

## **Prolite - Pernah Terbangun Tengah Malam dan Susah Tidur Lagi? Mungkin Ini Alasannya!**

Pernah nggak sih, kamu terbangun tiba-tiba di tengah malam antara pukul 2 hingga 4 pagi, lalu susah banget buat tidur lagi? Rasanya badan masih capek, tapi otak malah aktif mikirin berbagai hal, mulai dari pekerjaan, tugas, sampai kejadian memalukan bertahun-tahun lalu.

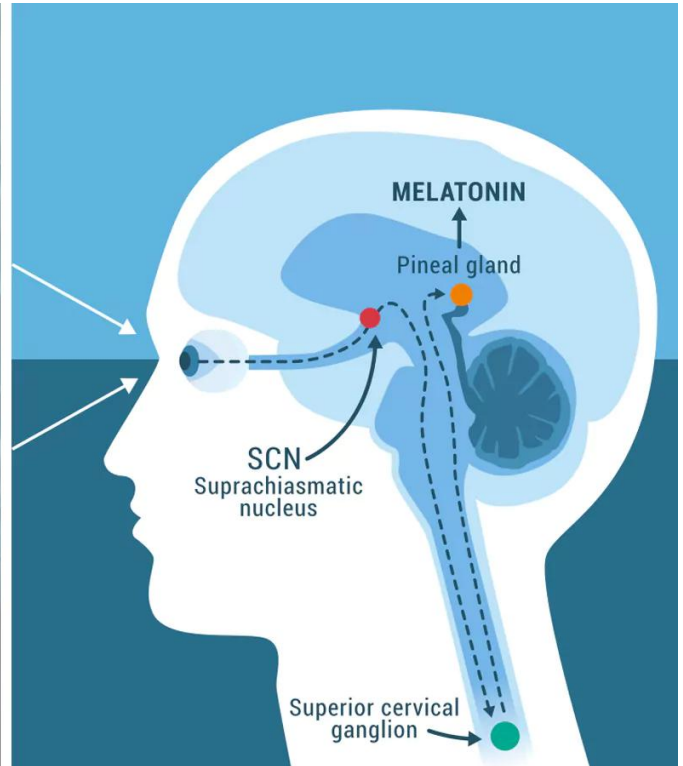
Kalau ini sering terjadi, mungkin kamu penasaran: kenapa sih kita bisa terbangun di jam-jam ini? Nah, ternyata ada alasan medis dan psikologis di balik fenomena ini!

Yuk, kita kupas satu per satu biar kamu bisa lebih paham dan (semoga) tidur nyenyak tanpa drama bangun tengah malam lagi!

Baca Juga: Iqbaal Ramadhan Jadi Copet di Tengah Festival Musik! Fakta Menarik Film Operasi Pesta Copet yang Bikin Penasaran

## **Hubungan Antara Jam Biologis Tubuh dan Pola Bangun Tengah Malam**

## Pukul 2-4 Pagi, Kenapa Kita Sering Terbangun? Ini Penjelasan dari Segi Medis dan Psikologi!



Tubuh manusia punya jam biologis yang dikenal sebagai circadian rhythm. Ini adalah sistem alami yang mengatur siklus tidur dan bangun kita berdasarkan cahaya dan gelapnya lingkungan. Biasanya, tidur yang paling nyenyak terjadi di awal malam, sementara mendekati dini hari, tubuh mulai bersiap buat bangun.

Baca Juga: Promo Circle K Juli 2026: Pao Cokelat Cuma Rp5.700, Burrito Chicken Diskon Jadi Rp13.000!



Baca Selanjutnya

Pukul 2-4 Pagi, Kenapa Kita Sering Terbangun? Ini Penjelasan dari  
Segi Medis dan Psikologi!

Rayakan Iftar Ramadhan 'Waktunya Indonesia Berbuka: Classic Flavors of Heritage'  
bersama de Braga by ARTOTEL