Prolite – Pernahkah Kamu merasa sulit sekali tidur di malam hari, padahal aktivitasmu tidak terlalu berat? Atau mungkin justru lebih sering tidur di siang hari?

Jika ya, bisa jadi Kamu sedang mengalami gangguan pola tidur yang sering disebut sebagai *"jam tidur terbalik".*

Kondisi ini cukup umum terjadi dan bisa disebabkan oleh berbagai faktor, mulai dari kelelahan hingga stres. Mari kita simak penjelasan lebih lanjut.

Baca Juga:Apa Itu Influenza A ? Kenali 6 Gejala dan Pencegahannya

## Apa Itu Jam Tidur Terbalik?

*Ilustrasi kesulitan tidur di malam hari – empowher.com*

Jam tidur terbalik adalah kondisi yang semakin sering dihadapi di era modern ini, di mana ritme tidur dan bangun seseorang menjadi kacau balau.

Jika biasanya kita mengikuti pola tidur yang teratur, dengan tidur di malam hari dan bangun di pagi hari, pada kasus jam tidur terbalik, semuanya justru berjalan terbalik.

Orang yang mengalami kondisi ini seringkali merasa terjaga dan aktif di malam hari, sementara di siang hari, mereka malah merasa lelah dan mengantuk.

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

Baca Selanjutnya
Boneka Labubu yang di Gunakan Lisa Blackpink Mencapai Rp 46 Juta