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?

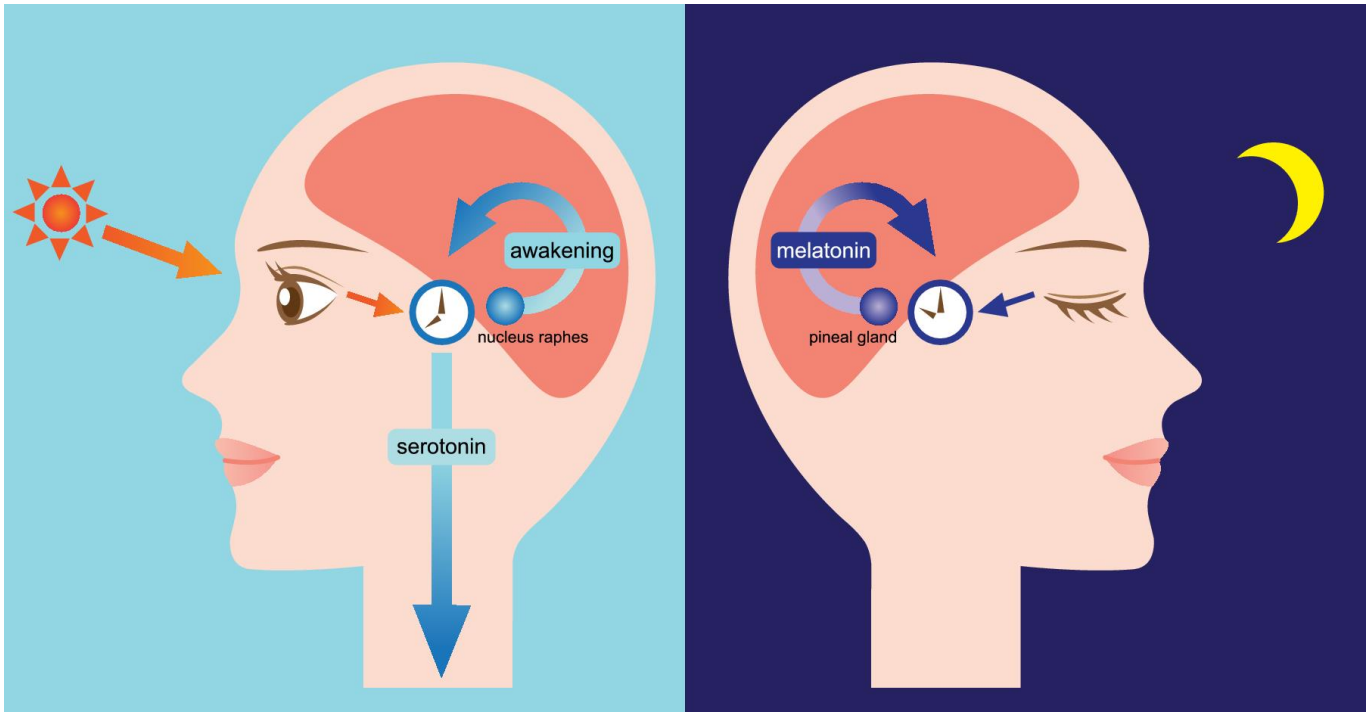
Bisa jadi, kamu mengalami gangguan ritme sirkadian alias Circadian Rhythm Sleep-Wake Disorder (CRSWD).

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.

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

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.

Baca Juga:Jerome Bruner dan Cara Belajar yang Membuat Siswa Berpikir, Bukan Sekadar Menghafal

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.

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

Baca Selanjutnya
Sistem PPDB Resmi di Ganti SPMB 2025 , Simak Perbedaannya