



Berapa Lama Waktu Tidur yang Baik?

Semakin bertambah usia, kebutuhan tidur seseorang kian berkurang. Namun, **kebutuhan waktu tidur ternyata berbeda-beda dan tergantung usia.**

Bayi usia 0-3 bulan



14-17 jam per hari



Bayi usia 4-11 bulan



14-17 jam per hari



Bayi usia 1-2 tahun



14-17 jam per hari





**Anak prasekolah
usia 3-5 tahun**



10-13 jam per hari



**Anak usia sekolah
usia 6-13 tahun**



9-11 jam per hari



**Remaja
usia 14-17 tahun**



8-10 jam per hari





**Dewasa muda
usia 18-25 tahun**



7-9 jam per hari



**Dewasa
usia 26-64 tahun**



7-9 jam per hari



**Lansia usia
diatas 65 tahun**



7-8 jam per hari

