Jam Tidur Kacau Usai Lebaran? Ini Cara Ampuh Reset Pola Tidur Biar Balik Normal!

Prolite – Setelah momen Lebaran yang penuh kehangatan, kebersamaan, dan aktivitas tanpa henti, banyak orang justru dihadapkan pada satu masalah yang sering dianggap sepele: jam tidur berantakan. Mulai dari begadang saat perjalanan mudik, obrolan larut malam bersama keluarga, hingga perubahan rutinitas harian, semuanya berkontribusi pada terganggunya pola tidur.

Akibatnya, ketika harus kembali ke aktivitas normal—seperti kerja atau sekolah—tubuh terasa lelah, sulit fokus, bahkan mood jadi tidak stabil. Kalau kamu merasa hal ini juga terjadi, tenang, kamu tidak sendirian. Kabar baiknya, pola tidur yang berantakan setelah Lebaran bisa dikembalikan seperti semula, asalkan tahu cara yang tepat.

Mudik & Silaturahmi: Biang Kerok Pola Tidur Kacau

Tradisi mudik dan silaturahmi memang jadi bagian tak terpisahkan dari Lebaran. Namun, tanpa disadari, aktivitas ini sering kali mengacaukan ritme sirkadian tubuh.

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

Baca Selanjutnya
Detox Setelah Lebaran Tanpa Diet Ekstrem: Cara Aman Kembalikan Pola Makan Sehat