

PENGARUH KEBIASAAN BEGADANG BAGI KESEHATAN DAN POLA TIDUR SISWA

Oleh : Mizel Hendiansyah
Pembimbing : Zaenal Abidin, S.pd

Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Jepara

Abstrak

Begadang berarti terjaga sampai larut malam. hal ini sudah umum terjadi di kalangan kaum generasi muda Indonesia, tetapi jika dilakukan secara terus menerus akan berdampak buruk bagi kesehatan tubuh dan juga psikis. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui dampak begadang bagi tubuh dan psikis, mengetahui dampak kebiasaan begadang terhadap pola tidur sehat bagi siswa, serta mengetahui faktor yang mempengaruhi begadang. Hasil penelitian menunjukkan faktor yang mempengaruhi kualitas tidur antara lain: lingkungan, kekelahan, penyakit, gaya hidup, obat-obatan atau alkohol, serta merokok. Adapun dampak yang ditimbulkan begadang antara lain: memicu obesitas, menyebabkan masalah mental, sistem kekebalan tubuh menurun, memunculkan masalah kulit, dan memicu diabetes.

kata kunci : begadang, pola tidur, kesehatan

Latar Belakang

Begadang berarti terjaga sampai larut malam. hal ini sudah umum terjadi di kalangan kaum generasi muda Indonesia, tetapi jika dilakukan secara terus menerus akan berdampak buruk bagi tubuh. Jika sudah menjadi kebiasaan begadang bisa juga berbahaya bagi kesehatan psikis salah satunya menyebabkan sulit konsentrasi.

Dalam hal ini masyarakat belum mengetahui sepenuhnya akibat kebiasaan begadang. Begadang kebiasaan yang sudah ada sejak dulu, tetapi ada hal

yang membedakan zaman sekarang dan dulu. Perbedaanya adalah asupan makanan dan aktifitas yang dilakukan. Saat zaman dahulu orang-orang masih banyak yang melakukan aktifitas fisik dan asupan makanan yang masuk masih banyak diolah oleh sendiri. Berbeda dengan sekarang, banyak orang menjadi malas beraktifitas, seperti tidak punya cukup waktu karena bekerja, pengaruh dari sosial media dan game online hingga kurangnya motivasi untuk berolahraga. Selain itu,sekarang makanan yang masuk kedalam tubuh lebih banyak

makanan cepat saji. Makanan tersebut memberikan dampak buruk bagi tubuh jika dikonsumsi secara terus-menerus. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa masyarakat sekarang kurang memperhatikan dan mempersiapkan tubuh agar tidak memperburuk efek begadang pada tubuh

Jika sering dilakukan, begadang tentu berisiko menimbulkan berbagai macam masalah kesehatan. Beberapa efek akibat sering begadang yang kerap kali dialami yaitu peningkatan berat badan, stres, penurunan konsentrasi, dan lain sebagainya

Jika sudah menjadi kebiasaan begadang bisa berbahaya bagi kesehatan psikis dan tubuh. Jika ditambah dengan pola hidup yang buruk seperti asupan makanan yang buruk dan tidak melakukan olahraga, begadang dapat menyebabkan penyakit kronis seperti diabetes tingkat 2, kanker dan penyakit jantung. Karena pada dasarnya manusia diharuskan tidur saat malam dan bangun saat pagi. Saat malam tubuh memang diharuskan beristirahat dan beraktifitas saat pagi atau siang hari datang karena saat tidur tubuh mereproduksi sistem kekebalan tubuh dengan cepat, seperti penjelasan Hyman Mark dalam buku *Ultra Metabolisme* (2006, h.74) pada saat tidur, manusia berada dalam mode penyembuhan dan perbaikan, mode penyimpanan dan pertumbuhan. Bisa

disimpulkan saat tidur adalah saat tubuh memperbaiki dirinya sendiri.

Akibat secara psikis begadang dapat memberikan efek sulit konsentrasi berkepanjangan. Karena kurangnya istirahat saat malam hari akan membuat tubuh merasa lelah akibat aktifitas yang dilakukan saat begadang, Handoyo dalam buku *Aplikasi Olah Nafas* (2005, h.30) Begadang memang dapat menguras tenaga yang dapat membuat tubuh menjadi lemah. Saat lelah tubuh akan lebih terasa lebih mudah cepat pegal dan tubuh ingin cepat cepat beristirahat kembali. Maka dari itu rasa lelah inilah yang akan membuat sulit berkonsentrasi.

Saat begadang dalam kurun waktu 24 jam, menurut studi tahun 2010 di *Psychology Bulletin* yang dikutip oleh Quamila (2018), bahwa orang yang sudah begadang seharian akan kehilangan konsentrasi dan kewaspadaannya. Studi lain menemukan juga bahwa dampak pada otak untuk fokus menurun hingga 0,10 % sama halnya dengan efek yang ditimbulkan oleh alkohol. Selain itu, reaksi yang dilakukan tubuh akan sedikit menurun. Setelah begadang 36 jam kemampuan kognitif akan menurun jauh, dan akan menjadi pelupa dalam jangka waktu pendek. Selain itu, reaksi tubuh akan semakin lambat dan rusak, hal ini bisa mengganggu kewaspadaan.

Dapat disimpulkan pula jika hal ini terus dilakukan dapat memutar jam tidur, yang seharusnya tidur dilakukan saat malam hari, tetapi berubah menjadi pagi hari ataupun sore hari saat selesai beraktifitas, yang mengakibatkan saat malam tidak mengantuk sama sekali.

Dampak begadang bagi tubuh bisa menjadi lebih buruk, karena begadang dapat menimbulkan berbagai penyakit. Dimulai dari kurangnya kewaspadaan yang membahayakan diri sendiri hingga penyakit-penyakit kronis yang dapat menyebabkan kematian.

Pola tidur tidak baik yang disebabkan karena terlalu sering begadang dapat berpengaruh terhadap aktivitas sehari-hari seperti, menurunkan daya tahan tubuh, produktivitas menurun, kurangnya konsentrasi, serta emosi tidak stabil.

Rumusan Masalah

Begadang sudah menjadi suatu kebiasaan yang umum. Upaya menanggulangi kebiasaan begadang karena yang dilakukan saat begadang akan memberikan dampak besar bagi tubuh, maka berdasarkan uraian tersebut dapat dirumuskan masalah sebagai berikut

"Apa dampak Begadang Bagi Tubuh Dan Psikis?"

"Apa dampak Kebiasaan Begadang Terhadap Pola Tidur Sehat Bagi Siswa?"

"Apa faktor Yang Mempengaruhi Bagadang?"

Tujuan Penelitian

Dilakukan penelitian ini untuk mengetahui sebagai berikut

Untuk mengetahui dampak Begadang Bagi Tubuh Dan Psikis

Untuk mengetahui dampak Kebiasaan Begadang Terhadap Pola Tidur Sehat Bagi Siswa

Untuk mengetahui faktor Yang Mempengaruhi Bagadang

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kualitatif yang menghasilkan penelitian berupa kata-kata tertulis dari berbagai sumber. Teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah studi pustaka yang dilakukan dengan mencari referensi dari artikel penelitian di situs website yang terpercaya pengolahan dan analisis data. Metode penelitian ditulis dalam bentuk paragraf.

*** Kajian Pustaka**

Menurut KBBI begadang didefinisikan suatu kebiasaan terjaga sampai larut malam dan tidur saat pagi datang. Kebanyakan mulai melakukan begadang karena mengerjakan pekerjaan saat malam, tetapi karena sering dilakukan tanpa disadari kegiatan saat begadang pun sudah tidak terlalu penting dan menjadi kebiasaan yang buruk yang dapat menimbulkan penyakit.

Menurut Mahendra di dalam buku *Tubuh Anda Cerminan Kesehatan Anda* (2010, h.74) “Begadang dapat memicu timbulnya berbagai penyakit dan disebabkan oleh rusaknya sistem imun, tubuh juga perlu beristirahat. Apabila tidak beristirahat, organ-organ tidak dapat melakukan fungsinya dengan optimal. Hal ini akan menimbulkan masalah atau penyakit yang dapat menyerang tubuh.” Hal ini membuktikan bahwa sebenarnya begadang bukan lah kebiasaan yang bagus jika dipaksakan untuk dilakukan jika tubuh sedang kelelahan

Sedangkan dampak begadang menurut Handoyo dalam buku *Aplikasi Oleh Nafas* (2005, h.30) “Begadang memang dapat menguras tenaga yang dapat membuat tubuh menjadi lemah. Saat lelah tubuh akan lebih terasa lebih mudah cepat pegal dan tubuh ingin cepat cepat beristirahat kembali. Maka dari itu rasa lelah inilah yang akan membuat sulit berkonsentrasi.” Dengan kata lain tidak hanya menyerang fisik begadang yang dipaksakan akan menyerang secara psikis.

Menurut seorang dokter, Devika (2016) seseorang bisa disebut begadang ketika dalam sehari tidur kurang dari delapan jam

Adapun menurut pernyataan The Sleep Ambassador Nancy H. Rothstein, jam tidur untuk setiap orang berbeda tetapi

yang umum untuk orang dewasa adalah tujuh sampai sembilan jam tidur

Pembahasan

Begadang merupakan aktivitas terjaga sampai larut malam bahkan sampai pagi hari, hal tersebut sudah hal biasa dikalangan masyarakat khususnya remaja. Banyak diantara para remaja yang kurang memahami dampak dari pengaruh begadang yang dapat membahayakan kesehatan.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur seseorang menurut (Al Maqassary, Ardi, 2014), yaitu:

1. Lingkungan

Lingkungan memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur seseorang seperti temperatur, ventilasi, penerangan ruangan dan kondisi kebisingan.

2. Kelelahan

Kelelahan mempengaruhi pola tidur seseorang. Ketika seseorang merasa semakin lelah, maka kualitas tidurnya akan semakin buruk.

3. Penyakit

Rasa sakit atau nyeri yang diderita seseorang dapat menimbulkan masalah tidur. Seseorang yang sedang sakit membutuhkan waktu tidur lebih lama dari keadaan normal. Namun, seringkali ras sakit

yang diderita seseorang menyebabkan terganggunya pola tidur.

4. Gaya hidup

Seseorang yang bekerja shift dan sering berubah shiftnya harus mengatur kegiatan agar dapat tidur pada waktu yang tepat. Keadaan rileks sebelum istirahat merupakan faktor yang berpengaruh terhadap seseorang untuk dapat tidur.

5. Obat-obatan dan alkohol

Beberapa obat-obatan berpengaruh terhadap kualitas tidur. Obat-obatan yang mengandung diuretic menyebabkan insomnia, anti depresan akan mensupresi kualitas tidur. Orang yang minum alkohol terlalu banyak sering kali mengalami gangguan tidur.

6. Merokok

Nicotine memiliki efek menstimulasi tubuh. Perokok aktif seringkali merasa lebih kesulitan untuk bisa tidur dibandingkan dengan yang tidak merokok. Dengan menahan tidak merokok setelah makan malam, orang biasanya akan tidur lebih baik. Banyak perokok melaporkan pola tidurnya menjadi lebih baik ketika mereka berhenti merokok.

Kebiasaan begadang ternyata juga dapat menurunkan sistem imun sehingga

menjadi mudah untuk jatuh sakit. Begadang membuat tubuh kita tidak beristirahat cukup. Kurangnya waktu tidur atau istirahat membuat sirkulasi sel darah putih terganggu. Sel darah putih yang terganggu inilah yang dapat menurunkan sistem imun kita

Adapun beberapa dampak dari begadang bagi kesehatan adalah:

1. Memicu obesitas

Salah satu efek begadang adalah memicu obesitas atau kelebihan berat badan. Hal ini disebabkan karena tubuh tidak memiliki waktu untuk memproduksi hormon ghrelin dan leptin yaitu, hormon yang mengatur rasa lapar dan kenyang ketika tidur.

2. Masalah mental

Efek begadang berikutnya yaitu dapat meningkatkan risiko terjadinya masalah mental. Saat kurang tidur, tubuh akan lebih rentan mengalami stres. Lantaran, hormon kortisol yang memicu terjadinya stres akan diproduksi oleh tubuh dalam jumlah banyak ketika begadang.

Jika terjadi dalam jangka panjang, stres akan menimbulkan masalah mental lain yang cukup serius, seperti gangguan cemas (anxiety disorder) hingga depresi.

3. Sistem kekebalan tubuh menurun

Sistem imunitas akan menurun apabila tubuh tidak memiliki waktu yang cukup untuk beristirahat. Hal ini dikarenakan antibodi dan senyawa sitokin yang berperan dalam melawan bakteri serta virus penyebab penyakit dalam tubuh akan diproduksi selama waktu tidur.

4. Memunculkan masalah kulit

Tidak hanya meningkatkan emosi, hormon kortisol yang diproduksi saat tubuh dipaksa untuk begadang juga dapat menimbulkan berbagai macam masalah kulit. Hal ini disebabkan hormon kortisol dapat merusak struktur kolagen pada kulit sehingga elastisitasnya akan menurun.

Akibatnya, berbagai macam masalah kulit akan muncul, seperti kulit kusam, jerawat, dan lain sebagainya.

5. Memicu diabetes

Begadang dalam jangka waktu yang lama akan meningkatkan resiko penyakit diabetes. Pasalnya, kurang tidur dalam kurun waktu 3 hari berturut-turut akan membuat metabolisme tubuh terganggu, salah satunya yaitu sekresi hormon insulin.

Hormon insulin ini berperan dalam mengatur kadar gula darah pada

tubuh. Apabila sekresi hormon insulin terganggu, kadar gula darah akan menumpuk dan memicu terjadinya penyakit diabetes.

Penyebab begadang antara lain Gangguan tidur: Insomnia, sleep apnea, narkolepsi, dan sindrom kaki gelisah (restless legs syndrome) dapat menyebabkan seseorang kurang tidur. Faktor usia: Orang yang sudah tua (65 tahun ke atas) dapat mengalami kurang tidur karena faktor usia, obat yang dikonsumsi, atau kondisi medis yang diderita.

Simpulan

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat disimpulkan:

1. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur antara lain: lingkungan, kekelahan, penyakit, gaya hidup, obat-obatan atau alkohol, serta merokok.
2. Dampak yang ditimbulkan begadang antara lain: memicu obesitas, menyebabkan masalah mental, sistem kekebalan tubuh menurun, memunculkan masalah kulit, dan memicu diabetes

Daftar Pustaka

Arti kata begadang - Kamus Besar Bahasa Indonesia. (n.d.). KBBI.

Diakses pada 20 Maret 2023, dari

<https://kbbi.web.id/begadang>

Fahturosi, D. (2021, Oktober 10).

Dampak Kebiasaan Begadang

Terhadap Pola Tidur Dan

Kesehatan. *OSF Preprints*.

10.31219/osf.io/23hs6

Ini 7 Efek Begadang bagi

Kesehatan Tubuh, Wajib Tahu!

(2021). Siloam Hospitals. Diakses

20 Maret 2023, dari

[https://www.siloamhospitals.com/i](https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/efek-begadang-bagi-kesehatan)

[nformasi-siloam/artikel/efek-](https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/efek-begadang-bagi-kesehatan)

[begadang-bagi-kesehatan](https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/efek-begadang-bagi-kesehatan)

Kuntoro, A. 2019. *Perancangan*

Informasi Begadang Bagi

Kesehatan Tubuh Melalui Media

Game Android. Diakses pada 4

Januari 2023, dari

[http://elibrary.unikom.ac.id/id/eprin](http://elibrary.unikom.ac.id/id/eprint/505)

[t/505](http://elibrary.unikom.ac.id/id/eprint/505)

Mahendra, B. (2010). *Tubuh anda cerminkan kesehatan anda*. PT Niaga Swadaya.

Handoyo, (Mahendra, 2A. (2005).

Panduan Praktis Aplikasi oleh

Nafas 2. Jakarta : Elex Media

Komputindo.

BAB II BEGADANG BAGI

KESEHATAN TUBUH II.1

Landasan Teori a. Pengertian

Begadang Menurut KBBI begadang

adalah suatu kebiasaan ter. (n.d.).

Elibrary Unikom. Retrieved April

8, 2023, from

[https://elibrary.unikom.ac.id/505/8/](https://elibrary.unikom.ac.id/505/8/UNIKOM_Aruma%20Try%20Kuntoro_11.%20BAB%20II.pdf)

[UNIKOM_Aruma%20Try%20Kun](https://elibrary.unikom.ac.id/505/8/UNIKOM_Aruma%20Try%20Kuntoro_11.%20BAB%20II.pdf)

[toro_11.%20BAB%20II.pdf](https://elibrary.unikom.ac.id/505/8/UNIKOM_Aruma%20Try%20Kuntoro_11.%20BAB%20II.pdf)