

Sleep Maintenance Insomnia: Sering Terbangun Tengah Malam dan Susah Tidur Lagi?

Category: LifeStyle

27 Februari 2025



Prolite – Sleep Maintenance Insomnia : Pernah Bangun Tengah Malam dan Susah Tidur Lagi? Bisa Jadi Ini Penyebabnya!

Pernah nggak sih kamu merasa sudah tidur nyenyak, tapi tiba-tiba terbangun di tengah malam dan nggak bisa tidur lagi? Rasanya seperti dihantui rasa kantuk yang nggak kunjung datang kembali. Kalau kamu sering mengalami hal ini, bisa jadi kamu sedang mengalami *sleep maintenance insomnia*!

Insomnia jenis ini memang cukup mengganggu, terutama buat kamu yang butuh energi penuh untuk menjalani aktivitas harian. Tapi tenang, kita bakal kupas tuntas apa itu *sleep maintenance*

insomnia, apa penyebabnya, dan bagaimana cara mengatasinya supaya tidur kamu bisa kembali berkualitas!

Apa Itu *Sleep Maintenance Insomnia* dan Bagaimana Membedakannya dari *Insomnia* Biasa?



Banyak orang mengira insomnia hanya berarti kesulitan untuk memulai tidur. Padahal, ada bentuk lain dari insomnia yang tidak kalah menyebalkan, yaitu *sleep maintenance insomnia*. Ini adalah kondisi di mana seseorang mudah terbangun di tengah malam dan kesulitan untuk tidur kembali.

Kalau insomnia biasa membuat seseorang sulit memulai tidur, *sleep maintenance insomnia* lebih fokus pada kesulitan mempertahankan tidur. Beberapa tandanya antara lain:

- Sering terbangun di tengah malam tanpa alasan jelas.
- Butuh waktu lama untuk bisa tertidur lagi setelah terbangun.
- Merasa tidak segar atau tetap mengantuk di pagi hari meskipun sudah tidur cukup lama.
- Bisa terjadi setiap malam atau hanya pada waktu tertentu, tergantung pemicunya.

Terdengar familiar? Kalau iya, berarti kamu perlu memahami lebih lanjut tentang faktor-faktor penyebabnya!

Faktor-Faktor yang Menyebabkan Kondisi Ini



Ada banyak hal yang bisa memicu *sleep maintenance insomnia*.

Mulai dari faktor fisik hingga psikologis, berikut beberapa penyebab yang paling umum:

1. Stres dan Kecemasan Berlebihan

Pikiran yang nggak berhenti bekerja di malam hari sering kali jadi biang keladi gangguan tidur. Kalau kamu sering terbangun dan langsung overthinking, bisa jadi ini tanda tubuhmu sedang menanggung beban stres berlebih.

2. Kebiasaan Tidur yang Tidak Teratur

Sering tidur larut malam, main gadget sebelum tidur, atau punya jam tidur yang nggak konsisten bisa bikin ritme sirkadian tubuhmu berantakan. Akibatnya, kamu jadi sering terbangun di jam-jam tertentu.

3. Perubahan Hormon

Hormon memainkan peran penting dalam kualitas tidur. Wanita yang mengalami menopause atau siklus menstruasi bisa lebih rentan mengalami gangguan tidur. Begitu juga dengan pria yang mengalami perubahan hormon seiring bertambahnya usia.

4. Konsumsi Kafein dan Alkohol

Minuman berkefein dan alkohol bisa mengganggu siklus tidur alami tubuh. Meskipun alkohol bisa membuatmu mengantuk di awal, efeknya bisa membuat kamu lebih sering terbangun di malam hari.

5. Gangguan Medis

Beberapa kondisi medis seperti sleep apnea, nyeri kronis, atau gangguan pencernaan bisa membuat seseorang lebih sering terbangun di malam hari.

Pengobatan dan Terapi yang Bisa Membantu Tidur Lebih Stabil

☒

Jangan khawatir! *Sleep maintenance insomnia* bukanlah sesuatu yang nggak bisa diatasi. Berikut beberapa cara untuk memperbaiki pola tidurmu:

1. Ciptakan Rutinitas Tidur yang Konsisten

Coba biasakan tidur dan bangun di jam yang sama setiap hari, bahkan di akhir pekan. Ini membantu tubuh membentuk pola tidur yang lebih teratur.

2. Kelola Stres dengan Baik

Lakukan teknik relaksasi seperti meditasi, pernapasan dalam, atau journaling sebelum tidur untuk mengosongkan pikiran dan mengurangi kecemasan.

3. Kurangi Paparan Cahaya Biru Sebelum Tidur

Gadget seperti ponsel dan laptop memancarkan cahaya biru yang bisa menghambat produksi melatonin (hormon tidur). Coba hindari layar setidaknya satu jam sebelum tidur.

4. Hindari Kafein dan Alkohol di Malam Hari

Batasi konsumsi kafein di sore hari dan hindari alkohol sebelum tidur agar tidurmu lebih nyenyak.

5. Gunakan Teknik Relaksasi Jika Terbangun di Malam Hari

Daripada panik dan malah overthinking, cobalah melakukan teknik pernapasan atau mendengarkan musik yang menenangkan agar bisa kembali tertidur dengan lebih mudah.

6. Buat Lingkungan Tidur yang Nyaman

Pastikan kamar tidur gelap, sejuk, dan bebas gangguan. Menggunakan aromaterapi seperti lavender juga bisa membantu meningkatkan kualitas tidur.

Waktunya Perbaiki Pola Tidurmu!

Kalau kamu sering terbangun di tengah malam dan sulit tidur lagi, jangan anggap remeh! Bisa jadi ini tanda *sleep maintenance insomnia* yang perlu segera diatasi.

Dengan mengenali penyebabnya dan menerapkan cara-cara di atas, kamu bisa mendapatkan tidur yang lebih berkualitas dan bangun dengan energi penuh setiap pagi.

Jadi, yuk mulai perbaiki kebiasaan tidurmu dari sekarang! Kualitas tidur yang baik = hidup yang lebih sehat dan produktif! ☺

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! ☺

Clinomania: Sindrom Rebahan yang Bikin Sulit Bangkit dari Kasur!

Category: LifeStyle
27 Februari 2025



Prolite – Clinomania: Saat Rasa Ingin Rebahan Tak Bisa Dikendalikan, Yuk Kenali Ciri-Cirinya!

Pernah nggak sih kamu merasa sulit banget bangun dari tempat tidur, bahkan setelah tidur cukup? Rasanya seperti ada magnet yang menahan tubuh supaya tetap rebahan dan enggan menghadapi dunia. Kalau kejadian ini sering terjadi, mungkin bukan cuma rasa malas biasa, tapi bisa jadi kamu mengalami **clinomania**.

Ini bukan sekadar kebiasaan malas-malasan atau kecintaan pada kasur. Ini adalah kondisi di mana seseorang punya dorongan berlebihan untuk tetap berada di tempat tidur, bahkan ketika sudah cukup istirahat. Lalu, apa sebenarnya clinomania, apa penyebabnya, dan bagaimana cara mengatasinya? Yuk, kita kupas tuntas!

Apa Itu Clinomania? Bukan Cuma Malas Biasa!



Secara sederhana, **clinomania** berasal dari bahasa Yunani: *clino* (tempat tidur) dan *mania* (obsesi). Artinya, ini adalah kondisi ketika seseorang merasa **keinginan yang tak terkendali untuk terus berada di tempat tidur**.

Beda dengan rasa malas biasa, clinomania bisa terjadi bahkan saat seseorang sudah cukup tidur. Kalau malas, biasanya kita masih bisa dipaksa bangun kalau ada aktivitas menarik. Tapi kalau clinomania, dorongan untuk tetap rebahan bisa terasa begitu kuat hingga mengganggu aktivitas sehari-hari.

Apakah ini termasuk gangguan medis? Secara resmi, clinomania belum masuk dalam kategori gangguan psikologis di DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders). Namun, kondisi ini sering dikaitkan dengan gangguan tidur dan masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan.

Kenapa Kita Sering Susah Bangun? Penyebab Clinomania yang Harus Diwaspadai

1. Gangguan Tidur yang Bisa Memicu Clinomania

Tidur yang berkualitas buruk bisa membuat tubuh terasa lelah meskipun sudah tidur dalam waktu yang cukup. Beberapa gangguan tidur yang sering dikaitkan dengan clinomania antara lain:

- **Insomnia** – Sulit tidur atau sering terbangun di malam hari, sehingga tubuh masih merasa kurang istirahat.
- **Hypersomnia** – Rasa kantuk berlebihan meskipun sudah tidur lama.
- **Sleep Apnea** – Gangguan pernapasan saat tidur yang menyebabkan tubuh tidak mendapatkan oksigen yang cukup.

Jika kamu sering merasa lelah dan sulit bangun meskipun sudah

tidur cukup, mungkin ada gangguan tidur yang perlu diperiksa lebih lanjut.

2. Kelelahan Mental dan Stres

Kadang bukan tubuh yang lelah, tapi pikiran. **Burnout, stres berlebihan, atau tekanan hidup** bisa membuat seseorang merasa ingin terus berada di tempat tidur untuk menghindari dunia. Rebahan jadi semacam “zona aman” yang bikin nyaman, meskipun di sisi lain bisa mengganggu produktivitas.

3. Depresi dan Gangguan Kecemasan

Orang yang mengalami **depresi** sering kali kehilangan energi dan motivasi untuk bangun dari tempat tidur. Perasaan putus asa, sedih berkepanjangan, dan hilangnya minat terhadap aktivitas sehari-hari adalah beberapa tanda yang harus diwaspadai.

Sementara itu, **gangguan kecemasan** bisa membuat seseorang merasa lelah secara mental dan sulit menghadapi dunia luar, sehingga memilih untuk tetap di tempat tidur lebih lama.

4. Kurangnya Aktivitas Fisik

Jarang bergerak atau kurang olahraga juga bisa bikin tubuh terasa lemas dan semakin malas untuk bangun. Padahal, aktivitas fisik justru bisa membantu meningkatkan energi dan mengurangi perasaan lesu.

5. Kebiasaan Tidur yang Buruk

- Begadang terus-menerus
- Terlalu banyak tidur siang
- Menggunakan gadget sebelum tidur

Semua kebiasaan ini bisa bikin jam tidur berantakan dan mempengaruhi kualitas istirahat kita, yang akhirnya memicu rasa malas bangun di pagi hari.

Kapan Clinomania Jadi Masalah?

☒

Rebahan itu enak, tapi kalau sampai mengganggu kehidupan sehari-hari, berarti ada yang perlu diperbaiki. Berikut beberapa tanda clinomania sudah mulai jadi masalah serius:

- **Sering terlambat ke sekolah, kampus, atau kantor karena sulit bangun**
- **Tugas dan pekerjaan terbengkalai karena lebih banyak menghabiskan waktu di tempat tidur**
- **Merasa lelah terus-menerus meskipun sudah tidur cukup**
- **Mulai kehilangan motivasi untuk melakukan aktivitas yang dulu disukai**

Kalau kamu mengalami beberapa tanda di atas, mungkin sudah saatnya mencari cara untuk mengatasi clinomania.

Bagaimana Cara Mengatasi Clinomania?

Kalau kamu mulai merasa clinomania mengganggu produktivitas, coba lakukan beberapa langkah berikut:

1. Perbaiki Pola Tidur

- Tidur dan bangun di jam yang sama setiap hari.
- Hindari gadget sebelum tidur.
- Ciptakan lingkungan tidur yang nyaman dan gelap.

2. Atur Rutinitas Pagi yang Menarik

- Pasang alarm dengan lagu favorit.
- Buat daftar kegiatan menyenangkan yang bisa bikin semangat bangun.
- Letakkan alarm jauh dari tempat tidur agar kamu harus bangun untuk mematikannya.

3. Olahraga dan Aktivitas Fisik

- Bergerak lebih banyak bisa meningkatkan energi dan

mengurangi rasa malas.

- Cobalah olahraga ringan seperti yoga atau jalan kaki di pagi hari.

4. Kurangi Stres dan Kelola Emosi

- Praktikkan teknik relaksasi seperti meditasi atau pernapasan dalam.
- Jangan ragu untuk berbicara dengan teman atau keluarga jika merasa tertekan.

5. Cari Bantuan Profesional Jika Diperlukan

- Jika clinomania berkaitan dengan depresi atau gangguan kecemasan, konsultasikan dengan psikolog atau terapis.



Rebahan memang nikmat, tapi kalau sampai mengganggu kehidupan sehari-hari, kita harus mulai waspada. Clinomania bukan sekadar malas biasa, tapi bisa jadi tanda dari gangguan tidur, stres, atau bahkan depresi.

Mulai sekarang, yuk coba perbaiki pola tidur, lebih aktif bergerak, dan kelola stres dengan lebih baik. Kalau kamu merasa clinomania sudah mengganggu produktivitas, jangan ragu untuk mencari bantuan profesional. Ingat, hidup ini terlalu singkat kalau cuma dihabiskan di tempat tidur! ☺

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

Category: LifeStyle

27 Februari 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! ☺

Fenomena Nightmare: Ketika Mimpi Jadi Pengalaman yang Menakutkan

Category: LifeStyle
27 Februari 2025



Prolite – Pernah Terbangun karena Mimpi Buruk? Yuk, Bahas Fenomena Nightmare!

Siapa yang pernah bangun tengah malam dengan jantung berdebar-debar gara-gara mimpi buruk? Entah itu dikejar monster, terjebak di tempat gelap, atau sekadar kehilangan sesuatu yang berharga, mimpi buruk alias *nightmare* sering bikin kita merenung, "Kenapa aku mimpi begini, ya?"

Tapi, apa sih sebenarnya *nightmare* itu? Apakah mimpi buruk punya arti tertentu, atau cuma fenomena biasa dari otak yang sedang bekerja? Yuk, kita kupas fakta, mitos, dan sains di balik mimpi buruk dalam artikel ini!

Apa Itu Nightmare? Yuk, Kenali Perbedaannya dengan Night Terror



Nightmare adalah mimpi yang bersifat menakutkan atau membuat cemas, biasanya terjadi pada fase tidur REM (*Rapid Eye*

Movement), yaitu saat otak kita paling aktif.

Setelah mimpi buruk, kita sering kali terbangun dan masih ingat detail mimpi itu, seperti alur cerita yang menyeramkan atau situasi yang bikin stres.

Namun, banyak orang sering bingung membedakan *nightmare* dan *night terror*. Yuk, kita bedah perbedaannya:

- **Nightmare:**

- Terjadi pada fase tidur REM.
- Kita biasanya sadar setelah terbangun dan ingat detail mimpi buruk tersebut.
- Lebih umum dialami oleh anak-anak dan orang dewasa.

- **Night Terror:**

- Biasanya terjadi pada fase tidur non-REM.
- Penderitanya sering berteriak, gelisah, atau berkeringat, tapi nggak ingat apa yang dialami setelah bangun.
- Lebih sering dialami anak-anak, terutama usia balita.

Jadi, kalau kamu bangun dengan ingatan jelas tentang mimpimu, kemungkinan besar itu *nightmare*, bukan *night terror*.

Mitos Populer Tentang Mimpi Buruk: Apa yang Orang Percaya?



Sejak zaman dulu, mimpi buruk sering dikaitkan dengan mitos atau kepercayaan tertentu. Berikut beberapa mitos populer yang mungkin pernah kamu dengar:

1. Mimpi Buruk adalah Pertanda Buruk

Beberapa orang percaya kalau mimpi buruk seperti mimpi dikejar hantu atau jatuh dari tempat tinggi adalah

pertanda akan datangnya musibah. Namun, kepercayaan ini lebih banyak berasal dari budaya atau tradisi tertentu.

2. **Mimpi Buruk Disebabkan oleh Roh Jahat**

Di beberapa budaya, mimpi buruk dianggap ular roh jahat yang ingin mengganggu tidur seseorang. Hal ini bahkan melahirkan istilah “incubus” atau “succubus,” makhluk mitologi yang dikatakan duduk di dada seseorang saat tidur.

3. **Mimpi Buruk Bisa Menjadi Kenyataan**

Pernah denger kalau mimpi buruk itu semacam *preview* kejadian di masa depan? Padahal, kebanyakan mimpi buruk sebenarnya hanyalah refleksi dari kecemasan atau stres yang kita rasakan di dunia nyata.

Fakta Ilmiah Tentang Nightmare: Apa Kata Psikologi dan Neurologi?

Daripada takut dengan mitos, yuk lihat apa kata sains tentang mimpi buruk!

1. Penyebab Nightmare Menurut Psikologi

- **Stres dan Kecemasan:** Kalau kamu sedang menghadapi masalah besar atau merasa tertekan, otakmu bisa memprosesnya lewat mimpi buruk.
- **Trauma:** Orang yang mengalami trauma, seperti PTSD, lebih rentan mengalami mimpi buruk berulang.
- **Kebiasaan Buruk Sebelum Tidur:** Menonton film horor, makan makanan berat, atau begadang juga bisa memicu mimpi buruk.

2. Apa yang Terjadi di Otak Saat Mimpi Buruk?

Menurut penelitian neurologi, mimpi buruk melibatkan aktivitas di area otak seperti amigdala (pusat emosi) dan korteks prefrontal (area pengendalian logika). Ketidakseimbangan aktivitas ini membuat mimpi kita terasa intens dan menakutkan.

3. Manfaat Nightmare?

Meski nggak nyaman, mimpi buruk punya sisi positif, lho! Beberapa peneliti percaya bahwa nightmare membantu kita memproses emosi negatif dan belajar menghadapi rasa takut dalam kondisi aman (alias saat tidur).

Tips Mengatasi Mimpi Buruk: Tidur Nyenyak Tanpa Drama



Kalau kamu sering mimpi buruk, jangan khawatir. Ada beberapa langkah yang bisa kamu lakukan untuk mengurangi frekuensinya:

1. Buat Rutinitas Tidur yang Sehat

Tidurlah di jam yang sama setiap hari, hindari begadang, dan ciptakan lingkungan kamar yang nyaman.

2. Hindari Stimulasi Sebelum Tidur

Jangan menonton film horor atau membaca cerita seram sebelum tidur. Alikan dengan aktivitas yang lebih menenangkan, seperti membaca buku ringan atau meditasi.

3. Kelola Stres dengan Baik

Coba kenali sumber stresmu dan temukan cara untuk mengatasinya, seperti olahraga, journaling, atau berbicara dengan teman.

4. Jika Perlu, Konsultasi ke Ahli

Kalau mimpi buruk terus mengganggu dan memengaruhi kualitas hidupmu, jangan ragu untuk mencari bantuan profesional, seperti psikolog atau dokter tidur.

Mimpi buruk memang sering bikin kita nggak nyaman, tapi mereka adalah bagian dari kehidupan tidur kita. Dengan memahami apa itu nightmare, kita bisa lebih santai dan nggak terlalu takut menghadapi mimpi buruk.

Jadi, lain kali kalau kamu terbangun karena mimpi yang menakutkan, ingatlah bahwa itu mungkin hanya refleksi emosimu

atau cara otakmu memproses stres. Jangan takut, tapi gunakan sebagai momen refleksi untuk lebih mengenal diri sendiri.

Punya pengalaman menarik tentang mimpi buruk? Yuk, bagikan ceritamu di kolom komentar! Siapa tahu, ceritamu bisa menginspirasi atau membantu orang lain. ☺