

## **Bahaya Begadang Terhadap Kesehatan Masyarakat**

### **Dangers of Staying Up Late on Public Health**

Dita Azkiya Zahrani<sup>1</sup>

*Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan , Universitas Muhammadiyah Prof.*

*Dr. Hamka*

*Email : ditaazkiyazahrani13@gmail.com*

#### **ABSTRACT**

During the current pandemic, many people, especially teenagers, are accustomed to sleeping late or better known as staying up late. In times of a pandemic like today you need enough sleep so that your immune system is maintained. Adequate sleep must meet the requirements of good quality and quantity. Staying up late has a very negative impact on health, such as having an impact on mental health, staying up late can make the body susceptible to serious illnesses and even increase the risk of death. If you get enough sleep, it has a very positive impact on health, such as boosting the immune system, sharpening memory and can prolong life. Not a few people who do this bad habit. Though difficulty sleeping or staying up late can be overcome if there is a will to ourselves first. There are several ways that you can leave the habit of staying up late, namely by committing yourself to a regular life, relaxing your body and mind, reducing caffeine intake when it is close to bedtime, turning off and keeping all electronic devices such as cellphones away, exercising regularly can also make you sleep faster. and enough. In this study, an approach known as a qualitative approach was used. In this study, there is a type of research used, namely the study of literature. By collecting data and comparing from several sources that have been obtained. Sources of data used in this study, namely, secondary data sources. The results of this study indicate that this problem is still increasing due to a lack of understanding about the impact of staying up late among the community so that people still ignore this bad habit. In this problem, it is expected that the family plays a role in regulating good sleep patterns.

**Keywords:** getting enough sleep, public health, staying up late

#### **ABSTRAK**

Pada masa pandemi saat ini banyak sekali masyarakat khususnya remaja terbiasa tidur hingga larut malam atau yang lebih dikenal dengan begadang. Di masa pandemi seperti saat ini Anda butuh tidur yang cukup agar daya tahan tubuh terjaga. Tidur yang cukup harus memenuhi syarat kuantitas dan kualitas yang baik. Begadang sangat berdampak negatif pada kesehatan seperti, berdampak pada kesehatan mental, begadang dapat mengakibatkan tubuh mudah terserang penyakit serius bahkan sampai meningkatkan risiko kematian. Jika Anda tidur dengan cukup sangat berdampak positif bagi kesehatan seperti, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, mempertajam ingatan dan dapat memperpanjang usia. Tidak sedikit masyarakat yang melakukan kebiasaan buruk ini. Padahal susah tidur atau kebiasaan begadang bisa diatasi jika ada kemauan pada diri kita terlebih dahulu. Terdapat beberapa cara agar Anda meninggalkan kebiasaan begadang yaitu dengan berkomitmen pada diri sendiri untuk hidup teratur, merelaksasikan tubuh serta pikiran, kurangi asupan kafein jika mendekati waktu tidur, matikan dan jauhkan

semua alat elektronik seperti hand phone, rutin berolahraga juga bisa membuat Anda tidur lebih cepat dan cukup. Pada penelitian ini digunakan pendekatan yang dikenal dengan pendekatan kualitatif. Pada penelitian ini terdapat jenis penelitian yang digunakan yaitu studi literatur. Dengan cara mengumpulkan data - data dan membandingkan dari beberapa sumber yang sudah didapat. Sumber data yang digunakan pada penelitian ini yaitu, sumber data sekunder. Hasil dari penelitian ini menunjukkan permasalahan ini masih terus meningkat karena kurangnya pemahaman mengenai dampak dari begadang dikalangan masyarakat sehingga masyarakat masih sangat mengabaikan kebiasaan buruk ini. Pada permasalahan ini diharapkan keluarga berperan dalam mengatur pola tidur yang baik.

**Kata kunci:** begadang, kesehatan masyarakat, tidur cukup

## PENDAHULUAN

Masyarakat khususnya remaja sangat terbiasa tidur hingga larut malam atau saat ini lebih dikenal dengan begadang. Begadang adalah suatu kebiasaan tidak tidur pada malam hari dan tidur pada saat pagi hari. Kebiasaan ini menjadi permasalahan karena sangat sering terjadi dan merupakan faktor utama yang berpengaruh dalam menurunnya kesehatan pada masyarakat. Pola tidur sangat berpengaruh pada kesehatan. Tidur yang cukup harus memenuhi syarat kuantitas dan kualitas yang baik, sesuai dengan yang telah ditetapkan oleh P2PTM Kemenkes RI. Tidur yang cukup adalah suatu kepentingan yang harus dipenuhi oleh semua manusia. Karena tidur yang cukup banyak sekali manfaatnya. Seperti menjauhkan Anda dari berbagai penyakit, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan daya ingat. Maka dari itu, semua manusia memerlukan tidur yang cukup (American Pillo, 2015). Kebiasaan begadang sering kali terjadi di masyarakat. Padahal begadang memiliki dampak yang sangat buruk. Dampak negatif dari begadang yaitu, mengakibatkan tubuh mudah terserang penyakit serius. Bahkan 62% peluang yang mengakibatkan wanita terkena kanker payudara jika seorang wanita tidur kurang dari 6 jam (Green, 2021). Pengaruh begadang sangat berdampak pada kesehatan. Kesehatan adalah suatu kondisi tubuh dan jiwa raga suatu manusia stabil. Begadang berbeda dengan insomnia, insomnia merupakan suatu permasalahan kesehatan seseorang di mana ia kesulitan untuk tidur (Susilo dan Wulandari, 2011). Pola tidur yang tidak baik sering terjadi karena faktor-faktor yang mempengaruhi, seperti bermain *gadget* hingga larut malam, mengerjakan tugas yang memiliki tenggat waktu sangat singkat, dan meminum minuman yang mengandung kafein. Kebiasaan begadang dapat meningkatkan risiko kematian. Banyak sekali masyarakat yang belum mengetahui dampak - dampak yang ditimbulkan dari kebiasaan begadang. Tidak hanya orang dewasa saja yang sering melakukan kebiasaan begadang tetapi banyak sekali anak - anak kecil yang begadang karena bermain *games*. Orang tua sangat berperan penting dalam memperhatikan anak-anaknya agar tidak melakukan kebiasaan buruk ini.

Ada beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini. Beberapa diantaranya akan diuraikan. Penelitian pertama adalah *Sleep practies of University students living in residence*, penelitian yang dilakukan oleh Cary dan Pei. Pada tahun 2017. Penelitian ini membahas tentang faktor yang berpengaruh pada kurang tidur. Hasil penelitian ini menunjukkan banyak sekali faktor-faktor yang berpengaruh pada kurang tidur. Salah satu faktor yang berpengaruh yaitu, para mahasiswa lebih mementingkan semua urusan kuliah dan sosial kepada lingkungan. Kesehatan mental dan stres menjadi masalah utama para mahasiswa yang diakibatkan dari pola tidur yang tidak baik. Penelitian kedua adalah Hubungan durasi tidur dengan kejadian *overweight* dan obesitas pada tenaga kependidikan di lingkungan kampus C Universitas Airlangga, penelitian ini dilakukan oleh Rachmania dkk. Pada tahun 2019. Penelitian ini membahas tentang masalah gizi yang menyebabkan

obesitas dan obesitas dipengaruhi oleh tidur yang kurang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada kelompok kasus yang memiliki durasi tidur pendek (<7 jam) sebesar 95% sedangkan pada kelompok yang memiliki tidur yang cukup sebesar 92,5%. Pada penelitian ketiga adalah Strategi tidur sehat sebagai upaya pencegahan terhadap hipertensi dini, penelitian yang dilakukan oleh Nindya dkk. Pada tahun 2017. Penelitian ini membahas cara agar tidur dengan cukup untuk menghindari penyakit serius. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa banyak sekali penyakit yang ditimbulkan dari begadang. Oleh karena itu ada beberapa cara untuk menerapkan pola tidur yang baik agar terhindar dari Penyakit Menular (PM) maupun Penyakit Tidak Menular (PTM). Pola tidur yang baik yaitu dengan melakukan tidur yang cukup, sekitar 6-7 jam per hari, melakukan tidur siang yang singkat dan mematikan lampu saat tidur. Penelitian keempat adalah perancangan infografis tentang dampak kebiasaan begadang terhadap pola tidur sehat bagi remaja, penelitian yang dilakukan oleh Nugraha dkk. Pada tahun 2017. Penelitian ini membahas tentang buruknya dampak dari kebiasaan begadang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa begadang suatu kebiasaan tidak tidur pada malam hari dan tidur jika pagi hari. Setiap orang mampu melakukan aktivitas secara maksimal dengan cara tidur yang cukup. Dan iklan layanan masyarakat menampilkan pesan sosial yang bertujuan untuk membangkitkan kepedulian masyarakat tentang bahaya begadang. Dari keempat penelitian diatas, belum ada metode yang berhasil secara optimal untuk memberi pemahaman tentang bahaya dari begadang serta manfaat dari tidur yang cukup. Maka perlu adanya penelitian yang lebih lanjut untuk memberi pemahaman tentang bahaya dari begadang. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada pembahasan yang membahas secara jelas tentang bahaya dari begadang, manfaat tidur cukup, dan cara mengurangi kebiasaan begadang.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu, untuk mengetahui dan memahami bahaya dari begadang terhadap kesehatan masyarakat serta mengetahui manfaat dari tidur cukup.

## **METODE**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif adalah suatu penelitian yang menggunakan deskripsi - deskripsi suatu bahasa atau kata, yang bertujuan untuk memahami sesuatu yang ada pada penelitian (Moleong, 2010). Yang dilakukan pada pendekatan ini yaitu, mengumpulkan data dan informasi dengan menggunakan berbagai macam materi. Penelitian dengan pendekatan kualitatif merupakan suatu gambaran yang kompleks dengan melakukan penelitian pada kata-kata dan melakukan studi pada situasi yang alami. Karakteristik permasalahan sesuai dengan hal yang ingin diungkapkan yaitu, pengaruh begadang bagi kesehatan masyarakat.

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah studi literatur. Studi literatur merupakan penelitian kepustakaan dengan melakukan beberapa cara yang bertujuan untuk mengumpulkan data pustaka ataupun objek-objek yang ada pada kepustakaan. Studi literatur (*literature review*) adalah penelitian yang mengumpulkan data secara kritis pada temuan - temuan yang ada didalam penelitian dan juga merumuskan data yang teoritis dan juga metodologis untuk permasalahan yang sedang diteliti (Embun, 2012). Dalam literatur review peneliti berusaha untuk mendapatkan informasi yang relevan untuk permasalahan yang akan diteliti (Setiawan, 2019). Untuk melakukan literatur review terdapat beberapa tahapan yang digunakan yaitu, menentukan judul, mencari jurnal dengan melihat kata kunci untuk permasalahan yang akan diteliti sebanyak-banyaknya, melakukan pengecekan dan perbandingan dari jurnal - jurnal sebelumnya, menentukan jurnal yang akan diteliti lebih lanjut, mencari data - data yang terdapat pada jurnal, menyimpulkan hasil dari data tersebut.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dengan cara studi literatur. Dengan cara mengumpulkan data - data dan membandingkan dari beberapa sumber yang sudah didapat. Sumber data yang digunakan pada penelitian ini yaitu, sumber data sekunder. Data sekunder merupakan data yang berasal dari macam-macam informasi yang sudah ada dan dilakukan teknik pengumpulan oleh peneliti yang digunakan untuk pelengkap data penelitian. Pada penelitian ini sumber data sekunder diperoleh dari beberapa jurnal nasional dan internasional.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dari berbagai sumber yang saya temukan terdapat sebelas sumber referensi yang saya gunakan untuk menjadi acuan pada penelitian saya. Dari sebelas sumber tersebut, didapatkan penjelasan mengenai begadang, begadang merupakan keadaan ketika seseorang tidak tidur pada malam hari dan tidur pada pagi hari. Begadang merupakan kebiasaan buruk. Jika kita sering melakukan kebiasaan buruk tersebut akan berdampak pada kesehatan seperti, begadang dapat mengakibatkan gangguan mental, begadang dapat mengakibatkan tubuh mudah terserang penyakit bahkan sampai kematian. Maka dari itu Anda harus menghindari kebiasaan buruk ini agar kesehatan tetap terjaga. Kebiasaan ini dapat dikurangi dengan cara komitmen pada diri sendiri untuk hidup teratur, kurangi asupan kafein. Asupan kafein dapat menyebabkan masyarakat menjadi kesulitan tidur. Kafein juga mudah menghambat efek adenosine, yaitu suatu senyawa kimia otak yang membantu kita tertidur. Dan makan sewajarnya, Sebisanya mungkin hindari mengonsumsi makanan berlebihan jika sudah dekat waktu tidur.

Berdasarkan penelitian yang sudah didapatkan, ditemukan faktor yang mempengaruhi begadang sampai cara untuk mengatasi begadang. Begadang merupakan keadaan ketika seseorang tidak tidur pada malam hari dan tidur pada pagi hari. Begadang sangat berbahaya bagi kesehatan tubuh. Kesehatan sendiri merupakan kondisi fisik, mental, dan sosial tidak terganggu. Serta emosional merasa baik baik saja dan tidak merasa adanya tanda-tanda masuknya penyakit ke dalam tubuh. Kesehatan sangat penting untuk kelanjutan hidup seseorang. Jika kesehatan masyarakat terganggu maka akan menyebabkan suatu pengaruh buruk terhadap tubuh. Begadang akan menimbulkan dampak negatif seperti dapat mengakibatkan gangguan mental. Jika kita terlalu sering begadang kita akan merasakan kesehatan mental kita terganggu dan dapat mengakibatkan halusinasi seperti mendengar ataupun melihat sesuatu yang sebenarnya tidak ada. Begadang dapat mengakibatkan tubuh mudah terserang penyakit serius. Jika kita terus begadang sangat mengganggu sistem daya tahan tubuh berfungsi secara maksimal. Penyakit yang berbahaya seperti diabetes melitus, stroke, penyakit jantung, dan hipertensi. Selanjutnya begadang dapat mengakibatkan rentan mengalami kecelakaan, akibat dari begadang bisa meningkatkan rasa kantuk. Yang bisa mengakibatkan risiko kecelakaan di jalanan, di tempat kerja bisa dapat terjadi karena kantuk saat berkendara dan bekerja.

Begadang juga dapat mengakibatkan Anda kesulitan konsentrasi, pola tidur yang cukup sangat berperan penting dalam proses berpikir dan belajar, oleh karena itu Anda harus lebih baik dalam mengatur waktu agar daya ingat dan konsentrasi lebih mudah. Dan begadang dapat mengakibatkan meningkatnya risiko kematian, ketika badan merasa lelah tetapi Anda memaksakan untuk beraktivitas itu sangat membahayakan kesehatan. Bahaya begadang atau kurang tidur sangat berisiko meningkatnya kematian. Tidur kurang dari 5 jam sangat berpengaruh sekali pada kesehatan. Peningkatan risiko ini berlaku, terutama kematian yang disebabkan oleh penyakit jantung dan pembuluh darah. Anda harus memanfaatkan waktu tidur dengan baik dan sesuai dengan kualitas tidur yang baik. Manfaat dari tidur yang cukup yaitu, meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Di masa

pandemi seperti saat ini kita perlu menjaga sistem kekebalan tubuh agar Anda terhindar dari virus corona dan penyakit lainnya, maka dari itu Anda harus tidur dengan cukup agar sistem kekebalan tubuh tetap terjaga. Manfaat selanjutnya yaitu meningkatkan suasana hati, jika Anda tidur dengan cukup maka ketika beraktivitas Anda merasa suasana hati yang baik. Lalu tidur cukup juga sangat berpengaruh agar Anda terhindar dari kecelakaan, mempertajam ingatan, dan memperpanjang usia.

Banyak sekali masyarakat yang masih melakukan kebiasaan begadang. Padahal banyak cara untuk mengatasi permasalahan ini, seperti komitmen untuk hidup teratur, merelaksasikan tubuh serta pikiran, kurangi asupan kafein, jangan tidur siang terlalu lama, rutin berolahraga, makan sewajarnya, matikan semua alat elektronik dan jadikan kamar tidur Anda sebagai tempat yang menyenangkan. Cara - cara tersebut bisa Anda terapkan jika Anda merasa kesulitan untuk tidur. Tidur merupakan kebutuhan yang harus dipenuhi oleh masyarakat. Semua masyarakat harus tidur dengan cukup agar dapat melakukan aktivitas secara maksimal. Pola tidur dikategorikan sesuai dengan umur, dimulai dari anak-anak yang usianya enam tahun memiliki waktu tidur sesuai dengan kualitas tidur cukup yaitu 11 jam per malam. Pada usia remaja memiliki waktu tidur 7 – 8 jam per malam. Dan terakhir pola tidur pada lansia yaitu 4 – 6 jam setiap malamnya. Sebagian besar masyarakat khususnya remaja sangat banyak ditemukan permasalahan pola tidur. Banyak sekali remaja yang mengabaikan dampak - dampak negatif yang disebabkan dari begadang.

## **KESIMPULAN**

Setelah melakukan penelitian dari beberapa jurnal yang ada dapat disimpulkan bahaya dari begadang sangat berpengaruh pada kesehatan masyarakat. Begadang merupakan keadaan ketika seseorang tidak tidur pada malam hari dan tidur pada pagi hari. Begadang merupakan kebiasaan yang buruk yang sering terjadi di masyarakat khususnya remaja. Kebiasaan begadang harus dihindari agar tubuh tetap terjaga kesehatannya. Permasalahan ini masih terus meningkat karena kurangnya pemahaman mengenai dampak dari begadang di kalangan masyarakat sehingga masyarakat masih sangat mengabaikan kebiasaan buruk ini. Tidur cukup merupakan hal penting yang perlu kita penuhi. Tidur yang cukup akan memberikan banyak manfaat bagi tubuh.

## **SARAN**

Saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian ini yaitu, penulis berharap perlu adanya kesadaran masyarakat tentang pentingnya tidur yang cukup. Pada permasalahan ini diharapkan keluarga berperan dalam mengatur pola tidur yang baik. Dan pihak kesehatan harus lebih sering melakukan sosialisasi untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya tidur cukup untuk kesehatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, K. (2016, 29 November). 9 Manfaat Istirahat dan Tidur yang Cukup. Alodokter. <https://www.alodokter.com/9-manfaat-istirahat-dan-tidur-yang-cukup>
- Adzani, F. (2021, 22 Februari). 11 Cara Menghilangkan Kebiasaan Begadang agar Cepat Tidur Nyenyak. Sehatq. <https://www.sehatq.com/artikel/cara-menghilangkan-kebiasaan-begadang-agar-cepat-tidur-nyenyak/amp>
- Atha, L. K. (2021, 06 Juni). Cara Menghilangkan Kebiasaan Begadang. Kompasiana. <https://www.kompasiana.com/amp/linggakamal/60bcbd89d541df79a06b8fe2/cara-menghilangkan-kebiasaan-begadang>
- Damayanti, R. E., Sumarmi, S., & Mundiastuti, L. (2019). Hubungan durasi tidur dengan kejadian overweight dan obesitas pada tenaga kependidikan di lingkungan kampus C Universitas Airlangga. *Amerta Nutrition*, 3(2), 89-93.
- Hapsari, A. (2021, 24 Mei). 6 Manfaat Tidur yang Cukup Bagi Kesehatan Tubuh. Hellosehat. <https://hellosehat.com/pola-tidur/tips-tidur/manfaat-tidur-cukup/?amp=1>
- Kasim, J. (2020, 11 Maret). Pengertian Kesehatan tubuh. Tribata News. <https://tribatanews.kepri.polri.go.id/2020/03/11/pengertian-kesehatan-tubuh/>
- Mayuri, N. S. (2018). Strategi Tidur Sehat Sebagai Upaya Pencegahan Terhadap Hipertensi Dini. *Jurnal Inkofar*, 1(2).
- Purnama, M. D. W. (2021). Negative Impact of Staying Up Late for Health. *Jurnal Studi Keperawatan*, 2(1).
- Putra, N. Y. P., Tania, M., Iklima, N., & Maulana, D. L. (2017). Perancangan Infografis Tentang Dampak Kebiasaan Begadang Terhadap Pola Tidur Sehat Bagi Remaja. *Jurnal Sketsa*, 4(2).
- Putri, N. H. (2021, 06 Desember). 11 Manfaat Tidur Cukup Bagi Kesehatan yang Tak Boleh Dilewatkan. Sehatq. <https://www.sehatq.com/artikel/7-manfaat-tidur-yang-mungkin-belum-anda-ketahui/amp>
- Qin, P., & Brown, C. A. (2017). Sleep practices of university students living in residence. *International Journal of higher education*, 6(5), 14-25.