

Anggota Kelompok:

Kadek Vedo Putra Soma raharja (42330053)

Khamdafa Wibiyana Pratama (42330044)

Made Nandana Prabaswara (42330051)

Gede Agus Indra Wardana (42330082)

Laporan CSS

```
1 <!DOCTYPE html>
2 <html lang="en">
3   <head>
4     <meta charset="UTF-8" />
5     <meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1.0" />
6     <link rel="stylesheet" href="berita.css" />
7     <script src="https://cdn.tailwindcss.com"></script>
8     <script>
9       tailwind.config = {
10         theme: {
11           extend: {
12             colors: {
13               primary: "#03312E",
14               hover: "#009F93",
15             },
16           },
17         },
18       };
19     </script>
20     <title>InfoKesehatan</title>
21   </head>
```

Meta Tag:

- `<meta charset="UTF-8" />`: Menetapkan karakter set ke UTF-8, yang mendukung karakter internasional.
- `<meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1.0" />`: Mengatur viewport untuk responsivitas, memastikan tampilan yang baik pada perangkat mobile.

Tautan CSS:

- `<link rel="stylesheet" href="berita.css" />`: Menghubungkan file CSS eksternal untuk styling tambahan.

- **Script Tailwind CSS:**

Menggunakan CDN untuk mengimpor Tailwind CSS, yang memudahkan penggunaan kelas utility untuk styling.

- **Konfigurasi Tailwind:**

Skrip di dalam tag `<script>` mengatur warna tema untuk digunakan dalam styling dengan Tailwind.

```

<body class="font-serif">
  <header class="flex justify-between bg-primary px-10 py-4">
    <div class="flex justify-start items-center gap-6">
      
      <div class="text-white">
        <h2 class="text-3xl font-semibold">Artikel Kesehatan</h2>
        <h3>Pentingnya Kesehatan di Era Modern</h3>
      </div>
    </div>

    <nav class="flex">
      <ul
        class="flex gap-8 justify-center-30 items-center font-semibold text-lg text-white"
      >
        <li><a href="berita(main).html" class="hover:text-hover">Home</a></li>
        <li><a href="about.html" class="hover:text-hover">About Us</a></li>
        <li><a href="contact.html" class="hover:text-hover">Contact</a></li>
        <li><a href="#pop" class="hover:text-hover">Artikel Populer</a></li>
        <li><a href="#forum" class="hover:text-hover">Forum</a></li>
      </ul>
    </nav>
  </header>

```



Header:

- Menggunakan flex untuk menampilkan logo dan judul di sebelah kiri, dan navigasi di sebelah kanan.
- **Logo:** Menggunakan gambar yang dapat disesuaikan ukuran maksimum dengan max-w-[64px].
- **Navigasi:** Menggunakan list (ul) untuk menampilkan menu navigasi dengan efek hover pada tautan.

```

<main class="p-3 bg-green-100">
  <section id="mental">
    <article class="flex flex-row items-center gap-3 py-2">
      <div class="">
        <h3 class="text-2xl">Cara Menjaga Kesehatan Mental</h3>
        
      </div>
      <p class="text-2xl">
        Kesehatan mental adalah bagian penting dari kesejahteraan secara
        keseluruhan. Menjaga kesehatan mental <br />
        tidak hanya tentang menghindari gangguan mental, tetapi juga tentang
        mengelola stres, emosi, dan hubungan <br />
        sosial. Berikut ini adalah beberapa cara efektif untuk menjaga
        kesehatan mental Anda. <a href="mental.html" class="hover:text-hover text-blue-900 text-semibold">Selengkapnya...</a>
      </p>
      <img src="" alt="" />
    </article>
  </section>

```

Main:

- Memiliki padding dan latar belakang berwarna hijau muda (bg-green-100).
- Menggunakan section untuk membagi konten menjadi bagian yang berbeda.
- Artikel: Menggunakan flex-row untuk menyusun gambar dan teks secara berdampingan. Ini meningkatkan keterbacaan dan struktur.

Cara Menjaga Kesehatan Mental



Kesehatan mental adalah bagian penting dari kesejahteraan secara keseluruhan. Menjaga kesehatan mental tidak hanya tentang menghindari gangguan mental, tetapi juga tentang mengelola stres, emosi, dan hubungan sosial. Berikut ini adalah beberapa cara efektif untuk menjaga kesehatan mental Anda. [Selengkapnya...](#)

Nutrisi Seimbang Untuk Anak



Kesehatan mental adalah bagian penting dari kesejahteraan secara keseluruhan. Menjaga kesehatan mental tidak hanya tentang menghindari gangguan mental, tetapi juga tentang mengelola stres, emosi, dan hubungan sosial. Berikut ini adalah beberapa cara efektif untuk menjaga kesehatan mental Anda. [Selengkapnya...](#)

```

<section id="forum" class="bg-green-100 p-3">
  <h2 class="text-2xl">Forum Diskusi</h2>
  <form action="form.php" method="post">
    <label for="nama">Nama:</label> <input type="text" id="nama" name="nama" required />
    <br />
    <label for="email">Email:</label>
    <input type="email" id="email" name="email" required />
    <br />
    <label for="pesan">Pesan:</label>
    <textarea id="pesan" name="pesan" rows="4" required></textarea>
    <br />
    <button type="submit" class="py-2 px-4 border-2 bg-primary text-white hover:bg-green-100 hover:text-primary hover:border-2 hover:border-primary transition duration-300">Kirim</button>
  </form>
</section>

```

Artikel Populer:

Menggunakan aside untuk menampilkan artikel-artikel populer.

Link yang menggunakan efek hover dan teks berwarna biru memberikan visual yang menarik.

Forum Diskusi:

Formulir dengan label yang jelas dan input yang diperlukan untuk pengisian.

Tombol pengiriman dengan efek hover untuk memberikan umpan balik kepada pengguna

Artikel Populer

Mengatasi Stres di Kalangan Remaja Tips Tidur Yang Berkualitas

Forum Diskusi

Nama:

Email:

Pesan:

Kirim

```
<footer class="bg-primary text-white py-6">
  <div class="container mx-auto text-center">
    <p class="text-sm">&copy; Artikel Kesehatan. All rights reserved.</p>
    <div class="flex justify-center mt-4">
      <a href="berita(main).html" class="mx-2 text-white hover:text-hover">Home</a>
      <a href="about.html" class="mx-2 text-white hover:text-hover">about Us</a>
      <a href="contact.html" class="mx-2 text-white hover:text-hover">Contact</a>
    </div>
  </div>
</footer>
```

© Artikel Kesehatan. All rights reserved.

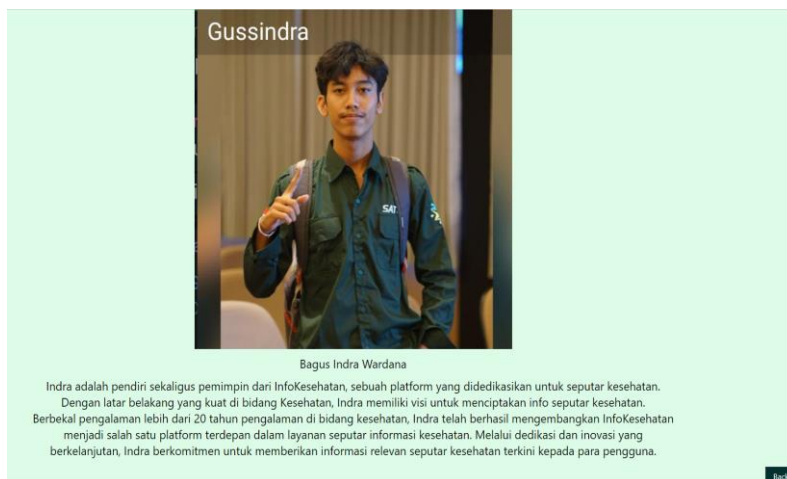
[Home](#) [about Us](#) [Contact](#)

Footer:

Menggunakan latar belakang bg-primary dengan teks putih untuk kontras yang baik.

Memiliki teks hak cipta yang jelas dan tautan navigasi yang konsisten dengan header untuk kemudahan akses.

```
<main class="bg-green-100 p-3">
  <center>
    <br />
    <h2 class="text-2xl p-3">Bagus Indra Wardana</h2>
    <p class="text-2xl">
      Indra adalah pendiri sekaligus pemimpin dari InfoKesehatan, sebuah platform yang didedikasikan untuk seputar kesehatan. <br />
      Dengan latar belakang yang kuat di bidang Kesehatan, Indra memiliki visi untuk menciptakan info seputar kesehatan.<br />
      Berbekal pengalaman lebih dari 20 tahun pengalaman di bidang kesehatan, Indra telah berhasil mengembangkan InfoKesehatan <br />
      menjadi salah satu platform terdepan dalam layanan seputar informasi kesehatan. Melalui dedikasi dan inovasi yang <br />
      berkelanjutan, Indra berkomitmen untuk memberikan informasi relevan seputar kesehatan terkini kepada para pengguna.
    </p>
  </center>
  <p align="right">
    <a href="berita(main).html" align="right" class="py-2 px-4 border-2 bg-primary text-white hover:bg-green-100 hover:text-primary hover:border-2 hover:border-primary transition duration-300">
      <button>Back</button>
    </a>
  </p>
</main>
```



Main:

Memiliki latar belakang hijau muda (bg-green-100) dan padding untuk jarak.

Menggunakan elemen center untuk memusatkan konten di halaman.

Gambar yang diatur dengan ukuran maksimum (max-w-2xl) untuk memastikan tampilan yang baik di berbagai perangkat.

Teks deskripsi mendetail mengenai Bagus Indra Wardana sebagai pendiri platform InfoKesehatan.

```
<main class="bg-green-100">
  <div class="container max-w-screen-xl mx-auto h-screen">
    <section>
      <article>
        <br><h2 class="text-3xl text-semibold">Whatsapp</h2>
        <ul>
          <p class="p-3">
            (+62) 8123-4567-890
          </p>
        </ul>

        <h2 class="text-3xl text-semibold">Location</h2>
        <ul>
          <p class="p-3">
            <a href="https://maps.app.goo.gl/h8SDYs5EMpfa0Gqf9" class="hover:text-hover">Jalan Bedugul No.10</a>
          </p>
        </ul>
      </article>
    </section>
    <div class="relative h-64">
      <a href="berita(main).html" style="position: absolute; right: 2px; bottom: -277px;" class="py-2 px-4 border-2 bg-primary text-white hover:bg-green-100 hover:text-primary hover:border-primary transition duration-300">
        Back
      </a>
    </div>
  </div>
</main>
```

Whatsapp

(+62) 8123-4567-890

Location

Jalan Bedugul No.10

Back

Cara menjaga Kesehatan Mental

```

<main class="font-serif p-3 bg-green-100 ">
  <h1 class="text-2xl p-2">Cara Menjaga Kesehatan Mental</h1>
  
  <p class="py-2">
    Kesehatan mental adalah bagian penting dari kesejahteraan secara keseluruhan. Menjaga kesehatan mental tidak hanya tentang menghindari gangguan mental, tetapi juga tentang mengelola stres, emosi, dan hubungan sosial. Berikut ini adalah beberapa cara efektif untuk menjaga kesehatan mental Anda.
  </p>

  <section>
    <article>
      <h2 class="py-2 text-2xl">Cara Menjaga Kesehatan Mental</h2>
      <h3 class="text-semibold">1. Menjaga Pola Hidup Sehat</h3>
      <p>
        Asupan makanan yang bergizi dan olahraga teratur sangat berpengaruh pada kesehatan mental. Makanan yang kaya akan omega-3, serat, dan vitamin dapat membantu meningkatkan suasana hati dan mengurangi gejala depresi.
      </p>

      <h3 class="text-semibold">2. Berolahraga Secara Rutin</h3>
      <p>
        Olahraga tidak hanya baik untuk fisik, tetapi juga sangat bermanfaat untuk mental. Aktivitas fisik meningkatkan produksi endorfin, hormon yang dapat membuat Anda merasa lebih bahagia. Usahakan untuk berolahraga setidaknya 30 menit setiap hari.
      </p>

      <h3 class="text-semibold">3. Tidur yang Cukup</h3>
      <p>
        Kualitas tidur yang baik sangat penting untuk kesehatan mental. Kurang tidur dapat memperburuk kondisi mental dan emosional. Usahakan untuk mendapatkan 7-9 jam tidur setiap malam dan ciptakan rutinitas tidur yang konsisten.
      </p>
    </article>
  </section>

```

Cara Menjaga Kesehatan Mental



Kesehatan mental adalah bagian penting dari kesejahteraan secara keseluruhan. Menjaga kesehatan mental tidak hanya tentang menghindari gangguan mental, tetapi juga tentang mengelola stres, emosi, dan hubungan sosial. Berikut ini adalah beberapa cara efektif untuk menjaga kesehatan mental Anda.

Cara Menjaga Kesehatan Mental

1. Menjaga Pola Hidup Sehat

Asupan makanan yang bergizi dan olahraga teratur sangat berpengaruh pada kesehatan mental. Makanan yang kaya akan omega-3, serat, dan vitamin dapat membantu meningkatkan suasana hati dan mengurangi gejala depresi.

2. Berolahraga Secara Rutin

Olahraga tidak hanya baik untuk fisik, tetapi juga sangat bermanfaat untuk mental. Aktivitas fisik meningkatkan produksi endorfin, hormon yang dapat membuat Anda merasa lebih bahagia. Usahakan untuk berolahraga setidaknya 30 menit setiap hari.

3. Tidur yang Cukup

Kualitas tidur yang baik sangat penting untuk kesehatan mental. Kurang tidur dapat memperburuk kondisi mental dan emosional. Usahakan untuk mendapatkan 7-9 jam tidur setiap malam dan ciptakan rutinitas tidur yang konsisten.

4. Luangkan Waktu untuk Diri Sendiri

Menjaga kesehatan mental juga berarti memberi diri Anda waktu untuk beristirahat. Luangkan waktu untuk melakukan aktivitas yang Anda nikmati, seperti membaca, berkebun, atau bermeditasi.

5. Tetap Terhubung dengan Orang Lain

Hubungan sosial yang baik dapat meningkatkan kesehatan mental. Berinteraksi dengan keluarga dan teman-teman, bahkan melalui telepon atau video call, dapat memberikan dukungan emosional yang Anda butuhkan.

6. Jangan Ragu untuk Mencari Bantuan

Jika Anda merasa kewalahan, jangan ragu untuk mencari bantuan profesional. Terapis atau konselor dapat membantu Anda mengatasi masalah dan memberikan strategi untuk meningkatkan kesehatan mental.

Di main kita membuat class untuk mengubah font menjadi serif dan background color berwarna hijau dengan opasitas 100 dengan padding 3

Di h1 kita mengubah ukuran text menggunakan text-2xl dan padding 3

Di p kita membuat py-2 agar memberikan jarak antara paragraph dan gambar

Di h2 article kita membuat class padding atas bawah menggunakan py-2 dan ukuran teks menjadi 2xl menggunakan text-2xl

Di h3 kita membuat class untuk mengubah teks menjadi semi bold menggunakan text-semibold kita sama menggunakan ini ke semua h3 pada section article

```

<section>
  <article>
    <h2 class="py-2 text-2xl">Kesimpulan</h2>
    <p>
      Menjaga kesehatan mental adalah perjalanan yang membutuhkan perhatian dan usaha. Dengan menerapkan kebiasaan sehat, Anda dapat meningkatkan kualitas hidup dan mencapai kesejahteraan yang lebih baik. Ingatlah bahwa tidak ada salahnya untuk meminta bantuan ketika Anda membutuhkannya.
    </p>
  </article>
</section>

```

Kesimpulan

Menjaga kesehatan mental adalah perjalanan yang membutuhkan perhatian dan usaha. Dengan menerapkan kebiasaan sehat, Anda dapat meningkatkan kualitas hidup dan mencapai kesejahteraan yang lebih baik. Ingatlah bahwa tidak ada salahnya untuk meminta bantuan ketika Anda membutuhkannya.

[Back](#)

Di section ini kita membuat kesimpulan dengan h2 dan menambahkan padding atas bawah menggunakan py-2 serta mengubah font menjadi ukuran 2xl agar sedikit besar.

```

<p align="right">
  <br />
  <a href="berita(main).html" align="right" class="py-2 px-4 border-2 bg-primary text-white hover:bg-green-100 hover:text-primary hover:border-2 hover:border-primary transition duration-300">
    <button>Back</button>
  </a>
</p>

```



Kita membuat button back yang menuju ke halaman berita(main).html. Align right berfungsi agar button kita berada di kanan kita menambahkan class untuk membuat padding atas bawah 2, padding kiri kanan 4 dan mengubah warna button menjadi warna primary tulisan berwarna putih, kita juga menambahkan hover bg menjadi green- 100 dan hover text primary dan membuat transisi durasi menjadi 300

Nutrisi seimbang untuk anak

Untuk codingan dari halaman ini sama dengan halaman cara menjaga kesehatan mental, yang dimana hanya isiannya saja yang berbeda


```

<main class="bg-green-100 font-serif p-3">
  <h1 class="py-2">Nutrisi Seimbang Untuk Anak</h1>
  
  <p class="py-2">
    Nutrisi seimbang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Makanan yang kaya nutrisi tidak hanya mendukung kesehatan fisik, tetapi juga kesehatan mental dan emosional. Dalam artikel ini, kita akan membahas pentingnya nutrisi seimbang dan cara memenuhi kebutuhan gizi anak.
  </p>

  <section>
    <article>
      <h2 class="py-2 text-2xl">Pentingnya Nutrisi Seimbang</h2>
      <p>
        Nutrisi seimbang memberikan semua zat gizi yang diperlukan oleh anak, termasuk karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Kesehatan yang baik di masa kanak-kanak dapat memengaruhi perkembangan fisik, kemampuan belajar, dan kekuatan sistem imun.
      </p>
    </article>
  </section>

  <section>
    <article>
      <h2 class="py-2 text-2xl">Komponen Nutrisi Seimbang</h2>
      <h3 class="text-semibold">1. Karbohidrat</h3>
      <p>
        Karbohidrat adalah sumber energi utama untuk anak. Pilihlah sumber karbohidrat yang sehat seperti nasi, roti gandum, pasta, dan sayuran. Batasi konsumsi makanan olahan yang tinggi gula dan lemak jenuh.
      </p>

      <h3 class="text-semibold">2. Protein</h3>
      <p>
        Protein penting untuk pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh. Sumber protein yang baik meliputi daging tanpa lemak, ikan, telur, produk susu, kacang-kacangan, dan biji-bijian. Pastikan anak mendapatkan cukup protein dalam setiap makanan.
      </p>

      <h3 class="text-semibold">3. Lemak Sehat</h3>
      <p>
        Lemak juga penting untuk perkembangan otak dan penyerapan vitamin. Pilih lemak sehat dari sumber seperti alpukat, minyak zaitun, ikan berlemak, dan kacang-kacangan. Hindari lemak trans dan lemak jenuh berlebihan.
      </p>
    </article>
  </section>

```

```

      <h3 class="text-semibold">4. Vitamin dan Mineral</h3>
      <p>
        Vitamin dan mineral memainkan peran kunci dalam menjaga kesehatan. Sayuran dan buah-buahan kaya akan vitamin, mineral, dan serat. Pastikan anak mengonsumsi berbagai jenis sayuran berwarna dan buah-buahan setiap hari untuk mendapatkan manfaat maksimal.
      </p>
    </article>
  </section>

  <section>
    <article>
      <h2 class="text-semibold text-2xl">Kesimpulan</h2>
      <p>
        Memberikan nutrisi seimbang adalah investasi terbaik untuk kesehatan dan kesejahteraan anak. Dengan memahami dan menerapkan prinsip-prinsip nutrisi seimbang, orang tua dapat membantu anak tumbuh menjadi pribadi yang sehat dan kuat. Jangan ragu untuk berkonsultasi dengan ahli gizi jika Anda memiliki pertanyaan tentang pola makan yang tepat untuk anak.
      </p>
    </article>
  </section>


  <p align="right">
    <br />
    <a href="berita(main).html" align="right" class="py-2 px-4 border-2 bg-primary text-white hover:bg-green-100 hover:text-primary hover:border-2 hover:border-primary transition duration-300">
      <button>Back</button>
    </a>
  </p>

</main>

<footer class="bg-primary text-white py-6">
  <div class="container mx-auto text-center">
    <p class="text-sm">©copy; Artikel Kesehatan. All rights reserved.</p>
    <div class="flex justify-center mt-4">
      <a href="berita(main).html" class="mx-2 text-white hover:text-hover">Home</a>
      <a href="about.html" class="mx-2 text-white hover:text-hover">about Us</a>
      <a href="contact.html" class="mx-2 text-white hover:text-hover">Contact</a>
    </div>
  </div>
</footer>

```

Nutrisi Seimbang Untuk Anak



Nutrisi seimbang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Makanan yang kaya nutrisi tidak hanya mendukung kesehatan fisik, tetapi juga kesehatan mental dan emosional. Dalam artikel ini, kita akan membahas pentingnya nutrisi seimbang dan cara memenuhi kebutuhan gizi anak.

Pentingnya Nutrisi Seimbang

Nutrisi seimbang memberikan semua zat gizi yang diperlukan oleh anak, termasuk karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Kesehatan yang baik di masa kanak-kanak dapat memengaruhi perkembangan fisik, kemampuan belajar, dan kekuatan sistem imun.

Komponen Nutrisi Seimbang

- Karbohidrat**
Karbohidrat adalah sumber energi utama untuk anak. Pilihlah sumber karbohidrat yang sehat seperti nasi, roti gandum, pasta, dan sayuran. Batasi konsumsi makanan olahan yang tinggi gula dan lemak jenuh.
- Protein**
Protein penting untuk pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh. Sumber protein yang baik meliputi daging tanpa lemak, ikan, telur, produk susu, kacang-kacangan, dan biji-bijian. Pastikan anak mendapatkan cukup protein dalam setiap makanan.
- Lemak Sehat**
Lemak juga penting untuk perkembangan otak dan penyerapan vitamin. Pilih lemak sehat dari sumber seperti alpukat, minyak zaitun, ikan berlemak, dan kacang-kacangan. Hindari lemak trans dan lemak jenuh berlebihan.
- Vitamin dan Mineral**
Vitamin dan mineral memainkan peran kunci dalam menjaga kesehatan. Sayuran dan buah-buahan kaya akan vitamin, mineral, dan serat. Pastikan anak mengonsumsi berbagai jenis sayuran berwarna dan buah-buahan setiap hari untuk mendapatkan manfaat maksimal.

Kesimpulan

Memberikan nutrisi seimbang adalah investasi terbaik untuk kesehatan dan kesejahteraan anak. Dengan memahami dan menerapkan prinsip-prinsip nutrisi seimbang, orang tua dapat membantu anak tumbuh menjadi pribadi yang sehat dan kuat. Jangan ragu untuk berkonsultasi dengan ahli gizi jika Anda memiliki pertanyaan tentang pola makan yang tepat untuk anak.

Back

Artikel "Tips Tidur yang Berkualitas"

```
<main class="p-3 font-serif bg-green-100">
  <h1 class="py-3 text-2xl text-semibold">Tips Tidur Yang Berkualitas</h1>
  
  <p class="py-2">
    Tidur yang berkualitas sangat penting untuk kesehatan fisik dan mental. Tidur yang cukup membantu memperbaiki sel-sel
    tubuh, meningkatkan konsentrasi, dan menjaga suasana hati yang baik. Namun, banyak orang mengalami kesulitan untuk
    mendapatkan tidur yang berkualitas.
  </p>

  <section>
    <article>
      <h2c class="py-3 text-2xl ">Tips Untuk Membantu Anda Tidur Lebih Baik</h2c>
      <h3 class="py-2">1. Ciptakan Rutinitas Tidur yang Konsisten</h3>
      <p>
        Menetapkan waktu tidur dan bangun yang sama setiap hari dapat membantu mengatur jam biologis tubuh. Usahakan
        untuk tidur dan bangun pada waktu yang sama, bahkan di akhir pekan, untuk membantu tubuh Anda beradaptasi.
      </p>
      <h3 class="py-2">2. Buat Lingkungan Tidur yang Nyaman</h3>
      <p>
        Lingkungan tidur yang nyaman dapat memengaruhi kualitas tidur Anda. Pastikan kamar tidur Anda gelap, tenang, dan
        sejuk. Gunakan tirai gelap, penutup telinga, atau mesin suara putih jika perlu.
      </p>
      <h3 class="py-2">3. Batasi Paparan Layar Sebelum Tidur</h3>
      <p>
        Cahaya biru yang dipancarkan oleh perangkat elektronik seperti ponsel dan komputer dapat mengganggu produksi
        melatonin, hormon yang mengatur tidur. Usahakan untuk menghindari layar setidaknya satu jam sebelum tidur.
      </p>
      <h3 class="py-2">4. Hindari Kafein dan Makanan Berat</h3>
      <p>
        Konsumsi kafein, alkohol, dan makanan berat sebelum tidur dapat mengganggu kualitas tidur. Usahakan untuk tidak
        mengonsumsi kafein setelah sore hari dan hindari makan besar menjelang waktu tidur.
      </p>
      <h3 class="py-2">5. Lakukan Relaksasi Sebelum Tidur</h3>
      <p>
        Aktivitas relaksasi seperti membaca, meditasi, atau mendengarkan musik yang menenangkan dapat membantu
        menyiapkan tubuh dan pikiran Anda untuk tidur. Luangkan waktu untuk diri sendiri sebelum tidur.
      </p>
      <h3 class="py-2">6. Rutin Berolahraga</h3>
      <p>
        Olahraga teratur dapat membantu Anda tidur lebih nyenyak. Namun, hindari berolahraga terlalu dekat dengan waktu
        tidur, karena dapat meningkatkan energi dan membuat Anda sulit tidur.
      </p>
      <h3 class="py-2">7. Kelola Stres dan Kecemasan</h3>
      <p>
        Stres dan kecemasan adalah penyebab umum kesulitan tidur. Cobalah teknik relaksasi seperti pernapasan dalam, yoga,
        atau meditasi untuk membantu mengurangi kecemasan dan menenangkan pikiran.
      </p>
    </article>
  </section>
</main>
```

```
</p>

<h3 class="py-2">6. Rutin Berolahraga</h3>
<p>
  Olahraga teratur dapat membantu Anda tidur lebih nyenyak. Namun, hindari berolahraga terlalu dekat dengan waktu
  tidur, karena dapat meningkatkan energi dan membuat Anda sulit tidur.
</p>

<h3 class="py-2">7. Kelola Stres dan Kecemasan</h3>
<p>
  Stres dan kecemasan adalah penyebab umum kesulitan tidur. Cobalah teknik relaksasi seperti pernapasan dalam, yoga,
  atau meditasi untuk membantu mengurangi kecemasan dan menenangkan pikiran.
</p>

<h3 class="py-2">8. Pertimbangkan Suplemen atau Terapi</h3>
<p>
  Jika Anda masih kesulitan tidur meskipun sudah mencoba berbagai cara, pertimbangkan untuk berkonsultasi dengan
  profesional. Beberapa suplemen, seperti melatonin, dapat membantu, namun sebaiknya digunakan setelah
  berkonsultasi dengan dokter.
</p>
</article>
</section>

<section>
  <article>
    <h2 class="py-3 text-3xl text-semibold">Kesimpulan</h2>
    <p>
      Tidur yang berkualitas adalah kunci untuk kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan. Dengan menerapkan tips-tips
      di atas, Anda dapat meningkatkan kualitas tidur Anda dan merasa lebih segar serta bertenaga setiap harinya.
      Jangan ragu untuk mencari bantuan profesional jika Anda terus mengalami kesulitan tidur.
    </p>
  </article>
</section>

<p align="right">
  <br />
  <a href="berita(main).html" align="right" class="py-2 px-4 border-2 bg-primary text-white hover:bg-green-100 hover:text-primary hover:border-2 hover:border-primary transition duration-300">
    <button>Back</button>
  </a>
</p>
```

Tips Tidur Yang Berkualitas



Tidur yang berkualitas sangat penting untuk kesehatan fisik dan mental. Tidur yang cukup membantu memperbaiki sel-sel tubuh, meningkatkan konsentrasi, dan menjaga suasana hati yang baik. Namun, banyak orang mengalami kesulitan untuk mendapatkan tidur yang berkualitas.

Tips Untuk Membantu Anda Tidur Lebih Baik

1. Ciptakan Rutinitas Tidur yang Konsisten

Menetapkan waktu tidur dan bangun yang sama setiap hari dapat membantu mengatur jam biologis tubuh. Usahakan untuk tidur dan bangun pada waktu yang sama, bahkan di akhir pekan, untuk membantu tubuh Anda beradaptasi.

2. Buat Lingkungan Tidur yang Nyaman

Lingkungan tidur yang nyaman dapat memengaruhi kualitas tidur Anda. Pastikan kamar tidur Anda gelap, tenang, dan sejuk. Gunakan tirai gelap, penutup telinga, atau mesin suara putih jika perlu.

3. Batasi Paparan Layar Sebelum Tidur

Cahaya biru yang dipancarkan oleh perangkat elektronik seperti ponsel dan komputer dapat mengganggu produksi melatonin, hormon yang mengatur tidur. Usahakan untuk menghindari layar setidaknya satu jam sebelum tidur.

4. Hindari Kafein dan Makanan Berat

Konsumsi kafein, alkohol, dan makanan berat sebelum tidur dapat mengganggu kualitas tidur. Usahakan untuk tidak mengonsumsi kafein setelah sore hari dan hindari makan besar menjelang waktu tidur.

5. Lakukan Relaksasi Sebelum Tidur

Aktivitas relaksasi seperti membaca, meditasi, atau mendengarkan musik yang menenangkan dapat membantu menyiapkan tubuh dan pikiran Anda untuk tidur. Luangkan waktu untuk diri sendiri sebelum tidur.

Untuk codingan dari halaman ini sama dengan halaman cara menjaga kesehatan mental, yang dimana hanya berbeda pada h3nya yang hanya menggunakan py-2 untuk mengatur padding atas bawah berjarak 2

Mengatasi Stres di Kalangan Remaja



Artikel Kesehatan
Pentingnya Kesehatan di Era Modern

Mengatasi Stres di Kalangan Remaja



Stres adalah hal yang umum dialami oleh remaja. Masa remaja adalah periode transisi yang penuh dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial. Tekanan dari sekolah, ekspektasi teman sebaya, serta masalah keluarga. Penting bagi remaja untuk belajar mengatasi stres agar dapat menjaga kesehatan mental dan emosional mereka.

Penyebab Stres di Kalangan Remaja

1. Tekanan Akademis
Tuntutan untuk berprestasi di sekolah sering kali menjadi sumber stres. Remaja merasa tertekan untuk mendapatkan nilai tinggi dan mencapai target yang ditetapkan.
2. Hubungan Sosial
Persahabatan dan interaksi sosial sangat penting bagi remaja, namun konflik dalam hubungan ini bisa menyebabkan stres. Kecemasan tentang penilaian dari teman sebaya juga bisa memengaruhi kesehatan mental.
3. Perubahan Hormonal
Masa remaja ditandai oleh perubahan hormonal yang dapat memengaruhi suasana hati dan emosi. Ketidakstabilan ini bisa menjadi penyebab stres yang signifikan.
4. Masalah Keluarga
Lingkungan rumah yang tidak harmonis atau masalah dalam keluarga dapat menambah beban emosional bagi remaja.

Cara Mengatasi

1. Mengembangkan Keterampilan Manajemen Stres
Mengajarkan remaja cara untuk mengenali dan mengelola stres adalah langkah pertama yang penting. Keterampilan seperti pernapasan dalam, meditasi, dan teknik relaksasi lainnya dapat membantu menenangkan diri.
2. Berolahraga Secara Rutin
Olahraga adalah cara yang efektif untuk mengurangi stres. Aktivitas fisik meningkatkan produksi endorfin, yang dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi kecemasan. Ajak remaja untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang mereka sukai.
3. Membuat Jadwal yang Seimbang
Mengatur waktu dengan baik antara belajar, bermain, dan beristirahat sangat penting. Pastikan remaja memiliki waktu untuk bersantai dan melakukan aktivitas yang mereka sukai.
4. Menghindari Kebiasaan Buruk
Beberapa remaja mungkin beralih ke kebiasaan buruk, seperti konsumsi alkohol atau obat-obatan, sebagai cara untuk mengatasi stres. Penting untuk mencari cara yang sehat untuk mengelola stres dan menjauhkan diri dari kebiasaan buruk.

Untuk codingan dari halaman ini sama dengan halaman cara menjaga kesehatan mental, yang dimana hanya isian nya saja yang berbeda

