

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.

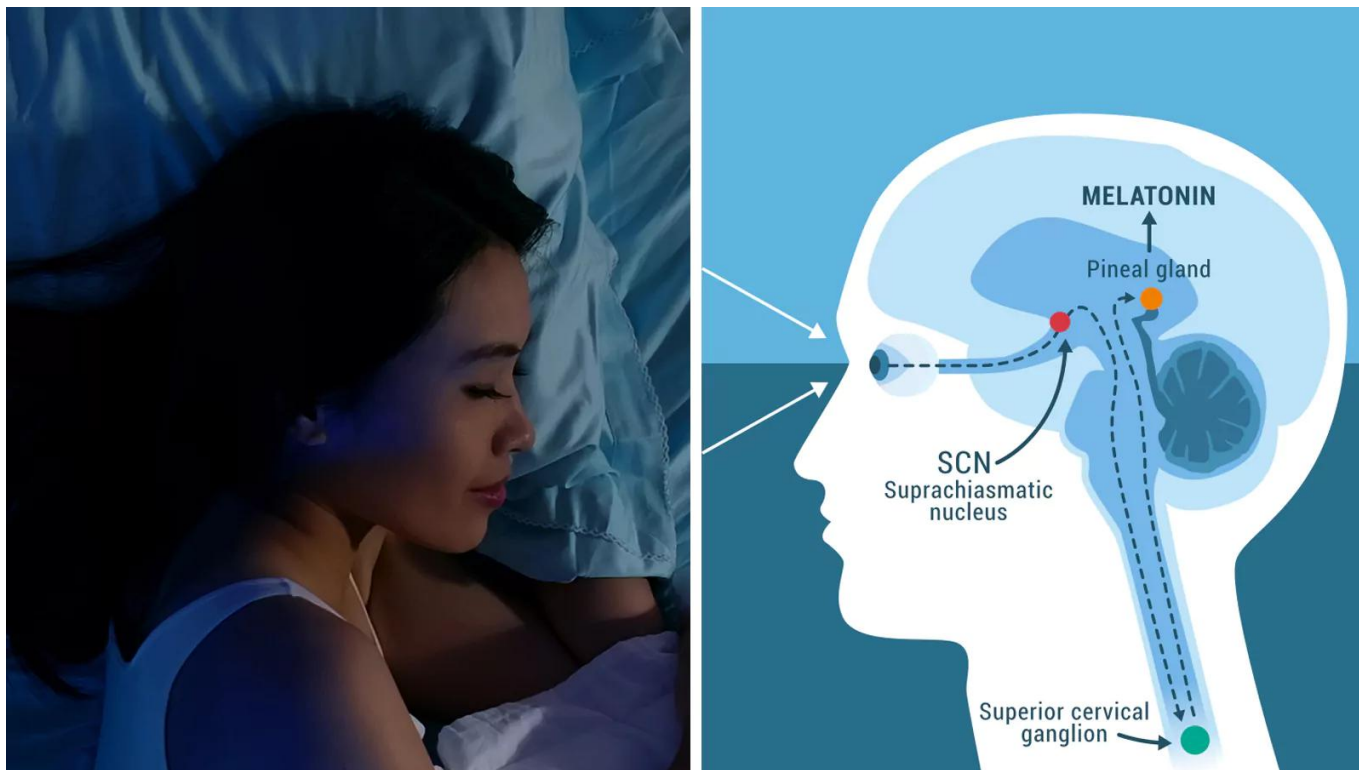
Kalau ini sering terjadi, mungkin kamu penasaran: kenapa sih kita bisa terbangun di jam-jam ini? Nah, ternyata ada alasan medis dan psikologis di balik fenomena ini!

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

Baca Juga: [Toy Story 5 Berhasil Mematahkan Kutukan Sekuel, Kritikus Sebut Film Ini Nyaris Sempurna!](#)

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: [Memahami Tekanan Akademik pada Remaja di Era Kompetisi](#)

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



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