



**PERSEPSI MAHASISWA TERHADAP BEGADANG MALAM DI FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA**

**Yardina Fauziah Harahap<sup>1</sup>, Putra Apriadi Siregar<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat, UIN Sumatera Utara Medan

Email: [yardinafauziah@gmail.com](mailto:yardinafauziah@gmail.com)

[putraapriadisiregar@uinsu.ac.id](mailto:putraapriadisiregar@uinsu.ac.id)

Abstrak	Info Artikel
<p><i>Begadang menurut KBBI yaitu seringkali seseorang melakukan kegiatan tertentu hingga larut malam seperti mengerjakan tugas sekolah atau kuliah, belajar, kecanduan game online, nontonfilm, dan lain sebagainya<sup>2</sup> Namun tanpa disadari kebiasaan tersebut dapat menimbulkan dampak yang buruk yaitu kualitas dan pola tidur terganggu, sistem imun menjadi lemah, gangguan kesehatan (depresi, stres, penyakit jantung, stroke, dan diabetes), produksi hormon menurun, susah bangun pagi, dan kemampuan berpikir menurun. Kebiasaan begadang menjadi hal yang lumrah bagi sebagian besar masyarakat. Dampak negatif yang ditimbulkan akibat sering begadang dapat dirasakan secara langsung setelah selesai begadang. Hasil observasi yang dilakukan peneliti terdapat sebagian besar mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat memiliki kebiasaan begadang. Perlu adanya kesadaran pada setiap individu mengenai dampak negatif yang ditimbulkan jika sering begadang, terutama dampak terhadap kesehatan. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai persepsi mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara terhadap begadang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persepsi mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat terhadap begadang.</i></p>	<p>Diajukan : 25-6-2023          Diterima : 1-8-2023          Diterbitkan : 25-9-2023</p> <p><b>Kata kunci:</b>  <i>persepsi; begadang malam</i></p> <p><b>Keywords:</b>  <i>perception; stay up late</i></p>
<p><b>Abstract</b></p> <p><i>Staying up late according to KBBI is that often a person does certain activities late into the night such as doing school or college assignments, studying, being addicted to online games, watching movies, and so on. become weak, health problems (depression, stress, heart disease, stroke, and diabetes), decreased hormone production, difficulty getting up early, and decreased ability to think. The habit of staying up late is commonplace for most people. The negative impact caused by frequent staying up late can be felt directly after staying up late. The results of observations made by researchers showed that most of the students at the Faculty of Public Health had a habit of staying up late. There needs to be awareness in every individual about the negative impact that is caused if you often stay up late, especially the impact on health. Therefore, the authors are interested in conducting research on the perceptions of students of the Public Health Faculty of UIN North Sumatra towards staying up late. This study aims to determine the perceptions of students of the Faculty of Public Health towards staying up late.</i></p>	
<p><b>Cara mensitasi artikel:</b>          Harahap, Y.F., &amp; Siregar, P.A. (2023). Persepsi Mahasiswa Terhadap Begadang Malam Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. <i>IJOH: Indonesian Journal of Public Health</i>, 1(3), 239-246. <a href="https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJOH">https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJOH</a></p>	

## PENDAHULUAN

Tidur adalah suatu proses yang kompleks dan dinamis yang mempengaruhi hampir setiap jenis jaringan dan sistem dalam tubuh. Tidur berperan penting untuk fungsi otak, termasuk bagaimana sel saraf(neuron) berkomunikasi satu sama lain. Waktu tidur yang normal pada orang dewasa dalam sehari yaitu 7-8 jam. Begadang menurut KBBI yaitu seringnya seseorang melakukan kegiatan tertentu hingga larut malam seperti mengerjakan tugas sekolah atau kuliah, belajar, kecanduan game online, nontonfilm, dan lain sebagainya. Namun tanpa disadari kebiasaan tersebut dapat menimbulkan dampak yang buruk yaitu kualitas dan pola tidur terganggu, sistem imun menjadi lemah, gangguan kesehatan (depresi, stres, penyakit jantung, stroke, dan diabetes), produksi hormon menurun, susah bangun pagi, dan kemampuan berpikir menurun.

Begadang adalah suatu kebiasaan yang sudah ada sejak dulu. Begadang sendiri mempunyai arti suatu kebiasaan terjaga sampai larut malam. Menurut seorang dokter, Devika (2016) seseorang bisa disebut begadang ketika dalam sehari tidur kurang dari 8 jam. Kebiasaan begadang menjadi hal yang lumrah bagi sebagian besar masyarakat. Dampak negatif yang ditimbulkan akibat sering begadang dapat dirasakan secara langsung setelah selesai begadang dan tidak mengetahui cara mengatasi kebiasaan tersebut.

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.

Saat malam tubuh memang diharuskan beristirahat dan beraktifitas saat tubuh sudah bangun, karena saat tidur tubuh mereproduksi sistem kekebalan tubuh dengan cepat, seperti kata Hyman Mark dalam *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. Dalam hal ini bisa disimpulkan jika tidur sangat bermanfaat bagi tubuh. Dengan kata lain seseorang bisa melakukan begadang jika dirasa tubuh sudah memiliki jam tidur yang cukup.

Begadang juga dapat menjadi penyebab kematian. Penelitian yang dilakukan di Negara Inggris melibatkan 433.000 orang berusia 39-73 tahun menemukan bahwa terdapat 10 % orang yang sering begadang meninggal dunia dalam kurun 6,5 tahun studi dibandingkan dengan orang-orang yang tidur tepat waktu. Hasil observasi yang dilakukan peneliti terdapat sebagian besar mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat memiliki kebiasaan begadang. Perlu adanya kesadaran pada setiap individu mengenai dampak negatif yang ditimbulkan jika sering begadang, terutama dampak terhadap kesehatan. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai persepsi mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat terhadap begadang.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode wawancara mendalam dan menggunakan bantuan handphone sebagai alat perekam. Responden

berjumlah 8 orang. Pemeriksaan keabsahan data dilakukan dengan menggunakan triangulasi sumber. Informasi yang diperoleh dari wawancara dan observasi dikembangkan menjadi teks narasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Pengetahuan

*Apa yang Anda ketahui tentang begadang?*

*"Tidur malam lewat jam 12" (WZ. Jumat 07 Juli 2023)*

*"Seseorang yang tidak tidur saat malam atau kegiatan yang dilakukan dengan mengurangi waktu tidur" (DN. Jumat 07 Juli 2023)*

*"Menurut saya begadang itu merupakan suatu kegiatan yang membiarkan tubuh untuk menunda waktu istirahatnya" (VY. Jumat 07 Juli 2023)*

*"Tidur yang terlalu larut malam" (IM. Sabtu 08 Juli 2023)*

*"Tidak tidur hingga larut malam bahkan tidak tidur sampai pagi" (FA. Sabtu 08 Juli 2023)*

Berdasarkan hasil wawancara, semua responden mengetahui tentang begadang. Begadang adalah suatu kebiasaan tidur terlalu larut malam. Kebiasaan ini menjadi permasalahan yang sangat sering terjadi dan merupakan faktor utama yang berpengaruh dalam menurunnya kesehatan.

Apakah Anda mengetahui penyebab orang-orang suka begadang?

*"Biasanya karena keasikan main hp" (WZ. Jumat 07 Juli 2023)*

*"Karena susah tidur, hal ini karena ada tipikal orang yang kalo sudah tidur siang, malam nya jadi sudah tidur, dan ada juga karna ngerjain tugas sampai larut malam" (DN. Jumat 07 Juli 2023)*

*"Karena ngerjain tugas sih kak, atau main hp" (VY. Jumat 07 Juli 2023)*

*"Ngedrakor lah biasanya cewek cewek" (IM. Sabtu 08 Juli 2023)*

*"Ngerjain tugas sih kalau tugas udah deadline gitu" (FA. Sabtu 08 Juli 2023)*

Hasil wawancara menunjukkan bahwa semua informan melakukan begadang karena mengerjakan tugas atau sekedar bermain hp seperti nonton.

Hasil wawancara ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Maya, Norma pada Mahasiswa Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Maluku Utara, bahwa terdapat hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur.

Begadang telah menjadi tradisi/ kebiasaan secara umum dikalangan masyarakat terutama orang-orang yang memiliki pekerjaan sebagai karyawan dan juga mahasiswa. Berbagai macam tugas yang harus diselesaikan mengharuskan mereka untuk tetap bekerja, hal tersebut yang menjadi salah satu penyebab utama mereka begadang sehingga jam tidur mereka tidak teratur.

Apakah anda juga suka begadang? Kalau iya, apa yang anda rasakan setelah begadang?

*"Iya suka, ya akhirnya jadi kurang bersemangat di esok hari nya, dan belajar pun jadi gak konsentrasi" (WZ. Jumat 07 Juli 2023)*

*"Kalau saya sendiri jarang begadang kak, itupun kalau begadang kalau tugas lagi numpuk. Gejala yang di rasakan, pada saat pagi nya saya merasa kurang fit dan jadi ngantuk" (DN. Jumat 07 Juli 2023)*

*"Iya suka kak, efeknya sih jadi susah bangun pagi, terus gak ada gairahnya gitu" (VY. Jumat 07 Juli 2023)*

*"Suka sih tapi gak terlalu, kalau misalnya begadang, kadang ya pagi nya jadi ngantuk dan susah juga bangun pagi" (IM. Sabtu 08 Juli 2023)*

*"Enggak suka tapi kadang mengharuskan begadang sih karna ngerjain tugas, kalau udah begadang pagi nya suka pusing kepalanya" (FA. Sabtu 08 Juli 2023)*

Hasil wawancara menunjukkan bahwasemua informan ketika malam hari mereka begadang maka keesokkan harinya secara langsung merasakan dampak negatif dari begadang antara lain rasa kantuk, pusing, susah bangun pagi, dan tidak konsentrasi.

### **Tindakan**

Bagaimana cara menghilangkan kebiasaan begadang?

*"Kalau sudah menjadi kebiasaan, bakal susah untuk di hilangkan" (WZ. Jumat 07 Juli 2023)*

*"Menghilang kebiasaan begadang dengan cara meminimalisir waktu untuk mengerjakan tugas di siang hari agar tidak mengerjakan tugas sampai larut malam dan menjaga jadwal tidur agar teratur, dan hindari penggunaan hp saat malam" (DN. Jumat 07 Juli 2023)*

*"Mungkin bisa dengan cara jangan mengerjakan tugas sampai larut malam dan tidak bermain hp sampai larut malam" (VY. Jumat 07 Juli 2023)*

*"Kebiasaan begadang susah untuk di hilangkan apalagi dia memang suka tidur lama lama, tapi ya bisa dengan cara biasakan tidur cepat maksimal jam 10" (IM. Sabtu 08 Juli 2023)*

*"Mencoba untuk tidur tepat waktu, lebih tepatnya sih di biasakan gitu, karna yang awalnya di biasakan akan menjadi terbiasa juga" (FA. Sabtu 08 Juli 2023)*

Hasil wawancara menunjukkan bahwasemua informan mengalami kesulitan untuk menghilangkan kebiasaan begadang namun sebagian kecil berpendapat untuk menghilangkan kebiasaan begadang adalah membiasakan tidur cepat dan jangan bermain hp lagi ketika sudah waktunya tidur. Kesulitan tidur pada malam hari sebenarnya bisa diatasi apabila ada kemauan pada diri sendiri terlebih dahulu. Ada berbagai cara yang patut untuk dicoba dalam mengurangi kebiasaan begadang maupun menghilangkannya, antara lain membuat komitmen untuk diri sendiri dalam hal tidur teratur sesuai dengan jam tidur, berusaha merilekskan pikiran, mematikan lampu ketika tidur jika bisa, menghindari semua alat elektronik terutama hand phone.

Kemenkes (2018) Jangka waktu tidur kurang dari enam jam setiap malam meningkatkan risiko sebesar dua kali lipat bagi kelompok pasien yang memiliki faktor risiko untuk mengidap penyakit jantung dan diabetes.

Risiko dari mereka dalam kelompok yang memiliki gejala sama mengidap penyakit jantung dan diabetes dua kali lebih besar untuk mengalami kematian dibandingkan mereka yang tidak memiliki faktor-faktor penyakit tersebut apabila jangka waktu tidur mereka kurang dari enam jam setiap malam.

Ini adalah temuan dari sebuah studi baru yang diselenggarakan oleh para peneliti di Pennsylvania State College of Medicine dan dilaporkan dalam the Journal of the American Heart Association.

Apakah lingkungan sekitar anda mempengaruhi anda untuk begadang?

*"Menurut saya, tidak ada pengaruhnya sih" (WZ. Jumat 07 Juli 2023)*

*"Kalau menurut saya kak, itu gak berpengaruh sama sekali" (DN. Jumat 07 Juli 2023)*

*"Tergantung sih, misalnya ada suara bising bising di sekitar saya, saya akan kesulitan untuk tidur" (VY. Jumat 07 Juli 2023)*

*"Tidak ada pengaruh nya sama sekali, terkadang karena bermain hp itu tadi makanya jadi begadang" (IM. Sabtu 08 Juli 2023)*

*"Menurut saya sih gak ada pengaruh nya, karena terkadang kan kemauan begadang itu dari pribadi sendiri"*

Hasil wawancara menunjukkan bahwasemua informan tidak terpengaruh dengan lingkungan sekitar. Lingkungan sekitar bukan merupakan faktor penyebab seseorang memiliki kebiasaan begadang melainkan bermain handphone dan kemauan diri sendiri.

### **Media Sosial**

Menurut Anda media sosial mempengaruhi seseorang memiliki kebiasaan begadang?

*"Sangat berpengaruh, karena keenakan scrool media sosial akhirnya jadi begadang" (WZ. Jumat 07 Juli 2023)*

*"Menurut saya media sosial itu berpengaruh buat orang begadang, karena bermain sosial media hingga larut malam dapat mengganggu jadwal tidur, sehingga menyebabkan orang tersebut begadang dan bisa juga menyebabkan gangguan kesehatan seperti jadi stres dan depresi" (DN. Jumat 07 Juli 2023)*

*"Sangat berpengaruh, karna menurut saya bermain handphone atau bermain sosial media sangat membuat orang malas untuk buru buru tidur, karna mumpung belum ngantuk jadi bermain handphone dulu" (VY. Jumat 07 Juli 2023)*

*"Berpengaruh sekali" (IM. Sabtu 08 Juli 2023)*

*"Menurut saya sangat berpengaruh, karna bermain handphone dengan mengakses social media membuat orang lupa untuk istirahat" (FA. Sabtu 08 Juli 2023)*

Hasil wawancara menunjukkan bahwa semua informan memiliki kebiasaan begadang dikarenakan sering bermain handphone dan memainkan sosial media. Hal tersebut yang menjadi penyebab para informan memiliki kebiasaan begadang.

Media sosial merupakan sebuah media online melalui aplikasi berbasis internet dan untuk pengguna terbanyak adalah remaja. Kebiasaan remaja menghabiskan waktu yang cukup lama untuk menggunakan media sosial mengakibatkan terganggunya pola istirahat dan tidur sehingga kualitas tidur menjadi buruk.

Menurut Anda sosial media memilikidampak baik atau buruk?

*"Menurut saya, tentu ada dampak baik da nada dampak buruknya. Dampak baik nya karna media social bisa di pakai untuk mengakses informasi, dan kalau dampak buruknya ya itu tadi jadi suka begadang karna keasikan scrool media social" (WZ. Jumat 07 Juli 2023)*

*"Menurut saya media sosial itu memiliki dampak baik dan dampak buruk, salah satu dampak baiknya yaitu mempermudah kita berkomunikasi dengan orang lain, dan mendapatkan informasi terbaru agar tidak ketinggalan informasi. Dan kalau dampak*

*buruk nya yaitu kalau bermain media sosial sampai larut malam bisa mengganggu waktu tidur sehingga bisa mempengaruhi kesehatan seseorang seperti konsentrasi, sistem imun yang kurang karena kurang tidur” (DN. Jumat 07 Juli 2023)*

*“Ada dampak baik, ada dampak buruknya, kalau baiknya bisa berteman dengan banyak orang secara online, bisa mendapatkan informasi dan mengenal hal baru, bisa juga untuk mencari materi kuliah. Kalau buruknya jadi kurang menjaga waktu istirahat untuk badan dan mata” (VY. Jumat 07 Juli 2023)*

*“Memiliki dampak baik dan buruk, dampak baiknya jadi bisa melihat hal hal baru secara online melalui media social, bisa menambah nambah pertemanan, kalau buruknya bisa mengganggu waktu istirahat dan jadi malas untuk beraktivitas” (IM. Sabtu 08 Juli 2023)*

*“Dua dua nya, karena kalau dampak baiknya kita jadi bisa memanfaatkan media social untuk hal kebaikan juga, seperti banyak orang mulai berdakwah secara online, berjualan online, dan lainnya. Kalau dampak buruk, akibat ke enakan bermain social media jadi malas kalau disuruh orang tua, dan jadi malas untuk mengerjakan tugas misalnya” (FA. Sabtu 08 Juli 2023)*

Hasil wawancara di atas informan menjelaskan bahwa dampak positif dari media sosial yaitu untuk memudahkan mahasiswa dalam mencari materi kuliah ataupun menambah pertemanan, sedangkan dampak negatif yang ditimbulkan yaitu membuat para pengguna social media jadi kurang dalam beristirahat.

### **Teman Sebaya**

Apakah begadang bisa dipengaruhi oleh teman?

*“Oh tentu saja bisa, misalnya dia ajak kita untuk menonton di handphone dulu sebelum tidur, dan mengajak bercerita” (WZ. Jumat 07 Juli 2023)*

*“Bisa, karena dari pengalaman pribadi saya, kawan kos sering sekali untuk mengajak saya untuk tidak tidur cepat, seperti di ajak mendengarkan ceritanya, atau di ajak untuk menonton terlebih dahulu” (DN. Jumat 07 Juli 2023)*

*“Bisa, karena teman terkadang mengajak untuk tidak tidur dulu seperti bermain game dulu, atau mengajak untuk melihat social media dulu” (VY. Jumat 07 Juli 2023)*

*“Bisa sih, karena pasti ada teman yang kadang tidak mau ditinggal tidur sama teman lainnya makanya dia ajak untuk tidak tidur dulu sambil bercerita cerita” (IM. Sabtu 08 Juli 2023)*

*“Bisa, karena biasanya pasti ada teman yang mengajak untuk mengobrol dulu sebelum tidur dan akhirnya lupa jam tidur” (FA. Sabtu 08 Juli 2023)*

Hasil wawancara menunjukkan bahwa semua informan memiliki kebiasaan begadang dikarenakan teman yang berhubungan juga dengan social media yaitu ajakan bermain game online, menonton dari handphone, dan bercerita cerita hingga larut malam.

### **Orang Tua**

Apakah ibu tau bahwa anak ibu sering begadang?

*“Iya tau, sering dirumah begadang” (SP. Sabtu 08 Juli 2023)*

*"Tau" (RA. Sabtu 08 Juli 2023)*

*"Iya tau" (YF. Sabtu 08 Juli 2023)*

Hasil wawancara menunjukkan semua informan mengetahui jika anaknya memiliki kebiasaan begadang.

*Faktor apa yang mempengaruhi anak ibu sering begadang?*

*"Biasanya karna ngerjain tugas, dia suka ngerjain tugas malam malam" (SP. Sabtu 08 Juli 2023)*

*"Karena ngerjain tugas, main hp juga" (RA. Sabtu 08 Juli 2023)*

*"Biasalah anak zaman sekarang nonton film korea, main sosmed sampai tengah malam" (YF. Sabtu 08 Juli 2023)*

Hasil wawancara menunjukkan bahwa informan mengetahui penyebab anaknya memiliki kebiasaan begadang antara lain mengerjakan tugas, bermain social media bahkan menonton film.

## **KESIMPULAN**

Begadang merupakan hal yang sudah menjadi tradisi atau kebiasaan di masyarakat sehingga semua memiliki pengetahuan tentang begadang. Sosial media, tugas dan teman sebaya menjadi faktor utama seseorang memiliki kebiasaan begadang. Banyak hal yang dapat dilakukan untuk menghilangkan kebiasaan begadang seperti membuat komitmen untuk diri sendiri dalam hal tidur teratur sesuai dengan jam tidur, berusaha merilekskan pikiran, mematikan lampu ketika tidur jika memang bisa, menghindari semua alat elektronik terutama hand phone, dan berolah raga secara rutin. Namun tidak membuat mahasiswa mampu menghilangkan kebiasaan tersebut bahkan dukungan dari orang tua pun tidak bisa.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Arieselia, Z., Tasia, Y., & Sasmita, P. K. 2014. *Pengaruh Kurangnya Jumlah Jam Tidur terhadap Perubahan Kadar Gula Darah Pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran Unika Atma Jaya*. 13(2), 128–136.
- Dita Azkiya Zahrani. 2022. Bahaya Begadang Terhadap Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Berkala (JIKeMB)*, Vol. 4 (1), 2022, Hal : 7-12
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. 2021. <https://kbbi.web.id/>.
- Kemendes 2018, Studi: Kurang tidur gandakan tingkat kematian dengan risiko penyakit jantung dan diabetes <https://p2ptm.kemkes.go.id/artikel-ilmiah/studi-kurang-tidur-gandakan-tingkat-kematian-mereka-dengan-risiko-penyakit-jantung-dan-diabetes>
- Kezia, dkk. *Jurnal keperawatan (JKp) Agustus 2020. Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur pada Remaja*
- Maya S.S , Norma B.T (2022) Persepsi Mahasiswa Terhadap Begadang Malam di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Maluku Utara, *Jurnal Serambi Sehat* Volume XV No.3 Desember 2022
- Nurnianti, Nafiah & Kustiningsih. 2019. Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Kelas VIII Di Smp Muhammadiyah 1 Yogyakarta. [http://digilib.unisayogya.ac.id/4392/1/n\\_aspub%20fix.pdf-min.pdf](http://digilib.unisayogya.ac.id/4392/1/n_aspub%20fix.pdf-min.pdf). Diakses pada tanggal 9 Juli 2022