



UNTUK SIARAN SEGERA

Mesti Tahu! 6 Elemen Penting Untuk Mendapat Tidur Berkualiti ***Kenali cara-cara untuk mendapat tidur tanpa gangguan dengan Pelindung Tidur IKEA***

Kuala Lumpur, 14 Julai 2022 – Tidur yang lena sangat penting untuk menjamin kesihatan dan kesejahteraan kita, kerana ia berkait rapat dengan prestasi fizikal dan mental kita tatkala kita menjalankan aktiviti harian. Hakikatnya, tidur yang berkualiti tidak kurang pentingnya daripada diet yang seimbang dan senaman, dan terdapat pelbagai faktor yang mencetuskan tabiat tidur negatif. Jadi, kita perlulah cakna akan cara-cara untuk memperoleh tidur berkualiti.

Secara umumnya, seseorang dewasa memerlukan 7 hingga 9 jam tidur setiap malam¹. Tidur tidak cukup akan menjejaskan kita dari segi mental dan fizikal, daripada fokus terjejas, emosi tidak stabil, sehinggalah menimbulkan pelbagai risiko masalah kesihatan.² Bagaimanapun, kini anda tidak perlu lagi 'mengira biri-biri' untuk memasuki dunia mimpi, kerana Enam Pelindung Tidur kami telah menawarkan anda petua-petua berikut yang mudah lagi berkesan bagi membantu anda tidur lebih lena!

6 Elemen untuk Tidur Lena dengan Penyelesaian Tidur IKEA

Bilik tidur yang gelap, sejuk dan tenang merupakan satu permulaan yang baik. Namun, soal meningkatkan keselesaan, memilih bahan-bahan yang betul, dan mencipta suasana yang kondusif juga harus dititikberatkan!



[Tilam spring poket VALEVAG](#)

RM1,199



[Bantal GRÖNAMARANT](#)

RM89

1. Keselesaan Kunci Utama

Langkah pertama ke arah tidur lena ialah mencapai keselesaan optimum dengan tilam, bantal dan selimut yang betul. Talam yang sesuai akan menyokong belakang tubuh anda, yang terbukti bermanfaat terhadap kesihatan anda dalam jangka panjang! Dengan adanya bantal dan set sarung selimut yang menepati keperluan anda, anda akan meraih manfaat maksimum daripada tidur anda!

¹ [How Much Sleep Do We Really Need?](#), Sleep Foundation

² [The Effects of Sleep Deprivation on Your Body](#), Healthline



[Bantal ergonomik KVARNVEN](#)

RM279



[Sarung duvet dan 2 sarung bantal BERGPALM](#)

RM89

2. Kekalkan Suhu yang Sesuai

Berasa sejuk pada waktu malam? Atau berasa panas ketika tidur? Faktor seterusnya yang wajar diberi perhatian ialah suhu bilik tidur anda. Tanyalah soalan-soalan ini kepada diri anda kerana ia dapat membantu mengenal pasti faktor yang mengganggu tidur anda. Ingatlah untuk tetapkan penyaman udara atau kipas pada suhu yang sesuai, dan pastikan anda berasa selesa dengan memilih duvet atau selimut yang sesuai untuk anda! Kebanyakan kita tidur lebih lena dalam persekitaran yang lebih sejuk, manakala suhu optimum **ialah** antara 18 dan 20 darjah Celsius.³



[Mainan lembut + lampu malam LED PEKHULT](#)

RM59



[Lampu kerja RANARP](#)

RM159

3. Jauhkan dari Lampu

Suasana lebih gelap ideal untuk tidur lena kerana ia mengurangkan gangguan di sekeliling anda. Jadi, anda boleh mempertimbangkan penyelesaian seperti lampu boleh malap, lampu meja atau bidai gelap untuk menghalang matahari pagi! Namun, sebaik-baiknya anda memilih lampu yang berada dalam jangkauan tangan, kerana mengurangkan pergerakan sebelum anda tidur akan membantu anda lelap lebih mudah. Selain itu, anda juga boleh mempertimbangkan **pelitup** mata untuk menjauhkan cahaya!

³ [The ideal temperature for sleep](#), A.H. Beard



[Panel penyerap bunyi ODDLAUG](#)
RM129/15 unit



[Langsir penghalang cahaya MAJGULL](#)
RM159

4. Shhh Jangan Bising!

Bunyi bising akan menjejaskan kualiti tidur kerana ia merangsang otak kita. Menurut kajian⁴, walaupun ketika kita sedang tidur, minda kita sedar sepenuhnya akan bunyi bising. Jadi, semakin senyap bilik anda, semakin baik kualiti tidur anda. Penyelesaian mudah seperti penyerap bunyi, dapat membantu mengurangkan bunyi bising, khususnya jika anda **jenis orang yang tidur-tidur ayam!**



[Pembersih udara FÖRNUFTIG](#)
RM299



[Tumbuhan berpasu SANSEVIERIA TRIFASCIATA](#)
RM34.90

5. Tingkatkan Kualiti Udara

Kualiti udara yang tidak sihat di rumah mampu menjejaskan kualiti tidur kita. **Cerikan** bilik tidur anda dengan tumbuh-tumbuhan hidup, yang bukan sahaja dapat menapis udara dalam bilik anda, malah berfungsi sebagai hiasan! Pastikan bilik tidur anda diudarakan dengan secukupnya sekali seminggu untuk menjamin pengudaraan yang baik!

⁴ [How Noise Can Affect Your Sleep Satisfaction](#), Sleep Foundation, 18 April 2022



Bekas storan PÄRKLA
RM9.90



Sarung kusyen GURLI
RM14.90/unit

6. Suasana Menenangkan

Pilihan warna dan aksesori peralatan tidur yang sesuai akan mempengaruhi kualiti tidur anda. Menurut kajian,⁵ kita tidur paling baik dalam bilik berwarna biru, diikuti oleh warna seperti kuning dan hijau. Jika anda ingin mengubah suai bilik tidur anda, apa kata mencuba warna-warna ini untuk **mewujudkan** persekitaran yang ideal bagi membantu anda lelap lebih pantas!

Pernahkah anda berasa segar tatkala bangun dari tidur dan bersedia untuk **menghadapi apa sahaja**? Itu bermaksud, anda telah mendapat tidur malam yang baik! Ingatlah, tidur yang berkualiti **berkait rapat dengan** rehat yang cukup dan tanpa gangguan.

Anda berpeluang mengetahui lebih lanjut tentang penyelesaian tidur di Festival Tidur IKEA.

Festival Tidur IKEA

Bagi memeriahkan Festival Tidur IKEA, IKEA menganjurkan pelbagai aktiviti **interaktif di gedung, yang memberi peluang kepada pembeli-belah mencuba** rangkaian Penyelesaian Tidur IKEA bagi memahami kepentingan pilihan penyelesaian tidur yang betul.

Bermula dari sekarang hingga 10 Ogos 2022, semua gedung IKEA termasuk IKEA Cheras, IKEA Damansara, IKEA Tebrau dan IKEA Batu Kawan akan mempamerkan pelbagai penyelesaian tidur yang dapat membantu anda menikmati tidur malam yang baik. Tambahan pula, pelanggan juga dapat mempelajari cara terbaik untuk mencapai tidur **yang** lena menerusi satu siri lima video di [IKEA.my/FestivalTidur](https://www.ikea.my/FestivalTidur).

Lebih menarik lagi, ahli IKEA Family juga berpeluang memenangi pengubahsuaian bilik tidur dan produk bilik tidur lain berjumlah sehingga RM48,000 dengan perbelanjaan minimum RM400 dalam satu resit di mana-mana gedung IKEA di seluruh negara!

Ahli IKEA Family dapat menikmati manfaat eksklusif di [sini](#)!

###

⁵ [Do Some Bedroom Wall Colors Help You Sleep Better?](#), Healthline, 28 September 2020

**Tentang IKEA Malaysia**

Kami percaya rumah ialah tempat yang paling penting di dunia. Sejak tahun 1943 ia ditubuhkan di Sweden, IKEA telah mencipta kehidupan seharian yang lebih baik untuk orang ramai dengan menawarkan kelengkapan rumah bereka bentuk menarik dan berfungsi dengan harga yang begitu rendah sehingga ramai mampu memilikinya. Hari ini, IKEA ialah peruncit kelengkapan rumah terbesar di dunia, dengan lebih daripada 420 gedung di 52 negara - termasuk empat di Malaysia. Kami ialah sebahagian daripada IKEA Asia Tenggara - satu-satunya franchisee yang dimiliki oleh keluarga Kamprad yang mengasaskan IKEA. Kami menjadikan kelestarian sebagai sebahagian daripada perniagaan dan inisiatif sokongan harian kami yang memanfaatkan kanak-kanak dan alam sekitar. Untuk mengetahui lebih lanjut, layari IKEA.my.

Untuk pertanyaan media, sila hubungi:

IKEA Malaysia**Doris Chin**

Marketing and PR Manager

Tel: +6016 778 9532

Email: doris.chin@ikano.asia

Archetype Agency Malaysia**Abby Doss**

Tel: +60162153094

Email: ikea@archetype.co