

Negative Impact of Staying Up Late for Health

Mohammad Dida Wildan Purnama^{1*}

¹Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Indonesia

*Corresponding author : Mohammad Dida Wildan Purnama
Email: didawildan274@gmail.com

Received: December 19, 2020; Revised: January 28, 2021; Accepted: March 29, 2021

ABSTRACT

The number of activities that require humans to keep working, doing tasks with short deadlines, and playing gadgets are the main reasons for the problem of lack of need for sleep. This study aims to find out what are the negative impacts of staying up late as well as to find out how much public insight is about the impact of staying up late, how to tighten or eliminate the habit of staying up late and things that need to be prepared when staying up late. The method used is a quantitative method with questionnaire data processing techniques through google form which contains essay questions about the negative impact that respondents feel, how to overcome the habit of staying up late, and what things need to be prepared on the body when they want to do the activity of staying up late. The results of this study indicate that they feel a direct negative impact on the body when they have finished staying up late, they also know how to overcome or eliminate the habit of staying up late, but unfortunately many of them do not know what things the body needs to prepare when they want to do it. staying up late. The conclusion of this study is that the habit of staying up late has become commonplace for most respondents, and many of the respondents immediately felt the negative impact after staying up late

Keyword : stay up late, healthy, negative impact

Introduction (*Pendahuluan*)

Pada era pandemi seperti sekarang, kebutuhan dasar manusia kadang tidak terpenuhi secara baik. Salah satunya adalah kebutuhan memulihkan energi yakni tidur. Banyaknya kegiatan yang mengharuskan manusia untuk tetap bekerja menjadi salah satu alasan utama permasalahan kurangnya kebutuhan tidur. Hal ini kerap dirasakan oleh masyarakat terutama kalangan berprofesi seperti karyawan dan juga mahasiswa. Banyak ditemukan kasus-kasus mengenai keluhan serta keresahan para karyawan dan mahasiswa mengenai banyaknya tugas sehingga membuat jam tidur mereka berantakan.

Hal ini sejalan dengan adanya fenomena begadang di tengah masyarakat, yang mana begadang sudah menjadi suatu kebiasaan umum bagi masyarakat terutama di kalangan mahasiswa. Dengan banyaknya kegiatan serta tugas mengharuskan mereka untuk begadang demi

menyelesaikan tugas mereka. Selain itu ada beberapa masyarakat terutama anak muda yang melakukan kegiatan begadang untuk melakukan hal-hal tidak penting, seperti bermain game, menonton film atau yang lainnya. Disisi lain ada beberapa dampak yang ditimbulkan oleh begadang yakni seperti penurunan fokus pada tubuh dan otak, gangguan depresi, serta dampak negatif yang lainnya.

Adapun dari beberapa golongan masyarakat yang melakukan aktivitas begadang karena terpaksa. Seperti misalnya para mahasiswa yang mengerjakan tugas yang begitu banyak dengan deadline waktu yang singkat. Para karyawan pabrik, yang melakukan kerja shift malam. Dan para tenaga medis yang diwajibkan untuk selalu memantau pasien di rumah sakit atau puskesmas. Hal ini yang membuat beberapa golongan masyarakat tidak bisa menghindari atau terpaksa melakukan aktivitas begadang. Maka dari itu perlu

persiapan pada tubuh sebelum melakukan aktivitas begadang.

Sangat diperlukan kiranya kesadaran bagi masing-masing individu mengenai dampak negatif yang diperoleh apabila kita sering begadang. Setelah mengetahui dampak negatif begadang bagi kesehatan..maka dari itu penulis tertarik untuk mengetahui lebih dalam mengenai dampak negatif apa saja yang akan ditimbulkan jika kita melaukan aktivitas begadang. Untuk itu penulis mengambil judul yakni “Dampak Negatif Begadang Bagi Kesehatan”

Methods (*Metode Penelitian*)

Penelitian dilakukan dengan metode kuantitatif dengan teknik pengolahan data kusioner melalui google form yang di lakukan pada 28 november – 1 desember 2020. Responden pada penelitian ini adalah para mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Sultan Ageng Tirtayasa dan beberapa dari jurusan lain. Dari penelitian ini didapat 27 responden. Adapun isi kuesioner merupakan pertanyaan yang berbentuk essay mengenai apakah anda pernah begadang, jika pernah aktivitas apa saja yang anda lakukan, adakah hal penting yang membuat anda begadang, apakah anda mengalami kesulitan tidur, setelah bangun setelah begadang,apakah anda merasakan sesuatu pada tubuh anda,apakah anda tau dampak dari kebiasaan begadang,apakah anda merasakan perbedaan dalam tubuh anda ketika anda sering begadang dan ketika anda dalam porsi tidur yang cukup, apakah kebiasaan begadang bisa di rubah atau dihilangkan,jika bisa bagaimana caranya, dan apakah anda tau hal apa yang perlu dipersiapkan pada tubuh ketika terpaksa melakukan aktifitas begadang.

Data dan jawaban dari para responden direkap melalui media *Google formulir*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui alasan mereka begadang, dampak yang para responden rasakan ketika mereka telah begadang,untuk mengetahui wawasan para responden untuk menghilangkan kebiasaan begadang, dan hal yang perlu dipersiapkan tubuh ketika terpaksa begadang

Results and Discussion (*Hasil dan Pembahasan*)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh penulis, dapat diketahui dari hasil kuesioner sebagian besar responden pernah begadang karena berbagai macam alasan diantaranya adalah mengerjakan tugas kuliah, bermain game online , menonton film atau youtube, dan bermain gadget. Beberapa dari para responden pun mengalami kesulitan tidur saat malam hari.

Beberapa responden pun mengalami perbedaan dalam tubuh mereka ketika mereka begadang dan ketika mereka tidur dengan porsi cukup, perbedaan yang dialami ketika mereka begadang adalah letih ,lemas, pusing kepala, kantung mata menghitam, badan menjadi tidak segar, dan merasa pegal pegal. sebagian besar responde mengetahui bagaimana cara mengatasi atau menghilangkan kebiasaan begadang berbagai cara, antara lain yaitu menjaga pola tidur, menjaga pola makan, mengatur waktu dengan baik, membuat tubuh dan pikiran menjadi rileks, dan memanfaatkan waktu kosong dengan baik Dan sebagian besar dari responden tidak mengetahui apa saja hal yang perlu dipersiapkan jika mereka terpaksa melakukan aktivitas begadang.

Conclusion (*Simpulan*)

Aktivitas begadang sudah menjadi hal yang lumrah bagi sebagian besar responden. Banyak dampak negatif yang ditimbulkan setelah melakukan aktivitas begadang, seperti missal merasa letih, lemas,kantung mata menghitam, pusing kepala, badan menjadi tidak segar, dan merasa pegal pegal

Namun disamping itu banyak dari para responden yang sudah mengetahui bagaimana cara mengatasi atau menghilangkan kebiasaan begadang seperti missal mengatur waktu dengan baik, menjaga pola tidur, membuat tubuh dan pikiran menjadi rileks sehingga menjadi cepat mengantuk.

Tapi sangat disayangkan sebagian besar dari para responden tidak mengetahui hal apa saja yang perlu dipersiapkan pada tubuh ketika ada kegiatan atau pekerjaan yang memaksa mereka untuk melakukan aktivitas begadang. Sehingga dampak

negatif setelah begadang akan langsung jelas terasa kepada tubuh dan kesehatan para responden

References

(Daftar Pustaka)

- Alodokter. (n.d.). *Banyak Kondisi Buruk Menanti Anda Karena Begadang*. Diakses pada 10 Desember 2020 dari <https://www.alodokter.com/banyak-kondisi-buruk-menanti-anda-karena-efek-begadang>.
- Ciputrauceo. (2015). *15 Bahaya Begadang dan 5 Tips Mengurangi resikonya*. Diakses pada 26 November 2020 dari <http://ciputrauceo.net/blog/2015/2/12/15-bahaya-begadang-dan-5-tips-mengurangi-resikonya>.
- Hellosehat. (n.d.). *Pola Tidur, Gangguan Tidur, dan Cara Begadang yang Sehat*. Diakses pada 7 Desember 2020 dari <https://www.google.com/amp/s/hellosehat.com/pola-tidur/gangguan-tidur/cara-begadang-yang-sehat/%3famp>.
- Kuntoro, A. T. (2018). *Begadang Bagi Kesehatan Tubuh*. Diakses pada 30 November 2020.
- Liputan6. (n.d.). *Manfaat Tidur Cukup bagi Kesehatan*. Diakses pada 29 November 2020 dari <https://m.liputan6.com/bola/read/4127916/8-manfaat-tidur-cukup-bagi-kesehatan>.
- Putra, N. Y. (2 September 2017). *Perancangan Infografis Tentang Dampak Kebiasaan Bagadang Terhadap Pola Tidur Sehat Bagi Remaja*. Vol 4. Diakses pada 7 Desember 2020.
- Sulistiyani, C. (2012). *Beberapa Faktor yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang*. Volume 1, Nomor 2, Halaman 280-292. Diakses pada 4 Desember 2020.