

**DAMPAK BURUK BEGADANG BAGI SANTRI KELAS 3 SW DAN SMP
PONDOK PESANTREN IHYA AS-SUNNAH SINGKUT**

Wahyu Rizky Romadhon

Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Madani Yogyakarta
Email: wahyurizkyramadhan.393@gmail.com

Izar Ilyassa

Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Madani Yogyakarta
Email: izarrilyassa@gmail.com

Eko Ngabdul Shodikin

Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Madani Yogyakarta
Email: ekongabdulshodikin@gmail.com

Abstract

For health, staying up late or sleeping late has a negative impact on students, both physically and mentally. Lack of sleep can disrupt the teaching and learning process, reduce focus, fatigue and reduce immunity, which will have an impact on lowering the body's immunity. The effect of staying up late in the long term will increase the risk of chronic diseases such as obesity, heart disease and diabetes. Research conducted at the Ihya As-Sunnah Singkut Islamic Boarding School, especially class 3 salafiyatul wutho and Junior High School, aims to provide education to students about the impact of sleeping late or staying up late. The method used in this research is a qualitative method with an analytical approach. Data collection was carried out through interview studies and observations. Data were analyzed using critical analysis techniques, using the Miles and Huberman model through data reduction, data presentation, and continuous conclusion drawing in order to obtain specific data. The conclusion from the research carried out is that understanding the impact of sleeping late can have a negative impact on health.

Keywords: *Stay up late, Students, Health, Islamic Boarding School*

Abstrak

Bagi kesehatan begadang atau tidur larut malam memiliki dampak yang negatif bagi santri baik itu fisik, mental, dan akademis. Kurangnya tidur dapat menyebabkan terganggunya proses kegiatan belajar mengajar, mengurangi fokus, kelelahan dan menurunkan imun yang mana hal tersebut akan berdampak kepada menurunnya kekebalan tubuh. Efek begadang dalam

jangka panjang akan meningkatkan resiko terdampak penyakit kronis seperti, obesitas, penyakit jantung dan diabetes. Penelitian yang dilakukan di Pondok Pesantren Ihya As – Sunnah Singkut khususnya kelas 3 salafiyatul wustho dan Sekolah Menengah Pertama yang bertujuan untuk memberikan edukasi kepada para santri tentang dampak tidur larut malam atau begadang. Metode yang di gunakan pada penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan analisis. Pengumpulan data dilakukan melalui studi wawancara dan observasi. Data dianalisis menggunakan teknik analisis kritis, dengan model Miles dan Huberman melalui cara reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan secara berkesinambungan guna memperoleh data spesifik. Kesimpulan dari penelitian yang dilakukan yaitu pemahaman tentang dampak tidur larut malam dapat memberikan dampak negatif bagi kesehatan.

Kata kunci: Begadang, Santri, Kesehatan, Pondok Pesantren

PENDAHULUAN

Santri adalah generasi muda yang akan menjadi harapan penerus bangsa dan agama¹. Aktivitas santri lebih berfokus kepada belajar, pembentukan moral serta kegiatan-kegiatan ibadah². Aktivitas kehidupan para santri di pondok pesantren sangatlah padat. Namun, santri banyak yang tergiur untuk begadang, baik disebabkan karena tuntutan belajar yang belum selesai, bersosialisasi antar santri, atau hanya sekedar bermain. Bagi Kesehatan begadang memiliki dampak yang negatif bagi santri baik itu fisik maupun mental³. Kurangnya tidur dapat menyebabkan terganggunya proses kegiatan belajar mengajar dan aktivitas santri, mengurangi fokus, kelelahan dan dapat menurunkan imun yang mana hal tersebut akan berdampak kepada menurunnya kekebalan tubuh. Efek begadang dalam jangka panjang akan meningkatkan resiko terdampak penyakit kronis seperti, obesitas, penyakit jantung dan diabetes⁴.

¹Ahmad Sabiq, 'Peran Pesantren Dalam Membangun Moralitas Bangsa Menuju Indonesia Emas 2045', *Wawasan: Jurnal Kediklatan Balai Diklat Keagamaan Jakarta*, 3.1 (2022), pp. 16–30, doi:10.53800/wawasan.v3i1.118.

²Muhamad Ali Amrizal, Nurhattati Fuad, and Neti Karnati, 'Manajemen Pembinaan Akhlak Di Pesantren', *Jurnal Basicedu*, 6.3 (2022), pp. 3602–12, doi:10.31004/basicedu.v6i3.2706.

³Ahmad Z Abidin, Muhammad Akmansyah, and Amirudin, 'Potret Kenakalan Santri Di Pondok Pesantren Analisis Faktor, Bentuk Dan Upaya Penanganannya', *Jurnal Hikmah*, 20.1 (2022), p. 105.

⁴Remanza Parta Wijaya, 'Perancangan Buku Ilustrasi Digital Sebagai Media Kampanye Sosial Tentang Bahaya Begadang Bagi Remaja Usia Produktif Perancangan Buku

Lembaga National Sleep Foundation menganjurkan ukuran tidur yang ideal untuk remaja berkisar di 8 sampai dengan 10 jam perhari⁵. Kurangnya waktu tidur seseorang akan meningkat sesuai dengan kekurangan waktu tidurnya pada hari-hari sebelumnya yang mana hal ini akan menyebabkan terjadinya “utang tidur” pada hari-hari berikutnya. Pada akhirnya tubuh akan menuntut untuk utang tidur tersebut di lunasi (promkes.kemkes.go.id). Strategi tidur sehat sebagai upaya pencegahan terhadap hipertensi dini, penelitian yang dilakukan oleh ⁶. 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 8-10 jam per hari, melakukan tidur siang yang singkat dan mematikan lampu saat tidur.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu, untuk mengetahui dan memahami dampak begadang terhadap kesehatan santri pondok pesantren ihya As-sunnah Singkut serta mengetahui manfaat dari tidur yang cukup.

METODE PENELITIAN

Metode yang di gunakan pada penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan analisis. Metode kualitatif dipilih karena bertujuan untuk memahami fenomena begadang terhadap santri pondok pesantren ihya As-sunnah Singkut. Pengumpulan data dilakukan melalui studi wawancara, dan observasi pada 8 Santra yang berfokus pada santri-santri yang sering melakukan kegiatan begadang. Data dianalisis menggunakan teknik analisis kritis, dengan model Miles dan Huberman melalui cara reduksi data, penyajian data, serta verifikasi atau penarikan kesimpulan secara berkesinambungan guna memperoleh data spesifik.

Ilustrasi Digital Sebagai Media Kampanye Sosial Tentang Bahaya Begadang Bagi Remaja Usia Produktif (Universitas Dinamika, 2023), 88-100.

⁵Farah Dita Anggraini, ‘Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Prestasi Belajar Santriwati Ma Pondok Pesantren Al-Ittifaqiah Indralaya Ogan Ilir Sumatera Selatan’, *Universitas Islam Syarif Hidayatullah Jakarta* (Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2021).

⁶Dita Azkiya Zahrani, ‘Bahaya Begadang Terhadap Kesehatan Masyarakat’, *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Berkala*, 4.1 (2022), pp. 7-12.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dampak buruk begadang bagi santri

Begadang menurut KBBI⁷ adalah terjaga hingga larut malam sehingga pada pagi harinya dia mengantuk. Begadang memiliki dampak yang sangat buruk bagi kehidupan manusia⁸ terlebih lagi para santri yang mana mereka memiliki kesibukan dan aktivitas yang sangat padat di pesantren.

Dampak negatif begadang pada santri sangatlah signifikan⁹, begadang akan sangat berdampak kepada santri baik pada Kesehatan fisik Kesehatan mental dan juga kepada efektivitas pembelajaran. Dan jika hal ini terus berlanjut akan lebih fatal lagi dampaknya terhadap santri, maka dari itu perlunya penyuluhan pentingnya tidur dan bahanya begadang bagi tubuh, perlunya menubuhkan kesadaran tentang bahasanya begadang kepada setiap individu agar dapat tidur tepat waktu dan tidak melakukan kegiatan begadang. Dampak negative yang timbul bagi santri kelas 3 SW dan SMP pondok pesantren ihya as-sunnah. Beberapa dampak yang timbul akibat begadang ialah :

Kesehatan Fisik

Para santri yang melakukan begadang melaporkan masalah fisik yang mereka alami yaitu mereka merasakan gampang Lelah dan merasa kurang bertenaga pada waktu siang hari dan Sebagian yang lain melaporkan tentang menurunnya daya tahan tubuh mereka sering terkena flu dan demam.

Kesehatan Mental

Santri yang melakukan begadang juga terdampak kepada Kesehatan mental¹⁰ mereka seperti Stress, 40% santri yang melakukan begadang

⁷Yardina Fauziah Harahap and Putra Apriadi Siregar, 'Persepsi Mahasiswa Terhadap Begadang Malam Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara', *IJOH: Indonesian Journal of Public Health*, 1.3 (2023), pp. 239-46, doi:10.61214/ijoh.v1i3.161.

⁸Despiana Azzahra, 'Dampak Kebiasaan Begadang Terhadap Pola Tidur Dan Kesehatan Bagi Remaja Di Kaum Jepara', *Artkel Mini Riset Humaniora*, 11.2 (2022), pp. 50-57, doi:https://doi.org/10.31219/osf.io/23hs6.

⁹Harahap and Siregar, 'Persepsi Mahasiswa Terhadap Begadang Malam Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara'.

¹⁰Nurlela, Sulvinajayanti, and Nur Afiah, 'Studi Suasana Hati Di Pagi Hari Pada Mahasiswa Yang Memiliki Kebiasaan Begadang Dengan Yang Tidak Begadang Di Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah', *Indonesian Journal of Islamic Counseling*, 5.2 (2023), pp. 138-53, doi:10.35905/ijic.v5i2.6678.

mengalami tingkat stress. Kesulitan konsentrasi : 80% santri yang melakukan begadang mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi Ketika melakukan kegiatan di pondok pesantren. Gampang marah/gampang berubahnya suasana hati : 20% santri lebih sering marah dengan sebab masalah kecil.

Efektifitas Belajar

Kebiasaan begadang yang terus menerus dan berkesinambungan akan sangat berefek kepada efektifitas belajar yang mana sebagaimana data setelah melakukan penelitian sebagai berikut: Penurunan nilai : 80% santri yang melakukan kegiatan begadang mengeluhka tentang penurunan indeks nilai akademis mereka. Sering melakukan alpa: 85% santri yang melakukan begadang sering melakukan alpa baik itu Ketika kegiatan KBM atau kegiatan tahfidz al qur'an.

Faktor Yang Menyebabkan Begadang

Faktor yang paling banyak atau paling sering yang menjadi penyebab santri-santri begadang adalah :

1. Insomnia (kesulitan untuk tidur)

Insomnia adalah jenis penyakit gangguan tidur yang mana membuat penderitanya kesulitan untuk tidur awal. Insomnia terbagi menjadi 2 yaitu insomnia primer dan insomnia sekunder. Penyakit insomnia adalah salah satu penyebab factor santri begadang walaupun yang mengaku mengalami penyait ini hanyalah 2% mereka yang mengalami insomnia mengaku kesulitan tidur bahkan tidak dapat tidur, jika di teruskan akan mengganggu kelangsungan kegiatan para santri yang terjangkit.

2. Mengobrol

Mengobrol adalah salah satu kegiatan yang dapat melalaikan waktu bagi santri karena jika mereka terlalu asyik mengobrol maka akan membuat lupa akan waktu yang telah mereka lalui. Terlebih lagi fenomena ini banyak terjadi pada waktu malam hari yang mana pada waktu malam mereka banyak waktu luang setelah waktu pagi hingga sore menjelang malam di gempur dengan rentetan-rentetan kegiatan pesantren. Dari hasil surve ada sekitar 50% santri yang melakukan begadang hanya untuk sekedar mengobrol ria saja tanpa ada tujuan yang jelas. Hal ini jelas termasuk perbuatan yang tidak ada manfaatnya, rasulullah sebagai suritauladan yang baik telah mengajarkan kepada kita untuk tidur di awal malam dan memakruhkan berbincang-bincang setelah sholat isya

sebagaimana dalam sabdanya yang di riwayatkan oleh abu barzah radiyallahu anhu:

أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - كَانَ يَكْرَهُ النَّوْمَ قَبْلَ الْعِشَاءِ وَالْحَدِيثَ بَعْدَهَا

Artinya: *"sesungguhnya rasulullah solallahu alalihi wasalam tidak menyukai tidur sebelum isya' dan berbincang-bincang setelahnya"*. (H.R bukhori & muslim)

Tujuan dari hadits ini adalah agar tidur pada awal waktu dengan tujuan agar dapat bangun pada sepertiga malam untuk melakukan sholat tahajud dan Bernama kepada Allah. Hal ini lah yang di perlukan para penuntut ilmu terlebih lagi para santri yang mana harusnya mereka memanfaatkan waktu malam agar dapat di jadikan waktu untuk mengistirahatkan badan mereka setelah seharian melakukan kegiatan-kegiatan yang membuat badan Lelah. Supaya dapat melakukan aktivitas untuk keesokan harinya dengan penuh semangat.

3. Rapat organisasi angkatan

Factor berikutnya yang menjadi alasan santri begadang adalah rapat organisasi Angkatan, karena keterbatasan waktu luang pada waktu siang hari maka para santri biasanya akan mengadakan rapat pada waktu malam hari mengingat jika rapat membutuhkan waktu yang tidak sebentar karena di dalam rapat akan banyak sekali membahas permasalahan-permasalahan dan akan bertukar pikiran untuk memecahkannya maka tidak heran jika rapat membutuhkan waktu yang lama dan Panjang. Maka dari itu santri akan mengadakannya pada waktu malam hari karena menganggap hanya pada waktu itulah mereka memiliki waktu luang yang Panjang. Namun persepsi mereka ini perlu di benarkan karena jika mereka membutuhkan waktu yang Panjang maka mereka dapat melakukan rapat pada hari libur mereka. Jika mereka melakukan pada malam hari akan banyak mengandung kemudharatan bagi mereka karena dapat mengganggu kegiatan mereka pada keesokan harinya.

4. Melakukan pelanggaran-pelanggaran yang di larang di pondok

Faktor berikutnya adalah melakukan pelanggaran/melakukan hal-hal yang di larang oleh pondok contohnya adalah kabur, membawa hp, dang yang lainnya yang mana hal tersebut di larang untuk di lakukan sewaktu mereka di lingkup pondok pesantren, menurut survei santri yang

melakukan hal ini terdapat 5% karena tidak banyak santri yang berani melakukan hal ini. Para santri yang melakukan hal ini mereka beranggapan bahwa waktu malam adalah waktu yang paling aman untuk mereka melakukan pelanggaran karena pada waktu ini para ustadz & para pengurus melakukan istirahat setelah seharian melakukan kegiatan-kegiatan pesantren yang di amanahkan kepada mereka. Para santri pelanggar ini tidak jarang ketahuan oleh para pengurus pesantren yang sedang berpatroli namun hanya Sebagian yang akan sadar dan tidak melakukan hal tersebut lagi kebanyakan mereka akan mengulangi pelanggaran-pelanggaran itu karena mereka telah kecanduan dan telah termakan hasutan setan. Para santri jenis ini lah yang paling terlihat jelas perubahannya mereka akan gampang sekali marah,gampang terisnggung dan gampang merasa ngantuk di manapaun dan dalam kegiatan apapun, yang mana hal ini jika terus berlanjut akan sangat berbahaya bagi Kesehatan baik Kesehatan jasmani atau rohani, terlebih pada akademik mereka yang mana kan merosot sekali karena mereka telah kehilangan semangat untuk menuntut ilmu.

Begadang Dalam Prespektif Kesehatan

Begadang dalam prespektif Kesehatan dapat mengganggu siklus tidur yang alami yang mana berfungsi untuk keotimalan kondisi tubuh. Banyak sekali artikel-artikel yang membahas tentang dampak negative begadang bagi tubuh dari dampak yang ringan hingga dampak yang sangat membahayakan bagi tubuh seperti meningkatnya resiko penyakit jantung, dan diabetes tipe 2. Maka dari itu penerapan tidur yang cukup dan berkualitas, sekitar 8-10 jam perhari untuk santri SMP dan SW sangatlah penting untuk menjaga Kesehatan agar tidak mengganggu kegiatan-kegiatan yang telah di jadwalkan oleh pesantren.

Waktu Ideal Untuk Tidur Malam

Nabi sebagai suri tauladan yang terbaik bagi umat manusia telah mengajarkan kepada kita tentang kapan waktu ideal untuk tidur malam, sebagaimana yang di jelaskan oleh syaikh al-faqih bahwasanya rosulullah membiasakan untuk tidur di awal malam setelah sholat isya karena di makruhkan tidur sebelum isya dan berbincang-bincang setelahnya. Syaikh ibnul qoyyim menjelaskan bahwasanya tidur pada wal malam bermanfaat bagi Kesehatan, beliau berkata: “ tidur yang paling bermanfaat adalah tidur Ketika sangat mengantuk, tidur di awal malam paling baik dan paling bermanfaat dari lainnya.”

Imam an-nawawi menjelaskan bahwasanya hukum asal berbincang-bincang setelah isya itu adalah makruh namun dapat berubah menjadi boleh jika di dalamnya terdapat suatu masalah seperti berbincang tentang ilmu dll. Namun hendaknya berbincang-bincang setelah isya tidak sampai begadang karena sebagaimana tujuan Allah menjadikan waktu malam yaitu sebagai waktu untuk beristirahat setelah seharian melakukan aktifitas yang menjadikan badan capek dan Lelah, sebagaimana Allah telah berfirman :

وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِعَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ ۗ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ ٢٣

Artinya: *"Diantara tanda-tanda (kebesaran dan kekuasaan)-Nya ialah tidurmu pada waktu malam dan siang serta usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kebesaran dan kekuasaan Allah) bagi kaum yang mendengarkan."* (Q.S ar-rum :23)

Ayat di atas dapat diambil faidah bahwasanya Allah menciptakan waktu malam ialah untuk beristirahat dan menciptakan waktu siang untuk beraktifitas. Maka dari itu hendaknya para santri dapat memanfaatkan waktu tersebut untuk mengistirahatkan tubuhnya setelah seharian melakukan aktifitas yang melelahkan dan untuk mengoptimalkan fungsi tubuh Ketika bangun di pagi hari. Agar Ketika waktu bagi tiba maka tubuh akan siap untuk menjalankan semua katifitas dalam kondisi optimal agar dapat maksimal Ketika mengikuti semua kegiatan yang di adakan oleh pondok dan tidak ada rasa kantuk Ketika sedang belajar.

Tentang pondok pesantren ihya as-sunnah singkat

Pondok pesantren ihya asunnah singkat adalah suatu Lembaga Pendidikan di bawah naungan Yayasan at-turats al islami cabang sarolangun, pondok ini berdiri pada tahun 2010. Pondok pesantren ini bermanhaj ahlusunnah wal jama'ah dan memiliki berbagai jenjang penddikan di antaranya TKIT, SDIT, SMPIT, salafiyatul wustho (SW), SMKIT, dan MA

Arti begadang adalah suatu kegiatan yang dapat mengganggu Kesehatan. Pada umumnya tubuh manusia telsh di setting dengan jam biologis (ritme sirkadian) yang artinya saat malam hari akan beristirahat dan saat siang hari beraktifitas. Tubuh remaja pada umumnya memerlukan 8-10 jam untuk tidur perhari. Begadang memiliki dampak yang berhabahaya bagi tubuh, terlebih lagi jika hal ini di lakukan selama trus menerus dan

berkesinambungan maka akan memicu dampak yang sangat signifikan baik untuk fisik mental¹¹ maupun prestasi dalam pembelajaran.

Dampak negative begadang untuk fisik

Begadang yang dilakukan akan berdampak kepada Kesehatan fisik yaitu berupa menurunnya imun yang berdampak tubuh akan terkena penyakit, rasa mudah Lelah dan lesu Ketika melakukan keguatan dan ini adalah hal yang umum. Bahkan dalam kasus yang lebih serius begadang akan mengakibatkan masalah penyakit yang serius berupa meningkatkan resiko obesitas, diabetes dan penyakit jantung¹². Begadang adalah factor tubuh tiak bisa memulihkan diri dan ini akan menjadi penyebab tergangunya kegiatan santri. Allah berfirman pada surah an-naba ayat 9 - 11

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا ۙ وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِيَاسًا ۚ ۱۰ وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا ۚ ۱۱

Artinya: *“Kami menjadikan tidurmu untuk beristirahat. Kami menjadikan malam sebagai pakain. Kami menjadikan siang untuk mencari penghidupan.”* (Q.S An-naba’: 9-11)

Ayat ini menjelaskan bahwasanya waktu malam adalah waktu untuk beristirahat untuk memulihkan tenaga seteah terkuras pada waktu sing hari. Maka jika waktu malam juga di gunakan untuk begadang maka ini akan sangat membuat Lelah tubuh dan efeknya akan mempengaruhi Kesehatan. Maka dari itu hendaklah dapat menejemen waktu.

Dampak negative terhadap mental

Begadang yang terus menerus dalam jangka Panjang salain berdampak pada fisik juga dapat terdampak pada kegiatan mental¹³. Kurang tidur akan mempengaruhi keseimbangan horman dalam tubuh. Dilansir dari healthline dari setudi yang di presentasikan pada ESC congress pada tahun 2022, menyebutkan bahwasanya remaja yang memiliki kebiasaan tidur kurang dari 8 jam sehari maka akan memicu ketidak seimbangan horman nafsu makan dan metabolisme tubuh yang mana akan menyebabkan peningkatan rasa lapar

¹¹Sainsologi, ‘12 Dampak Negatif Begadang Bagi Kesehatan Fisik Dan Mental’, *Sainsologi*.

¹²Lusiana Adam, ‘Determinan Hipertensi Pada Lanjut Usia’, *Jambura Health and Sport Journal*, 1.2 (2019), pp. 82-89.

¹³Agung Nugraha Nursya'bana Agung, ‘Dampak Begadang Terhadap Kesehatan Mental Remaja Mojosari’, *Nathiqiyah*, 4.2 (2021), pp. 77-84, doi:<https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v4i2.340>.

dan nafsu makan yang akan berimbas kepada pencarian makanan yang tidak sehat dan akan berujung kepada penyakit yang berbahaya seperti obesitas dan gagal ginjal.

Dampak negative terhadap pembelajaran

Begadang sangat berdampak kepada kegiatan belajar mengajar. Kurangnya tidur akan mengakibatkan kurangnya kemampuan konsentrasi dan mengingat, yang mana ini akan mengganggu dalam memproses dan mengingat materi yang telah di berikan oleh guru¹⁴. Ketika otak tidak mendapatkan waktu istirahat yang cukup maka akan mengurangi fungsi kognitif yang akan mempengaruhi kinerja akademik dan juga menjadi alasan menurunnya motivasi siswa untuk belajar yang mana akan berakibat kepada absensi dan penurunan nilai serta prestasi siswa. Maka dari itu menciptakan tidur yang ideal dan produktif sangat penting untuk kesuksesan kegiatan belajar mengajar.

Manfaat tidur yang cukup bagi Kesehatan tubuh

Setelah seharian melakukan aktifitas yang sangat melelahkan maka tubuh membutuhkan waktu untuk memulihkan kinerjanya yaitu dengan beristirahat yang cukup. Tidur malam adalah salah satu bentuk istirahat yang sangat di butuhkan tubuh setelah menjalalini rutinitas yang sangat melelahkan selama seharian¹⁵. Di antara manfaa tidur malam yang cukup adalah:

1. Meningkatkan konsentrasi dan produktivitas, dengan tidur malam yang cukup maka akan menjaga fungsi otak yang mana akan membuat lebih prosuktif, lebih fokus dan lebih konsentarsi pada pekerjaan.
2. Meningkatkan suasana hati, dengan tidur yang cukup maka akan meningkatkan suasana hati yang, sehingga lebih siap menjalani aktivitas sehari-hari
3. Meningkatkan daya ingat, manfaat tidur yang cukup selanjutnya adalah meningkatkan daya ingat dengan tidur yang cukup maka akan membantu mengingat sesuatu hal secara detail. Dan tidur yang cukup memiliki peran penting bai otak untuk memproses memori, sehingga akan dapat mengingat berbagai hal dengan mudah.

¹⁴Haical Azka Gifhrianto, Debora Tarigas Sakiu, and Dian Indriyani, 'Peran Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Politeknik STIA LAN Jakarta', *Nusantara Journal of Multidisciplinary Science*, 1.11 (2024), pp. 892–97.

¹⁵Gunarsa SD and Wibowo S, 'Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. Jurnal Pendidikan Jasmani', *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 9.1 (2021), pp. 43–52.

4. Memperkuat system kekeblan tubuh, ketika tidur dengan cukup maka daya tahan tubuh. Tidur yang cukup juga akan memperbaiki berbagai jaringan yang rusak akibat radikal bebas, matahari dan polusi.
5. Mengontrol kadar gula darah dan Kesehatan jantung, kurangnya tidur dalam jangka waktu yang Panjang akan meningkatkan resiko diabetes dan gagal jantung yang mana kedua penyakit ini adalah penyakit yang sangat berbahaya. Maka dari itu tidur yang cukup sangatlah penting bagi Kesehatan.

Solusi untuk menghindari permasalahan Kesehatan akibat begadang sesuai tuntunan nabi anatara lain:

1. Memadamkan lampu

Memadamkan lampu akan membuat cepat tidur karena pada saat lampu di matikan maka hormone melatonin akan secara alami di produksi oleh tubuh Ketika tidur dan hormone ini berfungsi untuk mengatur ritme tidur. Rasulullah *solallahu alalihi wasallam* bersabda : Padamkanlah lampu-lampu pada malam hari Ketika kalian tidur malam, kuncilah pintu, dan tutuplah bejana makanan dan minuman.

2. Posisi tidur ke arah kanan

Posisi tidur mengarah ke kanan adalah posisi yang sangat di anjurkan oleh rosulullah. Karena posisi jantung berada di sebelah kiri maka dari itu tidur menghadap ke sebelah kanan akan mencegah tertindihnya jantung.

3. Tidur awal setelah solat isya

Solusi berikutnya adalah tidur lebih awal setelah solat isya sebagaimana yang telah rasulullah anjurkan dan telah di bahas di atas. Tips untuk menghilangkan begadang yaitu dengan membuat komitmen dengan diri sendiri. Langkah awal dari tips untuk menghilangkan kebiasaan begadang adalah membuat komitmen terhadap diri sendiri agar tidak lagi melakukan begadang dan untuk memulai hidup dengan teratur dengan memperhatikan beberapa aspek:

- a. Ciptakan suasana tidur senyaman mungkin. Cara membuat suasana tidur senyaman mungkin adalah hal yang penting agar dapat terhindar dari begadang mungkin dengan cara meredupkan lampu atau selainya.

- b. Jangan mengonsumsi makanan atau minuman yang mengandung kafein. Ketika hendak tidur jangan mengonsumsi makanan atau minuman yang mengandung kafein seperti kopi dan coklat. Karena zat kafein dapat membuat tubuh terjaga dan sukar untuk mengantuk.
- c. Menjaga pola hidup sehat. Menjaga pola hidup sehat adalah suatu hal yang penting dengan cara mengonsumsi buah dan sayur serta minum air putih dengan jumlah yang cukup, serta hindari mengonsumsi makanan berat sebelum tidur, karena di jelaskan dalam penelitian lambung perlu memproses makanan setidaknya 2 jam maka dari itu hendaknya jika ingin mengonsumsi makanan yang berat yaitu 2 jam sebelum tidur.
- d. Hindari tidur siang terlalu lama. Tidur siang dalam jangka waktu yang lama akan mengganggu kualitas tidur malam. Maka dari itu untuk menjaga kualitas tidur malam cobalah untuk membatasi waktu tidur siang selama 15-20 saja. Dan dalam sebuah penelitian di sebutkan efek samping tidur siang terlalu lama adalah sleep inertia yang akan mengakibatkan kepala menjadi pening dan gerak tubuh menjadi kacau atau dapat menyebabkan bingung saat bangun.

KESIMPULAN

Begadang adalah suatu bentuk kegiatan yang mana jika di lakukan secara terus menerus dan berkesinambungan akan banyak menyebabkan dampak negatif baik itu bagi Kesehatan fisik, Kesehatan mental dan bagi kegiatan belajar mengajar. Begadang dalam jangka Panjang juga dapat memicu meningkatkan resiko penyakit jantung dan diabetes tipe 2. Begadang akan sangat mempengaruhi kegiatan belajar mengajar mereka yang melakukan begadang merasa menerunya akademik dan prestasi mereka. Factor-faktor yang menyebabkan begadang adalah insomnia, mengobrol, rapat organisasi atau Angkatan, melakukan pelanggaran. Allah telah menciptakan siang dan malam dengan fungsinya masing-masing yaitu menciptakan malam untuk beristirahat dan siang untuk melakukan aktifitas. Rasulullah sebagai suritauladan yang baik telah mengajarkan kepada kita tentang tips agar segera tidur seperti dengan langsung tidur setelah sholat isya' mematikan lampu dan miring ke sebelah kanan.

Saran

Berdasarkan penelitian dari jurnal, pembahasan, dan kesimpulan penulis akan memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat mencegah maupun mengurangi masalah dari begadang:

1. Menerapkan pola tidur yang sesuai dengan tuntunan rosulullah, karena rosulullah adalah suri tauladan terbaik bagi seluruh alam.
2. Jangan mengkonsumsi makanan atau minuman yang mengandung zat kafein sebelum tidur.
3. Memperbanyak beribadah karena ibadah akan membuat hati tenang, dan jika hati tenang maka insyaallah akan mudah untuk tidur.

REFERENSI

- Abidin, Ahmad Z, Muhammad Akmansyah, and Amirudin, 'Potret Kenakalan Santri Di Pondok Pesantren Analisis Faktor, Bentuk Dan Upaya Penanganannya', *Jurnal Hikmah*, 20.1 (2022), p. 105
- Adam, Lusiana, 'Determinan Hipertensi Pada Lanjut Usia', *Jambura Health and Sport Journal*, 1.2 (2019), pp. 82–89
- Agung, Agung Nugraha Nursya'bana, 'Dampak Begadang Terhadap Kesehatan Mental Remaja Mojosari', *Nathiqiyah*, 4.2 (2021), pp. 77–84, doi:<https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v4i2.340>
- Amrizal, Muhamad Ali, Nurhattati Fuad, and Neti Karnati, 'Manajemen Pembinaan Akhlak Di Pesantren', *Jurnal Basicedu*, 6.3 (2022), pp. 3602–12, doi:[10.31004/basicedu.v6i3.2706](https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i3.2706)
- Anggraini, Farah Dita, 'Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Prestasi Belajar Santriwati Ma Pondok Pesantren Al-Ittifaqiah Indralaya Ogan Ilir Sumatera Selatan', *Universitas Islam Syarif Hidayatullah Jakarta (Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2021)*
- Azzahhra, Despiana, 'Dampak Kebiasaan Begadang Terhadap Pola Tidur Dan Kesehatan Bagi Remaja Di Kaum Jepara', *Artkel Mini Riset Humaniora*, 11.2 (2022), pp. 50–57, doi:<https://doi.org/10.31219/osf.io/23hs6>
- Gifahrianto, Haical Azka, Debora Tarigas Sakiu, and Dian Indriyani, 'Peran Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Politeknik STIA LAN Jakarta', *Nusantara Journal of Multidisciplinary Science*, 1.11 (2024), pp. 892–97
- Gunarsa SD, and Wibowo S, 'Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. Jurnal Pendidikan Jasmani', *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 9.1 (2021), pp. 43–52
- Harahap, Yardina Fauziah, and Putra Apriadi Siregar, 'Persepsi Mahasiswa Terhadap Begadang Malam Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara', *IJOH : Indonesian Journal of Public Health*, 1.3 (2023), pp. 239–46, doi:[10.61214/ijoh.v1i3.161](https://doi.org/10.61214/ijoh.v1i3.161)
- Nurlela, Sulvinajayanti, and Nur Afiah, 'Studi Suasana Hati Di Pagi Hari Pada

Mahasiswa Yang Memiliki Kebiasaan Begadang Dengan Yang Tidak Begadang Di Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah', *Indonesian Journal of Islamic Counseling*, 5.2 (2023), pp. 138-53, doi:10.35905/ijic.v5i2.6678

Sabiq, Ahmad, 'Peran Pesantren Dalam Membangun Moralitas Bangsa Menuju Indonesia Emas 2045', *Wawasan: Jurnal Kediklatan Balai Diklat Keagamaan Jakarta*, 3.1 (2022), pp. 16-30, doi:10.53800/wawasan.v3i1.118

Sainsologi, '12 Dampak Negatif Begadang Bagi Kesehatan Fisik Dan Mental', *Sainsologi*

Wijaya, Remanza Parta, 'Perancangan Buku Ilustrasi Digital Sebagai Media Kampanye Sosial Tentang Bahaya Begadang Bagi Remaja Usia Produktif Perancangan Buku Ilustrasi Digital Sebagai Media Kampanye Sosial Tentang Bahaya Begadang Bagi Remaja Usia Produktif' (Universitas Dinamika, 2023), 88-100

Zahrani, Dita Azkiya, 'Bahaya Begadang Terhadap Kesehatan Masyarakat', *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Berkala*, 4.1 (2022), pp. 7-12