



**GUT HEALTH & SLEEP:  
BETTER  
TOGETHER**

Apakah Anda?		Ya	Tidak
1	Tidur sangat lelap tadi malam	-	-
2	Merasa tidak nyaman tidur tadi malam	1	
3	Butuh waktu lebih dari setengah jam untuk tertidur tadi malam	1	
4	Merasa lelah setelah bangun pagi ini	1	
5	Terbangun beberapa kali tadi malam	1	
6	Merasa kurang tidur tadi malam	1	
7	Bangun tengah malam	1	
8	Merasa segar setelah bangun pagi ini		1
9	Merasa hanya tidur beberapa jam tadi malam	1	
10	Merasa tidur nyaman tadi malam		1
11	Tidak tidur sekejap pun tadi malam	1	
12	Tidak mengalami masalah untuk tertidur tadi malam		1
13	Setelah saya bangun tadi malam, saya mengalami kesulitan untuk tertidur lagi	1	
14	Berguling-guling sepanjang malam tadi malam	1	
15	Tidak tidur lebih dari 5 jam tidur tadi malam	1	

*nutrition*



**HEALTH  
SPAN**



*sleep*



*exercise*

# TIDUR ADALAH SALAH SATU PILAR KESEHATAN

Sumber:

Alfian SD, Thurfah JN, Griselda M, Puspitasari IM. Sleep Disturbances and Depression Levels among General Indonesian Population: A National Survey. Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health [Internet]. 2024 Sep 11 [cited 2024 Dec 10];20(1). Available from: <https://clinical-practice-and-epidemiology-in-mental-health.com/contents/volumes/V20/e17450179326359/e17450179326359.pdf>

Tidur yang cukup penting dalam menunjang fungsi otak dan kesehatan tubuh, namun disayangkan



LEBIH DARI

**50%**

ORANG DEWASA INDONESIA

**TIDUR KURANG DARI  
7 JAM PERHARI**

# GANGGUAN TIDUR



KUALITAS

WAKTU  
TIDUR

DURASI

Sumber:

Alfian SD, Thurfah JN, Griselda M, Puspitasari IM. Sleep Disturbances and Depression Levels among General Indonesian Population: A National Survey. Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health [Internet]. 2024 Sep 11 [cited 2024 Dec 10];20(1). Available from: <https://clinical-practice-and-epidemiology-in-mental-health.com/contents/volumes/V20/e17450179326359/e17450179326359.pdf>

# CONTOH GANGGUAN TIDUR

**1** **INSOMNIA**  
Kurang tidur berkualitas; sulit memulai tidur atau tetap tidur.

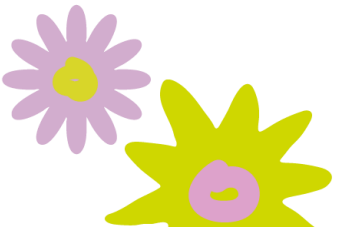
**2** **SLEEP APNEA**  
Napas yang terganggu saat tidur akibat obstruksi jalan napas.

**3** **CIRCADIAN RHYTHM  
SLEEP-WAKE DISORDER**  
Umumnya saat *traveling, shift workers*.

**4** **PARASOMNIA**  
*Nightmare disorder* atau *sleep paralysis*.

Sumber:

Lavoie CJ, Zeidler MR, Martin JL. Sleep and aging. *Sleep Science and Practice*. 2018 Feb 23;2(1).



# PENYEBAB KURANGNYA TIDUR BERKUALITAS



## 1 Faktor Psikologis

Stres, kecemasan, pikiran yang terus “on”

## 2 Kondisi Medis

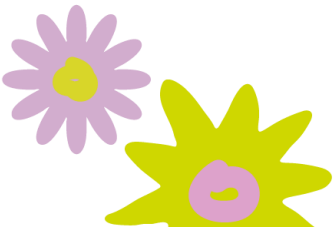
Penyakit kronis, nyeri, gangguan hormon

## 3 Gaya Hidup

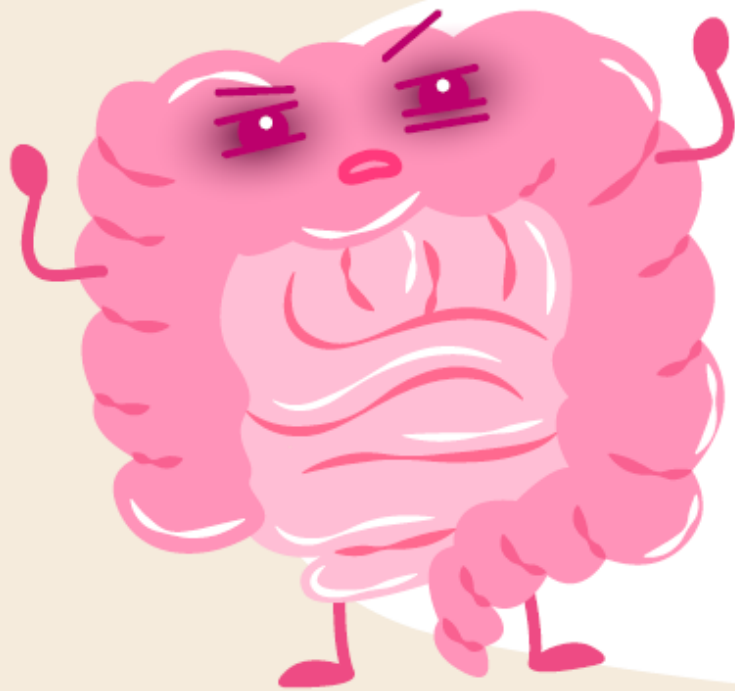
Konsumsi kafein dan alkohol, pola makan yang buruk, penggunaan gadget, kurang olahraga

## 4 Faktor Lingkungan

Suhu kamar, kebisingan, atau cahaya, perubahan jam internal tubuh



# Tahukah kamu?



## **Insomnia Kamu Bisa Berasal Dari Usus!**

Serotonin adalah prekursor melatonin, hormon utama yang mengatur siklus tidur. 90% Serotonin dihasilkan di usus sehingga jika kesehatan usus terganggu bisa menyebabkan insomnia.



# DAMPAK KURANG TIDUR



## JANGKA PENDEK

- ☾ Lambat dalam berfikir dan merespon
- ☾ Sulit fokus
- ☾ Mudah terdistraksi & lupa
- ☾ Mudah tersinggung
- ☾ Cenderung mengambil Keputusan berisiko
- ☾ Kenaikan berat badan

## JANGKA PANJANG



Stroke



Diabetes



Obesitas

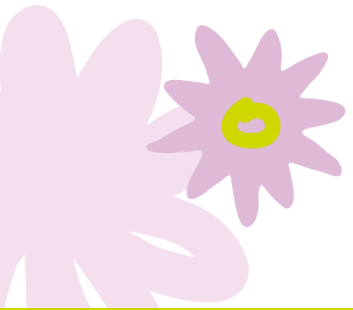


Hipertensi & penyakit jantung



Defisiensi sistem imun

1. [ninds.nih.gov](https://ninds.nih.gov)
2. Your Guide To Healthy Sleep. NIH. 2005
3. [Sleepfoundation.org](https://sleepfoundation.org)



# Hal-hal Sederhana Untuk Membuat Tidur Cukup & Berkualitas



Paparan sinar matahari di siang hari

Jam tidur yang teratur

Olahraga rutin

Menjaga kesehatan pencernaan dan asupan bernutrisi baik



Menghindari kafein dan gadget menjelang waktu tidur

Relaksasi sebelum tidur

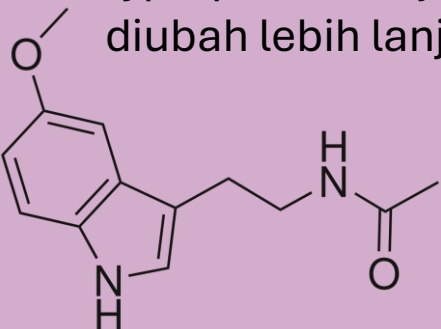
Berhenti makan minimal 2 jam sebelum tidur

Ruang tidur suhu nyaman

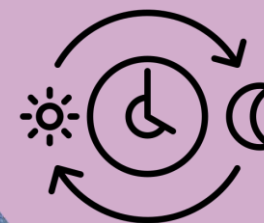
# GUT HEALTH & SLEEP: BETTER TOGETHER

Melatonin selain diproduksi di otak, juga diproduksi di pencernaan dengan bantuan

**mikrobioma** yang ada di usus yang membantu mengubah asam amino tryptophan menjadi serotonin kemudian diubah lebih lanjut menjadi melatonin.



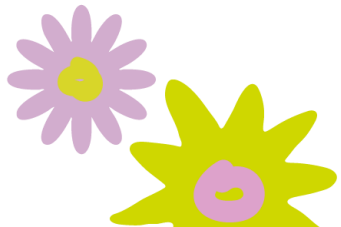
Usus memproduksi melatonin **400 kali** lebih banyak daripada otak.



## Ritme sirkadian

Produksi melatonin berkaitan erat dengan ritme sirkadian, dengan kadarnya biasanya meningkat di malam hari saat hari mulai gelap, yang memberi sinyal pada tubuh untuk bersiap tidur.

# #BetterSleep #StartsHere





# Mendukung Fondasi Usus Sehat



## PROBIOTIK

### MENYEIMBANGKAN

Menyeimbangkan bakteri baik untuk melawan bakteri jahat, dan membantu penyerapan nutrisi.



## SERAT

### MENUTRISI

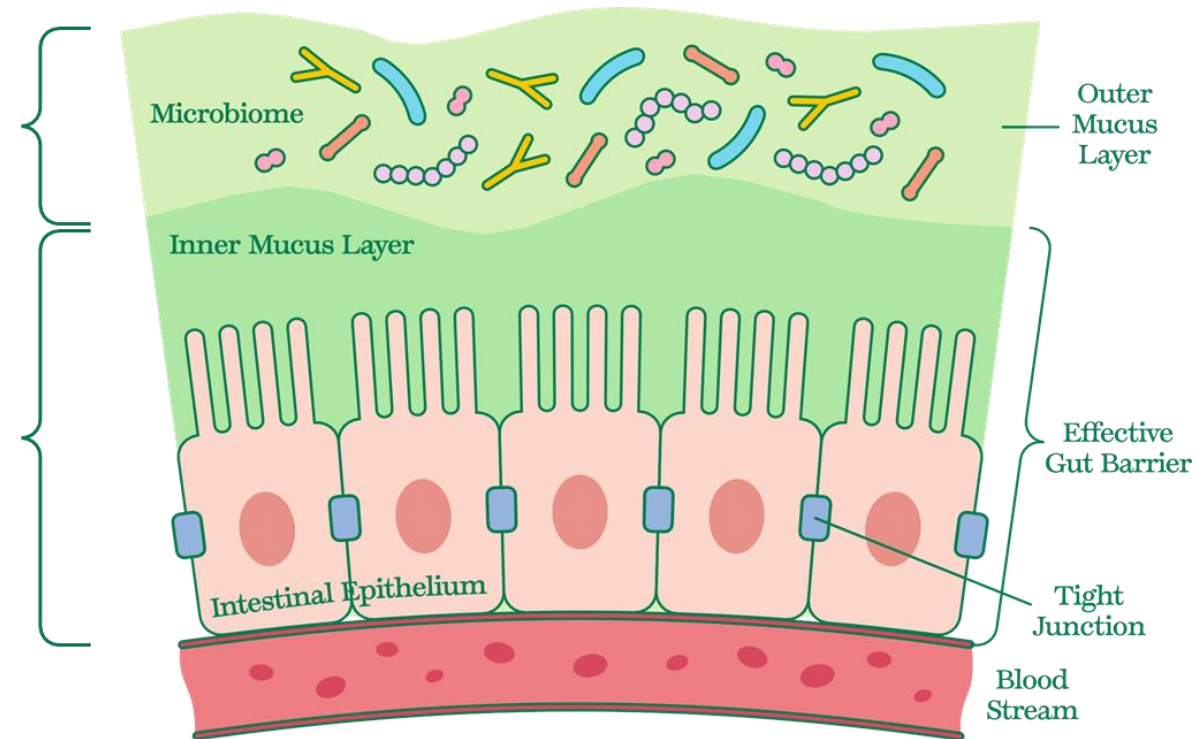
Berfungsi sebagai prebiotik untuk memberi nutrisi pada bakteri sehat di usus.



## PROTEIN

### MEMBANGUN

Perbaikan dan regenerasi sel, mendukung lapisan dinding usus.





# nutrilite™ HERBAL GOOD SLEEP

## Plant-powered Extract

Kombinasi ekstrak tiga bahan alami **Chamomile, Passionflower, Rosemary.**

**1 tablet perhari,**  
30 menit-1 jam  
sebelum tidur.



Dapat dikonsumsi  
mulai usia 18 tahun.



**TANPA**  
pewarna,  
dan  
pengawet  
buatan.



Halal.



Vegetarian  
friendly.

**Herbal Good Sleep**  
**317577** | 30 tablet  
Harga ABO/PP : Rp 250.000  
Harga eceran : Rp 275.000  
24.063 | 225



**Peringatan:** Tidak boleh dikonsumsi jika mengemudi atau mengoperasikan mesin yang membutuhkan konsentrasi tinggi.

# nutrilite™ HERBAL GOOD SLEEP



**444,40 mg Ekstrak Chamomile\***

Mengandung senyawa aktif apigenin yang membantu tubuh rileks untuk dapat tertidur, serta meningkatkan kualitas tidur.

**1** tablet =



**2 cangkir**  
teh chamomile

\*per tablet

Diolah dari O Bruni, 2021 dan M Adib-Hajbaghery, 2017

# nutrilite™ HERBAL GOOD SLEEP

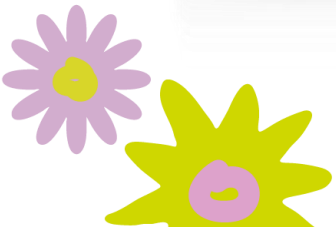


***22,20 mg Ekstrak Passionflower\****

Dikenal dapat membantu mengurangi waktu yang dibutuhkan untuk tertidur dan **meningkatkan durasi tidur.**



\*per tablet  
Diolah dari O Bruni, 2021



# nutrilite™ HERBAL GOOD SLEEP



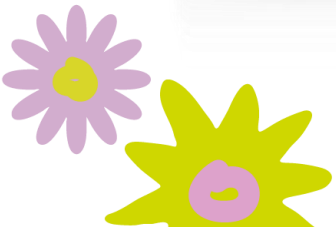
## *11,13 mg Ekstrak Rosemary\**

Kaya antioksidan asam rosmarinat yang dikenal dapat membantu **mengurangi kecemasan sehingga meningkatkan kualitas tidur.**



\*per tablet

Diolah dari MG Rahbardar, 2020





# **nutrilite™ CAL MAG D**

Tidak hanya menjaga kesehatan tulang dan otot, magnesium dapat mengaktifkan sistem GABA yang menenangkan sistem saraf pusat, merelaksasi otot, dan mendukung produksi melatonin sehingga **kualitas dan durasi tidur lebih baik.**

(Yijia et al, 2021)



**TANPA**  
pewarna,  
dan  
pengawet  
buatan.



**HALAL**  
INDONESIA  
Halal.



*Vegetarian  
friendly.*



Mengandung  
**kalsium, magnesium**  
dan **vitamin D3.**

Dari rumput laut  
terkalsifikasi.





# Complete Your Night-Time Ritual

**nutrilite**  
**DAILY**  
**Nutrition**  
**FOR GUT**



**Nutrilite™  
Hi-Fiber**

**Nutrilite™  
Hi-Protein**

**Nutrilite™ Minuman  
Rasa Buah  
mengandung  
Lactobacillus**

**nutrilite**  
**HEALTHY**  
**Sleep**  
**SOLUTION**



**NUTRILITE™  
Herbal  
Good Sleep**

**NUTRILITE™  
Cal Mag D**



**Tanamera Oil Zen**



**Skin Nutrition Sleeping Mask**

# Main ke **AMWAY STORE**



- Product **Experience & Consultation**
- **Health & Beauty** Check
- **Event & Activities**

# Health & Beauty Check



## Lipid Check - Lipid Pro

Check Cholesterol Total , HDL,  
LDL and Trigliserida

Range Price :

1.860.000 - 2.600.000



## Cholesterol Total - Accutrend

Check Cholesterol Total  
Sesaat

Range Price :

4.800.000 - 5.600.000



## Glucose - Accu Check

Check Gula Darah Sesaat

Range Price : 500.000



## Test Tekanan Darah - Omron

Test Tensimeter Digital

Range Price: 600.000



## BMI Check - Omron 222 T

Alat ukur komposisi tubuh  
(Berat Badan, BMI, Otot  
Rangka, Lemak Tubuh,  
Metabolisme saat istirahat.

Range Price : 1.650.000



# Download materi training

## Amway Content Hub > Bisnis > Training

The screenshot shows a web browser window with the URL <https://contenthub.amway.id/nutrilite-1>. The page is titled "Nutrilite" and displays a grid of training materials. A navigation menu at the top includes "Amway", "Content Hub", "Nutrilite", and "Bisnis". The "Bisnis" menu is open, showing options like "Training", "Pedoman Bisnis", and "Panduan eCommerce".

**Filter**

**Format Konten**

- PDF
- Video
- Youtube Video
- Music
- Brochure

Home / Training / Nutrilite

← Kembali

### Nutrilite

24 items

**WELCOME NEW ABO!**  
How To Be Healthy :  
WHAT YOU NEED TO KNOW FIRST

NUTRILITE • PDF  
**ID Nutrilite Training Materi - New ABO Nutrilite What You Need To...**  
33 views • Feb 2025

**EXERCISE 101 :**  
Olahraga yang tepat untuk bakar lemakmu!

NUTRILITE • PDF  
**ID Nutrilite Training Materi-Exercise 101.pdf**  
28 views • Feb 2025

**Gut Feeling Of Love**

NUTRILITE • PDF  
**ID Nutrilite Training Materi - Gut Feeling Of Love**  
28 views • Feb 2025

**Amagram** **Produk** **Bisnis** **Masuk**

- Music
- Core Plus
- Pelanggan Prioritas
- Ezyincentive & Sharebar
- Kliping Berita
- Sertifikat & Penghargaan
- Amway Business Owner (ABO)
- Training**
- Pedoman Bisnis
- Panduan eCommerce
- MARKETING ADVISOR
- Service Center

<https://contenthub.amway.id/training>

**FASTFIT**  
Less Fat More Achievement for 2024

**DAILY Nutrition**  
OPTIMALKAN GIZI HARIAN

Benarkah **BAKTERI USUS**

**ACTIVE & HEALTHY**

**DAILY Nutrition**  
OPTIMALKAN GIZI HARIAN

Protein Untuk Semua