

## **DAMPAK KEBIASAAN BEGADANG TERHADAP POLA TIDUR DAN KESEHATAN BAGI REMAJA DI KAUMAN JEPARA**

**Oleh : Despiana Azzahra**  
**Pembimbing : Lia Leliana**

*Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Jepara*

### **Abstrak**

Begadang adalah suatu kebiasaan terjaga sampai larut malam dan tidur saat pagi datang. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui penyebab begadang dan cara mengatasinya bagi remaja di Kauman Jepara. Metode yang digunakan adalah metode kualitatif karena penelitian ini mempunyai tujuan untuk memperoleh jawaban yang terkait dengan pendapat, tanggapan dan persepsi seseorang (deskripsi). Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian Studi Kasus. Studi kasus yaitu penelitian yang dilakukan melalui pengumpulan data yang bertujuan dengan objek penelitian atau pengumpulan data yang bersifat kepustakaan atau telaah yang dilaksanakan untuk memecahkan suatu masalah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyebab dari kebanyakan begadang adalah lingkungan, kelelahan, penyakit, gaya hidup, obat-obatan/alcohol dan merokok. Solusi untuk menghindari permasalahan kesehatan yang disebabkan karena terlalu sering begadang adalah komitmen untuk hidup teratur, merelaksasikan tubuh dan pikiran, kurangi asupan kafein, jangan tidur siang terlalu lama, rutin berolahraga, mengkonsumsi makanan yang sehat dan mematikan semua alat elektronik yang mengganggu.

**Kata Kunci : Tidur, Begadang, Kesehatan**

#### **Latar Belakang**

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang mutlak harus dipenuhi oleh semua orang. Setiap orang memerlukan tidur yang cukup untuk dapat melakukan kegiatan secara optimal di kemudian hari. Manfaat dari tidur itu sendiri adalah untuk mengistirahatkan tubuh, sehingga setiap orang pasti membutuhkannya. Tidur memiliki beberapa dampak positif yaitu, memperbaiki sel rusak, meningkatkan daya ingat, mencegah penyakit, meningkatkan energi dan mencegah stress. memperbaiki sel rusak, meningkatkan daya ingat, mencegah

penyakit, meningkatkan energi dan mencegah stress. Oleh karena itu setiap manusia harus mendapatkan hasil istirahat yang maksimal agar mendapatkan kualitas tidur yang baik (Pillo, 2015).

Begadang adalah suatu kebiasaan terjaga sampai larut malam dan tidur saat pagi datang. Kebanyakan masyarakat mulai melakukan kegiatan begadang karena mengerjakan pekerjaan hingga larut malam, Pola tidur yang buruk mengakibatkan kesehatan fisiologis dan psikis menurun. Secara fisiologis, pola tidur yang buruk dapat menyebabkan rendahnya tingkat kesehatan individu dan

meningkatkan kelelahan atau mudah letih. (Penelitian dan fisiologis) Pola tidur yang cukup dibutuhkan untuk mencapai kehidupan yang sehat. Begadang seringkali menjadi masalah bagi kesehatan karena mengacaukan pola istirahat. (Putra dkk, 2010).

Rendahnya tingkat kesadaran masyarakat khususnya remaja di kota jepara yang terbiasa terjaga hingga larut malam, hal tersebut menyebabkan buruknya pola tidur yang mereka miliki dan sangat berpengaruh pada kesehatan. Banyak dari masyarakat khususnya siswa masih begadang meski telah mengetahui dampak–dampak negatif dari adanya begadang, bila begadang terlalu sering maka seseorang tersebut dapat mengalami berbagai gangguan kesehatan tubuh dan berpengaruh juga ke kesehatan mentalnya dan berbahaya bagi psikis salah satunya sulit konsentrasi, selain berbahaya terhadap psikis, dampak plong besar yang terjadi adalah kematian.

### **Rumusan Masalah**

Sesuai dengan latar belakang masalah, rumusan masalah dari penelitian ini adalah:

1. Apa penyebab dari kebiasaan begadang remaja Kauman Jepara?
2. Bagaimana dampak kebiasaan

begadang remaja Kauman Jepara?

3. Bagaimana cara mengatasi kebiasaan begadang remaja di Kauman Jepara?

### **Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah penelitian yang telah disusun, maka tujuan dari penelitian ini:

1. Untuk mengetahui penyebab dari kebiasaan begadang remaja Kauman Jepara.
2. Untuk mengetahui dampak kebiasaan begadang remaja Kauman Jepara
3. Untuk mengetahui cara mengatasi kebiasaan begadang remaja di Kauman Jepara.

### **Kajian Pustaka**

Menurut Mahendra (2010, 74) di dalam buku Tubuh Anda Cerminan Kesehatan Anda “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.

Begadang adalah keadaan seseorang berjaga tidak tidur sampai larut malam. Berbeda dengan insomnia, insomnia adalah masalah kesehatan di mana seseorang mengalami kesulitan untuk tidur, terutama tidur pada malam hari. Penderita insomnia pun tidak terbatas pada kisaran umur tertentu. Insomnia dapat didefinisikan juga sebagai suatu persepsi seseorang yang terus merasa tidak cukup tidur atau merasakan kualitas tidur yang buruk (Susilo & Wulandari, 2011).

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. Tapi hal tersebut dapat diatasi dengan mengurangi aktivitas malam di luar rumah, kurangi penggunaan gadget minimal 1 jam sebelum tidur, olahraga teratur 3-4 kali dalam seminggu minimal 30 menit, hindari minuman berkafein dan merokok.

### **Metode Penelitian**

Metode yang digunakan adalah metode kualitatif karena penelitian ini mempunyai tujuan untuk memperoleh jawaban yang terkait dengan pendapat, tanggapan dan persepsi seseorang, sehingga pembahasannya harus secara kualitatif atau menggunakan uraian kalimat (deskripsi). Penelitian kualitatif mengenal berbagai macam pendekatan penelitian yang

dikategorikan seperti survei, studi kasus, kajian, kausal-komparatif, kajian korelasi dan sebagainya. Setiap bentuk penelitian mempunyai fungsi dan tujuan yang berbeda, sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian "Studi Kasus" (Sulistiy & Basuki, 2010: 110).

Studi kasus yaitu penelitian yang dilakukan melalui pengumpulan data atau karya tulis ilmiah yang bertujuan dengan objek penelitian atau pengumpulan data yang bersifat kepustakaan atau telaah yang dilaksanakan untuk memecahkan suatu masalah yang pada dasarnya tertumpu pada penelaah kritis dan mendalam terhadap bahan-bahan pustaka yang relevan. Sebelum melakukan telaah bahan pustaka, penulis harus mengetahui terlebih dahulu secara pasti tentang dari mana sumber informasi ilmiah itu akan diperoleh. Adapun beberapa sumber yang digunakan antara lain: bukubuku teks, jurnal ilmiah, referensi statistik, hasil-hasil penelitian dalam bentuk skripsi, tesis, desertasi dan internet, serta sumber-sumber lainnya yang relevan. Penulis menggunakan metode penelitian "Studi Kasus" karena mengangkat fenomena yang terjadi di lingkungan sekitar yaitu dampak kebiasaan begadang terhadap pola tidur dan kesehatan bagi remaja di Kauman Jepara (Sanusi, 2016: 32).

Sampel pada penelitian ini berjumlah dua orang remaja, ditentukan dengan teknik emergent sampling desain. Melihat adanya responden yang sesuai dengan permasalahan penelitian yang dilakukan, maka penelitian membatasi responden yang diambil yaitu dua responden. Responden yang diteliti adalah dengan kriteria berada pada fase remaja yang berstatus masih SMP, siswa yang sering melakukan begadang atau aktivitas malam yang mengakibatkan kurangnya tidur (Damayanti, dkk, 2013: 88).

## **Pembahasan**

Dari survei yang dilakukan dapat dipastikan beberapa dari remaja Kauman Jepara sering melakukan begadang. Hal ini bila dilakukan secara sering dan berkelanjutan akan memberikan dampak buruk dari kesehatan dan fisiknya terganggu, maka akan berdampak pula pada kondisi mental remaja tersebut. Penulis memberikan pertanyaan kepada remaja untuk mengetahui seberapa sering mereka kurang tidur, alasan dibalik kenapa mereka kurang tidur dan apa yang mereka rasakan jika kurang tidur.

### **1. Menurut Monna Jasmine**

Hampir setiap malam saya kurang tidur, karena terlalu banyak kegiatan

yang saya lakukan pada malam hari, seperti deadline tugas sekolah, yang mengakibatkan saya selalu merasa ngantuk dan tidak konsentrasi ketika pembelajaran di kelas.

### **2. Menurut Muhammad Viabel Kumara**

Dalam keseharian saya terlalu banyak aktivitas yang saya ikuti, aktivitas seperti malam hari yaitu mengikuti tadarus malam dan persiapan untuk kegiatan sahur (tongtek), sehingga pada siang hari mengakibatkan saya merasakan kurang fokus dalam belajar.

## **1. Penyebab Kebiasaan Begadang Remaja**

Penyebab yang mempengaruhi kualitas tidur seseorang menurut (Fahturosi: 2014), yaitu:

### **a. Lingkungan**

Lingkungan dapat mendukung dan menghambat tidur. Temperatur, ventilasi, penerangan ruangan dan kondisi kebisingan sangat berpengaruh terhadap tidur seseorang.

### **b. Kelelahan**

Kelelahan akan berpengaruh terhadap pola tidur seseorang. Semakin lelah seseorang maka akan semakin kurang kualitas tidurnya.

### **c. Penyakit**

Sakit menyebabkan nyeri dapat menimbulkan masalah tidur. Seseorang yang sedang sakit membutuhkan waktu tidur lebih lama dari keadaan normal. Sering

sekali pada orang sakit pola tidurnya juga akan terganggu karena penyakitnya seperti rasa nyeri yang ditimbulkan oleh luka.

d. Gaya hidup

Orang 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.

e. Obat-obatan dan alkohol

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

f. Merokok

Nicotine mempunyai efek menstimulasi tubuh dan perokok seringkali mempunyai lebih banyak 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.

## **2. Dampak Kebiasaan Begadang Remaja**

Berbagai gangguan kesehatan mental yang disebabkan oleh begadang antara lain:

a. Stress

Stress merupakan bentuk gangguan mental yang disebabkan oleh berbagai macam faktor seperti tekanan dari keluarga, teman dan lingkungan sekitar. Stress di sini adalah gangguan suasana hati yang mula-mula biasa saja menjadi gelisah (Musradinur, 2016). Biasanya stress dapat menyebabkan seseorang sulit untuk berkonsentrasi, tidak percaya diri dan menjadi tekanan pikiran.

b. Depresi

Depresi adalah suatu gangguan mental yang ditandai dengan berbagai ciri-ciri:

- Selalu merasa bersalah atas semua yang terjadi dalam diri sendiri atau orang lain.
- Merasa rendah diri dan menganggap dirinya sendiri tidak berguna atau tidak berharga.
- Memiliki rasa cemas yang tinggi, rasa cemas ini tidak normal atau bisa disebut cemasnya berlebihan.

- Memiliki suasana hati atau mood yang sangat buruk secara berkelanjutan dalam jangka panjang (Dirgayunita, 2016).

c. Menimbulkan Anxiety

Anxiety atau yang bisa disebut dengan kekhawatiran dan rasa takut yang berlebihan, sehingga dapat mengganggu kehidupan sehari-hari.

### **3. Cara Mengatasi Dampak Kebiasaan Begadang**

Cara untuk menghindari permasalahan kesehatan yang disebabkan karena terlalu sering begadang antara lain:

a. Komitmen untuk hidup teratur.

Mengatur hidup teratur seperti memperhatikan jam tidur dan aktivitas sehari-hari.

b. Merelaksasikan tubuh dan pikiran.

Melepaskan semua pikiran yang mengganggu sebelum tidur, agar tubuh menjadi lebih ringan dan rileks.

c. Kurangi asupan kafein.

Mengurangi minuman yang tinggi kafein seperti kopi dan memperbanyak minum air putih.

d. Jangan tidur siang terlalu lama.

Tidur siang yang terlalu lama juga menyebabkan kurang baik, karena jam tidur sudah

dihabiskan pada siang hari dan pada malam hari akan merasa susah untuk tidur.

e. Rutin berolahraga.

Berolahraga yang cukup akan membuat badan menjadi sehat dan tidur pun akan terasa lebih gampang.

f. Mengonsumsi makanan yang sehat.

Pentingnya mengonsumsi makanan yang sehat, seperti memperhatikan 4 sehat 5 sempurna dalam makanan.

g. Mematikan semua alat elektronik yang mengganggu.

Mematikan alat elektronik yang sudah tidak terpakai sebelum tidur, seperti mematikan televisi dan hp.

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil survei dan analisis yang dilakukan pada remaja Kauman Jepara dapat disimpulkan bahwa banyak faktor yang dapat membuat remaja melakukan begadang dan jika kegiatan ini berlangsung terlalu lama dapat menyebabkan dampak buruk bagi kesehatan serta mental.

### **1. Penyebab Kebiasaan Begadang Terhadap Remaja:**

- a. Lingkungan
- b. Kelelahan
- c. Penyakit

- d. Gaya hidup
- e. Obat-obatan dan alkohol
- f. Merokok
- g. Mematikan semua alat elektronik yang mengganggu.

## 2. Dampak Kebiasaan Buruk Begadang:

### a. Stress

Stress merupakan bentuk gangguan mental yang disebabkan oleh berbagai macam faktor seperti tekanan dari keluarga, teman dan lingkungan sekitar.

### b. Depresi

Depresi adalah suatu gangguan mental yang ditandai dengan berbagai ciri-ciri: Memiliki rasa cemas yang tinggi, rasa cemas ini tidak normal atau bisa disebut cemasnya berlebihan.

### d. Menimbulkan Anxiety

Anxiety atau yang bisa disebut dengan kekhawatiran dan rasa takut yang berlebihan, sehingga dapat mengganggu kehidupan sehari-hari.

## 3. Cara Mengatasi Kebiasaan Begadang:

- a. Komitmen untuk hidup teratur.
- b. Merelaksasikan tubuh dan pikiran.
- c. Kurangi asupan kafein.
- d. Jangan tidur siang terlalu lama.
- e. Rutin berolahraga.
- f. Mengonsumsi makanan yang sehat.

## Daftar Pustaka

Answar Sanusi. (2016). *Metodologi Penelitian Bisnis*. Jakarta: Salemba Empat.

Damayanti, Ria. Hanim, Wirda & Karsih. (2013). Studi Kasus Psikologis Bullying Pada Siswa Tunarungu Di SMK Negeri 30 Jakarta. Jakarta: *Jurnal Universitas Negeri Jakarta*.

Dirgayunita, Aries. (2016). Depresi: Ciri, Penyebab dan Penangannya. *Jurnal An-nafs: Kajian dan Penelitian Psikologi*.

Fahturosi, Danang. (2014). Dampak Kebiasaan Begadang Terhadap Pola Tidur Dan Kesehatan. Bandung: *Jurnal UIN Bandung*.

Musradinur. (2016). Stress Dan Cara Mengatasinya Dalam Prospek Psikologi. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry: *Jurnal Edukasi*.

Pillo, American. (2015). Yuk Ketahui Manfaat Utama Tidur Normal. Diambil dari: <http://americanpillo.com/tidur/yukketahui-manfaat-utama-tidurnormal3/>. (02 April 2023).

Putra, Nugraha Yogis Pratama. Tania, Mery. Iklima, Nurul & Maulana, Danar Lingga. (2017). Perancangan Infografis Tentang Dampak Kebiasaan Begadang Terhadap Pola Tidur Sehat Bagi Remaja. Jakarta: *Jurnal Sketsa*.

Prajogo, Stefany Livia. (2021).  
*Metaanalisis Efektivitas Acceptance and  
Commitment Therapy untuk Menangani  
Gangguan Kecemasan Umum.*  
*PSIKOLOGIKA.*

### **Lampiran**



Gambar 1. Wawancara dengan Remaja Perempuan



Gambar 2. Wawancara dengan Remaja Laki-laki

*Artikel Mini Riset (Sains/Humaniora/Keagamaan\*) (2022)*

*\*) pilih sesuai dengan bidang*