REPUBLIKA.CO.ID, NEW YORK -- Kebiasaan tidur malam yang buruk sering membuat Anda merasa lelah dan kesal. Selain itu, gangguan tidur malam yang buruk selama enam kali berturut-turut, juga dapat memicu timbulnya diabetes dan penyakit jantung.

Profesor Philippe Froguel dari Imperial College London mengatakan, "Kontrol gula darah adalah salah satu dari banyak proses yang diatur oleh jam biologis tubuh," katanya, Ahad (29/1). Salah satu jam biologis tubuh adalah tidur. Terganggunya proses tidur itu akan berdampak pada kontrol gula darah.

Penelitian baru terkait kebiasaan tidur yang digelar beberapa waktu lalu menunjukkan bahwa gejala diabetes sudah muncul saat mengalami gangguan tidur selama tiga kali berturut-turut. Hasil penelitian ini dipublikasikan oleh Nature Genetics yang diberitakan Daily Mail.

Nature Genestics melakukan penelitian ini terhadap 20 ribu pekerjashift malam, dan dari hasil penelitian, terbukti untuk pekerjashiftmalam rentan terhadap penyakit diabetes dan penyakit jantung. Studi penelitian ini menemukan empat varian gen yang beresiko terkena diabetes maupun penyakit jantung.