



I'am **HEALTHY**, I'am **READY**

CARA KERJA JAM BIOLOGIS MANUSIA DAN PENGARUHNYA PADA KESEHATAN

Setiap orang memiliki Jam biologis tubuh bekerja selama 24 jam, dipengaruhi oleh faktor alami dalam tubuh (seperti saraf *suprachiasmatis*/SCN pada otak) dan cahaya di lingkungan sekitar. Siklus inilah yang tanpa disadari telah ikut serta dalam menentukan waktu tidur, produksi hormon, suhu tubuh, dan berbagai fungsi tubuh lainnya. Berikut adalah jadwal kerja organ dalam tubuh sesuai jam biologisnya:

Pukul 00.00 – 02.59 Dini Hari: Fase Tidur Paling Lelap

Hormon melatonin akan diproduksi semakin banyak, sehingga kita akan merasa lebih lelah dan mengantuk. Melatonin adalah hormon yang dibuat oleh kelenjar pineal (kelenjar kecil di otak), berperan untuk mengendalikan siklus tidur dan bangun. Pada jam ini, sebaiknya hindari makan malam karena usus sedang melakukan proses detoksifikasi, yaitu proses pengeluaran racun dalam tubuh.

Pukul 03.00 – 05.59 AM : Suhu Tubuh Terendah

Pada jam ini, suhu tubuh mencapai titik terendah. Alasannya karena energi tubuh sedang dialihkan untuk memperbaiki kulit atau melawan infeksi, yang semula berperan untuk menghangatkan tubuh. Menjelang pagi, hormon melatonin yang diproduksi tubuh juga semakin berkurang.

Pukul 06.00 – 08.59 AM : Waktu untuk Buang Air Besar (BAB)

Produksi hormon melatonin akan berkurang pada jam ini. Pada pukul 8, pergerakan usus sedang tinggi-tingginya, sehingga cocok untuk kamu buang air besar (BAB). Sedangkan pada pukul 9, metabolisme tubuh sedang tinggi, sehingga kamu bisa menggunakan waktu ini untuk sarapan.

Pukul 09.00 – 11.59 AM : Tubuh Siap Beraktifitas

Ini adalah waktu di mana setiap orang sibuk dengan aktivitasnya. Pada jam ini, kortisol sedang gencar diproduksi, sehingga otak siap untuk bekerja seharian. Tenang saja, peningkatan hormon ini tidak sampai membuat kamu stres.

Pukul 12.00 – 14.59 PM : Rentan Stres dan Mengantuk

Organ pencernaan sedang aktif dalam mengolah makanan yang kita konsumsi saat makan siang, sehingga tingkat kewaspadaan cenderung berkurang dan membuat kita mudah mengantuk. Jadi, sebaiknya Berhati hati saat aktivitas yang membutuhkan konsentrasi pada jam ini, terutama mengemudi atau mengoperasikan alat-alat berat.

Pukul 15.00 – 17.59 PM : Waktu Untuk Berolahraga

Pada sore hari, ada peningkatan suhu tubuh yang membuat jantung dan paru-paru bekerja lebih baik, serta otot lebih kuat. Hormon adrenalin juga sedang berada di level tertinggi, dengan denyut jantung dan tekanan darah paling stabil. Oleh sebab itu, kita bisa menggunakan waktu ini untuk berolahraga. Tidak perlu berolahraga berat, cukup lakukan aktivitas fisik atau olahraga ringan semampu kita selama 10-20 menit.

Pukul 18.00 – 20.59 PM : Metabolisme Tubuh Berkurang

Pada jam ini Para ahli tidak menyarankan untuk makan terlalu banyak di malam hari. Alasannya karena saluran cerna sudah tidak bekerja sebaik di siang hari, sehingga makanan yang kamu konsumsi di malam hari akan disimpan dalam bentuk lemak dalam tubuh.

Pukul 21.00 – 23.59 PM : Produksi Melatonin Dimulai

Ini adalah waktu di mana hormon melatonin akan diproduksi. Jika kita sering bangun pagi, maka, melatonin cenderung lebih cepat diproduksi dibandingkan orang yang sering bangun siang. Hormon ini menjadi tanda bahwa sudah saatnya kita beristirahat dan tidur.