

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

Category: LifeStyle

31 Januari 2025



## **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.

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.

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**.

Saat matahari terbenam, tubuh mulai memproduksi **melatonin** (hormon tidur), sementara di pagi hari, produksi **kortisol** meningkat untuk membuat kita lebih waspada dan siap beraktivitas.

Tapi kalau ritme ini terganggu, tubuh jadi bingung kapan harus tidur dan kapan harus bangun. Nah, inilah yang bikin kita mengalami gangguan tidur yang nggak karuan!

## Penyebab Utama Gangguan Ritme

# Sirkadian dan Cara Mendeteksinya



Banyak faktor yang bisa menyebabkan gangguan ritme sirkadian ini, di antaranya:

1. **Jadwal Tidur yang Tidak Teratur** – Sering begadang atau punya pola tidur yang berantakan bisa membuat tubuh sulit menyesuaikan ritme tidur-bangun.
2. **Paparan Cahaya Berlebih di Malam Hari** – Sering menatap layar HP atau laptop sebelum tidur bisa menekan produksi melatonin dan bikin susah tidur.
3. **Shift Kerja Malam** – Bekerja di malam hari lalu tidur di siang hari bisa mengacaukan ritme alami tubuh.
4. **Jet Lag** – Perjalanan lintas zona waktu bisa bikin jam biologis tubuh terganggu dan perlu waktu untuk menyesuaikan.
5. **Gangguan Kesehatan** – Beberapa kondisi medis seperti depresi, gangguan kecemasan, atau masalah hormon bisa memengaruhi ritme tidur-bangun.

Kalau kamu sering merasa sulit tidur atau selalu ngantuk di waktu yang tidak wajar, coba cek pola tidurmu.

Apakah kamu merasa segar setelah tidur? Atau justru masih merasa lelah meski sudah tidur cukup lama? Jika iya, mungkin ada yang perlu diperbaiki dari ritme sirkadianmu.

## Tanda-Tanda Circadian Rhythm Sleep-Wake Disorder yang Perlu Diwaspadai



CRSWD bisa datang dengan berbagai gejala yang sering kali dianggap sepele. Beberapa tanda yang perlu kamu waspadai antara lain:

- Susah tidur meskipun sudah mengantuk.
- Bangun terlalu cepat dan tidak bisa tidur lagi.
- Rasa kantuk berlebihan di siang hari meski sudah tidur cukup.
- Perubahan suasana hati, mudah tersinggung, atau sulit berkonsentrasi.
- Performa kerja atau akademik menurun karena gangguan tidur.

Kalau kamu mengalami beberapa tanda ini dalam jangka waktu lama, sebaiknya mulai cari solusi sebelum kondisi ini makin berdampak buruk pada kesehatan.

## Terapi Cahaya (Light Therapy) untuk Mengatasi Circadian Rhythm Sleep-Wake Disorder



Salah satu cara efektif untuk mengembalikan circadian rhythm adalah **terapi cahaya (light therapy)**. Terapi ini menggunakan cahaya buatan yang menyerupai cahaya matahari untuk membantu tubuh kembali menyesuaikan jam biologisnya.

Bagaimana cara kerjanya?

- Untuk yang sering tidur terlalu larut, **cahaya terang di pagi hari** bisa membantu tubuh bangun lebih awal dan menyesuaikan jam tidur.
- Untuk pekerja shift malam atau yang mengalami jet lag, **paparan cahaya buatan pada waktu tertentu** bisa membantu menyesuaikan kembali ritme tubuh.
- Mengurangi **paparan cahaya biru dari gadget sebelum tidur** juga bisa meningkatkan produksi melatonin dan membantu tidur lebih nyenyak.

Selain terapi cahaya, beberapa cara lain yang bisa membantu

mengatur ritme tidur adalah:

- **Buat rutinitas tidur yang konsisten**, bahkan di akhir pekan.
- **Hindari konsumsi kafein atau stimulan sebelum tidur.**
- **Batasi penggunaan gadget sebelum tidur.**
- **Ciptakan lingkungan tidur yang nyaman**, seperti kamar yang gelap dan sejuk.
- **Lakukan relaksasi sebelum tidur**, seperti meditasi atau membaca buku.

## **Kembalikan Jam Biologis agar Hidup Lebih Sehat!**

Circadian Rhythm Sleep-Wake Disorder bukan hanya sekadar masalah tidur biasa, tapi bisa berdampak besar pada kesehatan fisik dan mental.

Kalau kamu sering mengalami gangguan tidur yang berulang, bisa jadi jam biologismu sedang tidak sinkron.

Yuk, mulai perbaiki pola tidur dengan menerapkan kebiasaan yang lebih sehat! Tidur yang cukup dan berkualitas bukan cuma bikin tubuh lebih segar, tapi juga bikin hidup lebih produktif dan bahagia.

Jangan biarkan jam biologismu kacau terus, karena tubuh yang sehat dimulai dari tidur yang berkualitas! ☐☐

---

## **Atasi Jam Tidur Terbalik :**

# Musuh Utama Produktivitas

Category: LifeStyle

31 Januari 2025



**Prolite** – Pernahkah Kamu merasa sulit sekali tidur di malam hari, padahal aktivitasmu tidak terlalu berat? Atau mungkin justru lebih sering tidur di siang hari?

Jika ya, bisa jadi Kamu sedang mengalami gangguan pola tidur yang sering disebut sebagai “*jam tidur terbalik*”.

Kondisi ini cukup umum terjadi dan bisa disebabkan oleh berbagai faktor, mulai dari kelelahan hingga stres. Mari kita simak penjelasan lebih lanjut.

## Apa Itu Jam Tidur Terbalik?



*Ilustrasi kesulitan tidur di malam hari –*

Jam tidur terbalik adalah kondisi yang semakin sering dihadapi di era modern ini, di mana ritme tidur dan bangun seseorang menjadi kacau balau.

Jika biasanya kita mengikuti pola tidur yang teratur, dengan tidur di malam hari dan bangun di pagi hari, pada kasus jam tidur terbalik, semuanya justru berjalan terbalik.

Orang yang mengalami kondisi ini seringkali merasa terjaga dan aktif di malam hari, sementara di siang hari, mereka malah merasa lelah dan mengantuk.

Kondisi ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor, mulai dari gaya hidup yang tidak teratur, tekanan pekerjaan, hingga gangguan tidur seperti insomnia atau sleep apnea.

Dalam beberapa kasus, faktor-faktor psikologis seperti stres atau kecemasan juga dapat berkontribusi pada terjadinya jam tidur terbalik.

## Penyebab dan Akibat dari Jam Tidur Terbalik



*Ilustrasi tidur di siang hari – Freepik*

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan jam tidur terbalik antara lain:

- **Kelelahan:** Terlalu banyak aktivitas atau kurang istirahat dapat membuat tubuh kelelahan dan sulit tidur di malam hari.
- **Stres:** Stres dapat mengganggu produksi hormon melatonin, yang berperan penting dalam mengatur siklus tidur.
- **Perubahan Jadwal:** Perubahan jadwal tidur yang sering, misalnya karena bekerja shift, juga dapat mengganggu ritme sirkadian tubuh.

- **Gangguan Tidur Lainnya:** Kondisi medis seperti insomnia, apnea tidur, atau restless leg syndrome juga dapat menyebabkan gangguan pola tidur.
- **Konsumsi Kafein dan Alkohol:** Konsumsi kafein dan alkohol sebelum tidur dapat mengganggu kualitas tidur.
- **Penggunaan Gadget:** Cahaya biru yang dipancarkan oleh gadget dapat menghambat produksi melatonin.

Jika dibiarkan, jam tidur terbalik dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan, antara lain:

- **Kelelahan:** Rasa lelah yang terus-menerus akan mengganggu produktivitas dan kualitas hidup.
- **Sulit Berkonsentrasi:** Sulit fokus dan konsentrasi saat bekerja atau belajar.
- **Mood Swing:** Perubahan suasana hati yang drastis, seperti mudah marah atau sedih.
- **Penurunan Imunitas:** Sistem kekebalan tubuh menjadi lemah sehingga lebih mudah terserang penyakit.
- **Risiko Penyakit Kronis:** Dalam jangka panjang, gangguan tidur dapat meningkatkan risiko penyakit kronis seperti diabetes, penyakit jantung, dan obesitas.

## Cara Mengatasi Jam Tidur Terbalik



*Ilustrasi pria yang tidur pulas – Freepik*

Untuk mengatasi jam tidur terbalik, Kamu dapat mencoba beberapa tips berikut:

- **Buat Jadwal Tidur yang Teratur:** Usahakan tidur dan bangun pada waktu yang sama setiap hari, bahkan di akhir pekan.
- **Ciptakan Lingkungan Tidur yang Nyaman:** Pastikan kamar tidurmu gelap, tenang, dan memiliki suhu yang nyaman.
- **Batasi Konsumsi Kafein dan Alkohol:** Hindari konsumsi



kafein dan alkohol setidaknya beberapa jam sebelum tidur.

- **Kurangi Penggunaan Gadget:** Batasi penggunaan gadget sebelum tidur.
- **Relaksasi:** Lakukan aktivitas relaksasi sebelum tidur, seperti membaca buku, mendengarkan musik lembut, atau mandi air hangat.
- **Olahraga:** Lakukan olahraga secara teratur, tetapi hindari berolahraga terlalu dekat dengan waktu tidur.
- **Konsultasi dengan Dokter:** Jika masalah tidur Anda tidak kunjung membaik, sebaiknya konsultasikan dengan dokter untuk mendapatkan penanganan yang tepat.



*Ilustrasi wanita yang tertidur di tempat kerja – Freepik*

Jam tidur terbalik adalah masalah serius yang dapat berdampak signifikan pada kesehatan fisik dan mental.

Dengan mengenali penyebab dan konsekuensi dari kondisi ini, serta menerapkan berbagai tips untuk memperbaiki jam tidur, Kamu dapat mulai mengatasi masalah tersebut.

Kesadaran akan pentingnya rutinitas tidur yang sehat adalah langkah pertama menuju perbaikan. Dengan tekad, kesabaran, dan konsistensi, Kamu bisa memperbaiki kualitas tidurmu dan kembali menikmati tidur yang nyenyak.

Ini tidak hanya akan membantu meningkatkan kesehatan fisik dan mental, tetapi juga memberikan dampak positif pada kualitas hidup secara keseluruhan.

Jadi, jangan ragu untuk mencoba dan menerapkan langkah-langkah yang telah dibahas. Selamat mencoba, dan semoga Kamu segera menemukan kembali kenyamanan dan manfaat dari tidur yang berkualitas!