

# Jam Tidur Kacau? Mungkin Ini Tanda Circadian Rhythm Sleep-Wake Disorder!

Category: LifeStyle

31 Januari 2025



## Prolite – Pernah Ngerasa Jam Tidur Berantakan? Bisa Jadi Circadian Rhythm Sleep-Wake Disorder Ini Penyebabnya!

Pernah nggak sih kamu merasa udah capek banget, tapi malah nggak bisa tidur sama sekali? Atau justru sering ngantuk di siang hari padahal semalam udah tidur cukup?

Bisa jadi, kamu mengalami gangguan ritme sirkadian alias **Circadian Rhythm Sleep-Wake Disorder (CRSWD)**.

Jam biologis tubuh kita sebenarnya punya peran penting dalam mengatur siklus tidur dan bangun. Tapi kalau ritme ini terganggu, efeknya bisa bikin produktivitas menurun, suasana

hati kacau, bahkan mempengaruhi kesehatan secara keseluruhan.

Yuk, kita kupas lebih dalam soal gangguan tidur yang sering diabaikan ini!

## Apa Itu Circadian Rhythm Sleep-Wake Disorder (CRSWD)?



*Circadian Rhythm Sleep-Wake Disorder* adalah kondisi ketika jam biologis tubuh tidak sinkron dengan siklus alami siang dan malam.

Akibatnya, seseorang bisa mengalami kesulitan tidur di malam hari, sering terbangun di tengah tidur, atau merasa ngantuk berat di waktu yang tidak seharusnya.

## Peran Jam Biologis dalam Mengatur Siklus Tidur-Bangun

Jam biologis ini bekerja seperti alarm internal yang dipengaruhi oleh **cahaya, hormon, dan kebiasaan sehari-hari**.

Saat matahari terbenam, tubuh mulai memproduksi **melatonin** (hormon tidur), sementara di pagi hari, produksi **kortisol** meningkat untuk membuat kita lebih waspada dan siap beraktivitas.

Tapi kalau ritme ini terganggu, tubuh jadi bingung kapan harus tidur dan kapan harus bangun. Nah, inilah yang bikin kita mengalami gangguan tidur yang nggak karuan!

## Penyebab Utama Gangguan Ritme

# Sirkadian dan Cara Mendeteksinya



Banyak faktor yang bisa menyebabkan gangguan ritme sirkadian ini, di antaranya:

1. **Jadwal Tidur yang Tidak Teratur** – Sering begadang atau punya pola tidur yang berantakan bisa membuat tubuh sulit menyesuaikan ritme tidur-bangun.
2. **Paparan Cahaya Berlebih di Malam Hari** – Sering menatap layar HP atau laptop sebelum tidur bisa menekan produksi melatonin dan bikin susah tidur.
3. **Shift Kerja Malam** – Bekerja di malam hari lalu tidur di siang hari bisa mengacaukan ritme alami tubuh.
4. **Jet Lag** – Perjalanan lintas zona waktu bisa bikin jam biologis tubuh terganggu dan perlu waktu untuk menyesuaikan.
5. **Gangguan Kesehatan** – Beberapa kondisi medis seperti depresi, gangguan kecemasan, atau masalah hormon bisa memengaruhi ritme tidur-bangun.

Kalau kamu sering merasa sulit tidur atau selalu ngantuk di waktu yang tidak wajar, coba cek pola tidurmu.

Apakah kamu merasa segar setelah tidur? Atau justru masih merasa lelah meski sudah tidur cukup lama? Jika iya, mungkin ada yang perlu diperbaiki dari ritme sirkadianmu.

## Tanda-Tanda Circadian Rhythm Sleep-Wake Disorder yang Perlu Diwaspadai



CRSWD bisa datang dengan berbagai gejala yang sering kali dianggap sepele. Beberapa tanda yang perlu kamu waspadai antara lain:

- Susah tidur meskipun sudah mengantuk.
- Bangun terlalu cepat dan tidak bisa tidur lagi.
- Rasa kantuk berlebihan di siang hari meski sudah tidur cukup.
- Perubahan suasana hati, mudah tersinggung, atau sulit berkonsentrasi.
- Performa kerja atau akademik menurun karena gangguan tidur.

Kalau kamu mengalami beberapa tanda ini dalam jangka waktu lama, sebaiknya mulai cari solusi sebelum kondisi ini makin berdampak buruk pada kesehatan.

## Terapi Cahaya (Light Therapy) untuk Mengatasi Circadian Rhythm Sleep-Wake Disorder



Salah satu cara efektif untuk mengembalikan circadian rhythm adalah **terapi cahaya (light therapy)**. Terapi ini menggunakan cahaya buatan yang menyerupai cahaya matahari untuk membantu tubuh kembali menyesuaikan jam biologisnya.

Bagaimana cara kerjanya?

- Untuk yang sering tidur terlalu larut, **cahaya terang di pagi hari** bisa membantu tubuh bangun lebih awal dan menyesuaikan jam tidur.
- Untuk pekerja shift malam atau yang mengalami jet lag, **paparan cahaya buatan pada waktu tertentu** bisa membantu menyesuaikan kembali ritme tubuh.
- Mengurangi **paparan cahaya biru dari gadget sebelum tidur** juga bisa meningkatkan produksi melatonin dan membantu tidur lebih nyenyak.

Selain terapi cahaya, beberapa cara lain yang bisa membantu

mengatur ritme tidur adalah:

- **Buat rutinitas tidur yang konsisten**, bahkan di akhir pekan.
- **Hindari konsumsi kafein atau stimulan sebelum tidur.**
- **Batasi penggunaan gadget sebelum tidur.**
- **Ciptakan lingkungan tidur yang nyaman**, seperti kamar yang gelap dan sejuk.
- **Lakukan relaksasi sebelum tidur**, seperti meditasi atau membaca buku.

## Kembalikan Jam Biologis agar Hidup Lebih Sehat!

Circadian Rhythm Sleep-Wake Disorder bukan hanya sekadar masalah tidur biasa, tapi bisa berdampak besar pada kesehatan fisik dan mental.

Kalau kamu sering mengalami gangguan tidur yang berulang, bisa jadi jam biologismu sedang tidak sinkron.

Yuk, mulai perbaiki pola tidur dengan menerapkan kebiasaan yang lebih sehat! Tidur yang cukup dan berkualitas bukan cuma bikin tubuh lebih segar, tapi juga bikin hidup lebih produktif dan bahagia.

Jangan biarkan jam biologismu kacau terus, karena tubuh yang sehat dimulai dari tidur yang berkualitas! ☺