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

Category: LifeStyle
27 Februari 2025

## 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 kerjaan, 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!

# Hubungan Antara Jam Biologis Tubuh dan Pola Bangun Tengah Malam

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.

Nah, di antara pukul 2 hingga 4 pagi, **suhu tubuh kita cenderung turun, produksi hormon tidur (melatonin) mulai berkurang, dan hormon kortisol perlahan naik** sebagai persiapan buat bangun. Ini adalah momen di mana tubuh lebih sensitif terhadap gangguan eksternal, seperti suara kecil atau perubahan suhu, yang bisa bikin kita terbangun.

Tapi, kalau kamu terbangun dan susah tidur lagi, bisa jadi ada faktor lain yang berperan. Yuk, kita cek lebih lanjut!

# Gangguan Tidur yang Bisa Menyebabkan Sering Terbangun

Kalau kejadian ini sering banget terjadi, ada kemungkinan kamu mengalami gangguan tidur. Beberapa kondisi medis yang bisa

bikin kamu terbangun di tengah malam antara lain:

## a) Insomnia

Insomnia bukan cuma susah tidur di awal malam, tapi juga bisa berupa **terbangun tengah malam dan nggak bisa tidur lagi**. Ini bisa terjadi karena pola tidur yang nggak teratur, stres, atau kebiasaan sebelum tidur yang nggak mendukung kualitas tidur.

## b) Sleep Apnea

Sleep apnea adalah gangguan tidur yang bikin napas berhenti sesaat saat tidur. Ini menyebabkan tubuh “kekurangan oksigen” sebentar, sehingga otak memberikan sinyal untuk bangun.

Kalau kamu sering terbangun dengan rasa sesak, lelah di pagi hari, atau dengkuran yang cukup keras, bisa jadi sleep apnea adalah penyebabnya.

## c) Nocturia (Sering Bangun untuk Buang Air Kecil)

Kalau kamu sering terbangun buat ke toilet, bisa jadi ini disebabkan oleh **terlalu banyak minum sebelum tidur**, **masalah pada ginjal**, atau **gangguan hormon**. Solusinya? Coba batasi konsumsi cairan sebelum tidur dan cek kesehatanmu kalau kejadian ini terus berulang.

# Faktor Psikologis: Kecemasan dan Overthinking

Selain faktor medis, ada juga penyebab psikologis yang bikin kita sering terbangun, yaitu **stres, kecemasan, dan overthinking**. Pikiran yang sibuk bahkan saat tidur bisa menyebabkan kita **terbangun di jam-jam tertentu** karena otak

masih aktif bekerja.

## a) Stres dan Kecemasan

Ketika kita stres atau cemas, tubuh memproduksi hormon **kortisol dan adrenalin** yang bikin otak tetap waspada. Akibatnya, meskipun tubuh pengen istirahat, otak malah "menyalakan mode kerja" di tengah malam. Ini sering terjadi kalau kamu sedang menghadapi deadline, masalah pribadi, atau hal-hal yang belum terselesaikan.

## b) Overthinking Sebelum Tidur

Pernah ngalamin sebelum tidur malah mikirin hal-hal yang nggak penting tapi tiba-tiba terasa super penting? Misalnya, "Kenapa tadi aku bilang 'oke' padahal maksudnya 'terima kasih'?" atau "Kenapa aku nggak jawab chatnya lebih cepat?" Nah, kalau ini kebiasaan, bisa jadi otak terbiasa aktif di malam hari, yang akhirnya bikin kamu terbangun di tengah malam tanpa sebab yang jelas.

# Cara Mengatasi Sering Bangun Tengah Malam

Kalau kamu ingin tidur lebih nyenyak dan nggak terganggu bangun tengah malam, coba beberapa tips ini:

 **Atur rutinitas tidur** – Tidur dan bangun di jam yang sama setiap hari bisa membantu tubuh mengenali pola tidur yang sehat.

 **Kurangi paparan cahaya biru** – Jangan main HP atau laptop sebelum tidur karena sinar biru dari layar bisa menghambat produksi melatonin.

 **Hindari konsumsi kafein dan alkohol sebelum tidur** – Keduanya bisa mengganggu kualitas tidur dan bikin kamu lebih sering terbangun.

 **Coba latihan relaksasi** – Meditasi, pernapasan dalam, atau mendengarkan musik yang menenangkan bisa membantu pikiran lebih rileks sebelum tidur.

 **Catat pikiran sebelum tidur** – Kalau overthinking jadi penyebab, coba tuliskan semua yang ada di kepala sebelum tidur agar otak merasa lebih tenang.

## Saatnya Tidur Lebih Nyenyak!

Bangun tengah malam di jam 2-4 pagi memang hal yang wajar, tapi kalau terjadi terlalu sering dan bikin kamu lelah keesokan harinya, ada baiknya kamu mulai mencari tahu penyebabnya. Bisa karena **jam biologis tubuh, gangguan tidur, atau faktor psikologis seperti stres dan overthinking**.

Nah, setelah tahu penyebabnya, sekarang saatnya menerapkan kebiasaan yang bisa bantu kamu tidur lebih nyenyak. Ingat, **kualitas tidur yang baik itu penting buat kesehatan fisik dan mental!** Jadi, yuk mulai perbaiki pola tidur kita supaya besok pagi bisa bangun dengan lebih segar dan semangat!