tidur lebih baik esok

JURNAL TIDUR



Tarikh _____

Waktu tidur: _____

Waktu Bangun: _____

Jam Tidur: _____

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap Tenaga:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mimpi Diingati:

☐

Kafein Selepas 2ptg:

☐

Masa Skrin Sebelum Tidur:

☐

NOTA TIDUR

Sebarang pemerhatian tentang tidur anda — apa yang membantu, apa yang tidak, bagaimana perasaan anda semasa bangun

PENAMBAHBAIKAN TIDUR

Satu perkara yang boleh anda ubah malam ini untuk tidur lebih baik esok

JURNAL TIDUR



Tarikh _____

Waktu tidur: _____

Waktu Bangun: _____

Jam Tidur: _____

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap Tenaga:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mimpi Diingati:

☐

Kafein Selepas 2ptg:

☐

Masa Skrin Sebelum Tidur:

☐

NOTA TIDUR

Sebarang pemerhatian tentang tidur anda — apa yang membantu, apa yang tidak, bagaimana perasaan anda semasa bangun

PENAMBAHBAIKAN TIDUR

Satu perkara yang boleh anda ubah malam ini untuk tidur lebih baik esok
