

BAB II BEGADANG BAGI KESEHATAN TUBUH

II.1 Landasan Teori

a. Pengertian Begadang

Menurut KBBI begadang adalah suatu kebiasaan terjaga sampai larut malam dan tidur saat pagi datang. Kebanyakan mulai melakukan begadang karena mengerjakan pekerjaan saat malam, tetapi karena sering dilakukan tanpa disadari kegiatan saat begadang pun sudah tidak terlalu penting dan menjadi kebiasaan yang buruk yang dapat menimbulkan penyakit.

b. Dampak Begadang Bagi Tubuh dan Psikis

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.

Sedangkan dampak begadang menurut Handoyo dalam buku Aplikasi Olah Nafas (2005, h.30) “Begadang memang dapat menguras tenaga yang dapat membuat tubuh menjadi lemah. Saat lelah tubuh akan lebih terasa lebih mudah cepat pegal dan tubuh ingin cepat cepat beristirahat kembali. Maka dari itu rasa lelah inilah yang akan membuat sulit berkonsentrasi.” Dengan kata lain tidak hanya menyerang fisik begadang yang dipaksakan akan menyerang secara psikis.

c. Manfaat tidur

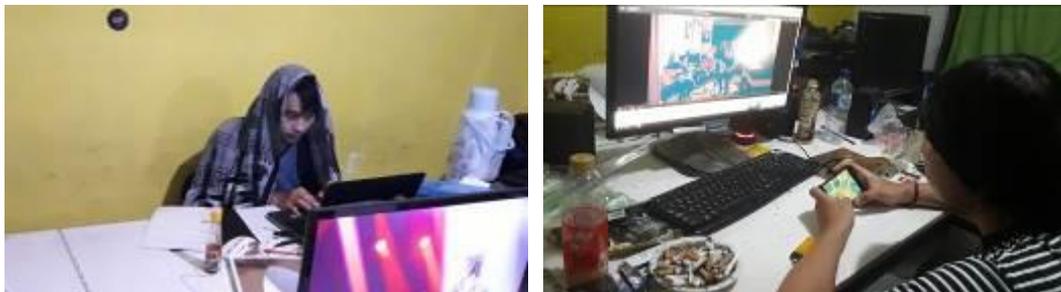
Saat malam tubuh memang diharuskan beristirahat dan beraktifitas saat tubuh sudah bangun, karena saat tidur tubuh mereproduksi sistem kekebalan tubuh dengan cepat, seperti kata Hyman Mark dalam Ultra Metabolisme (2006, h.74) pada saat tidur, manusia berada dalam mode penyembuhan dan perbaikan, mode penyimpanan 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.

d. Game

Menurut Fauzi A (seperti dikutip Ridoi, 2018) *game* merupakan suatu bentuk hiburan yang seringkali dijadikan sebagai penyegar pikiran dari rasa penat yang disebabkan oleh aktivitas dan rutinitas kita. Tujuan *game* ini agar khalayak sasaran bisa memilih makanan yang baik dikonsumsi saat begadang dan mendapat informasi tentang begadang.

II.2 Objek Penelitian



Gambar II.1 dan Gambar II.2 Kegiatan Saat Begadang

Sumber: Dokumentasi Pribadi (2018)

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. Adapun menurut pernyataan The Sleep Ambassador Nancy H. Rothstein, jam tidur untuk setiap orang berbeda tetapi yang umum untuk orang dewasa adalah 7 sampai 9 jam tidur. Kebanyakan seseorang mulai melakukan begadang karena mengerjakan suatu pekerjaan pada saat malam hari. Selain itu, jika dilakukan secara terus-menerus begadang mempunyai dampak buruk bagi tubuh. Begadang juga dapat mengganggu siklus kerja tubuh, ketika siklus tubuh ini terganggu, tubuh akan mengalami gangguan pada tidur, lelah, dan berpotensi

menimbulkan masalah kesehatan. Bahkan dalam kasus yang lebih buruk jika begadang dan ditambah dengan pola hidup yang buruk lainnya seperti kurang olahraga dan asupan makanan yang buruk, begadang dapat menimbulkan darah tinggi. Darah tinggi atau hipertensi sendiri dapat menjadi pemicu penyakit kronis seperti diabetes, stroke dan macam –macam penyakit jantung.

Akan tetapi, mengkonsumsi makanan sehat pada waktu yang tepat dapat mempermudah begadang dengan memberikan tubuh energi ketika dibutuhkan. Hal tersebut dapat membantu untuk tidur lebih baik ketika beristirahat dan membantu mencegah kelelahan. Selain itu, olahraga juga sangat dianjurkan jika memang diharuskan begadang untuk beberapa hari. Lakukan olahraga minimal 30 menit, 5 kali/minggu.

Dari data penelitian yang didapatkan dari hasil wawancara bersama Bashirah yang berprofesi sebagai seorang dokter, begadang boleh saja dilakukan jika diikuti dengan pola hidup sehat, atau paling tidak mengurangi beban kerja tubuh saat melakukan begadang. Karena jika tidak, dan sering melakukan aktifitas begadang, akan berdampak pada kesehatan tubuh.

II.2.1 Akibat Begadang

Jika sudah menjadi kebiasaan begadang bisa berbahaya bagi kesehatan psikis dan tubuh. Jika ditambah dengan pola hidup yang buruk seperti asupan makanan yang buruk dan tidak melakukan olahraga, begadang dapat menyebabkan penyakit kronis seperti diabetes tingkat 2, kanker dan penyakit jantung. Karena pada dasarnya manusia diharuskan tidur saat malam dan bangun saat pagi. Saat malam tubuh memang diharuskan beristirahat dan beraktifitas saat pagi atau siang hari datang karena saat tidur tubuh mereproduksi sistem kekebalan tubuh dengan cepat, seperti penjelasan Hyman Mark dalam buku *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.

Akibat secara psikis begadang dapat memberikan efek sulit konsentrasi berkepanjangan. Karena kurangnya istirahat saat malam hari akan membuat tubuh merasa lelah akibat aktifitas yang dilakukan saat begadang, Handoyo dalam buku

Aplikasi Olah Nafas (2005, h.30) Begadang memang dapat menguras tenaga yang dapat membuat tubuh menjadi lemah. Saat lelah tubuh akan lebih terasa lebih mudah cepat pegal dan tubuh ingin cepat cepat beristirahat kembali. Maka dari itu rasa lelah inilah yang akan membuat sulit berkonsentrasi.

Saat begadang dalam kurun waktu 24 jam, menurut studi tahun 2010 di *Psychology Bulletin* yang dikutip oleh Quamila (2018), bahwa orang yang sudah begadang seharian akan kehilangan konsentrasi dan kewaspadaannya. Studi lain menemukan juga bahwa dampak pada otak untuk fokus menurun hingga 0,10 % sama halnya dengan efek yang ditimbulkan oleh alkohol. Selain itu, reaksi yang dilakukan tubuh akan sedikit menurun. Setelah begadang 36 jam kemampuan kognitif akan menurun jauh, dan akan menjadi pelupa dalam jangka waktu pendek. Selai itu, reaksi tubuh akan semakin lambat dan rusak, hal ini bisa mengganggu kewaspadaan.

Dapat disimpulkan pula jika hal ini terus dilakukan dapat memutar jam tidur, yang seharusnya tidur dilakukan saat malam hari, tetapi berubah menjadi pagi hari ataupun sore hari saat selesai beraktifitas, yang mengakibatkan saat malam tidak mengantuk sama sekali. Dampak begadang bagi tubuh bisa menjadi lebih buruk, karena begadang dapat menimbulkan berbagai penyakit. Dimulai dari kurangnya kewaspadaan yang membahayakan diri sendiri hingga penyakit-penyakit kronis yang dapat menyebabkan kematian.

II.2.2 Cara Agar Tubuh Diperbolehkan untuk Begadang

Begadang sendiri bukan sama sekali tidak boleh dilakukan, begadang boleh dilakukan jika tubuh dirasa siap untuk melakukan begadang. Saat tubuh lelah dianjurkan agar tidak melakukan begadang, dikarenakan akan memberi efek yang besar pada tubuh jika dilakukan saat kelelahan. Ada beberapa cara untuk mempersiapkan tubuh agar bisa begadang seperti dilansir oleh Quamila dalam situs Hellosehat (2017), jika diharsukan begadang, begadang dapat dilakukan dengan cara yang sehat seperti :

a. Menabung tidur sebelum begadang

Memang pada kenyataanya tidur malam tidak bisa digantikan oleh tidur siang. tetapi jika begadang akan dilakukan dari jauh hari seseorang masih bisa mempersiapkan tubuhnya terlebih dahulu. Dengan cara tidur terlebih dahulu

sebelum melakukan begadang. Jadi, saat melakukan begadang persiapkan terlebih dahulu tubuh agar memiliki jam tidur yang cukup.

b. Makanan tinggi protein

Tubuh membutuhkan sesuatu untuk dibakar agar bisa tetap kuat terjaga sepanjang malam. Memilih camilan yang bisa memberikan energi tahan lama yang mengandung protein murni, seperti buah-buahan dan makanan yang memiliki protein lainnya. Jangan sampai memakan makanan yang mengandung gula tinggi dan karbohidrat tinggi. Gula dan karbohidrat justru akan membuat tubuh mengantuk.

c. Tidak menghentikan aktifitas

Dilansir dari WebMD, jalan-jalan 10 menit meningkatkan energi yang dibutuhkan untuk dua jam selanjutnya. Ketika mengerahkan energi fisik, asupan oksigen ke otak yang terus terjaga akan membantu kemampuan otak agar bisa menerima informasi lebih lama.

Selain itu dari hasil wawancara bersama seorang Dokter Umum Bashirah, merencanakan makanan apa saja yang masuk dalam tubuh saat atau setelah begadang adalah sesuatu yang harus diperhatikan, sebagai berikut:

- a. Setelah begadang atau sebelum tidur, sarapan kecil untuk membantu tidur dan mencegah terbangun karena lapar.
- b. Setelah bangun atau beraktifitas, makan siang untuk memberikan energi sepanjang hari.
- c. Malam sebelum begadang, makan malam dalam porsi yang cukup atau memakan cemilan.
- d. Saat begadang, makanan ringan yang tidak mengandung gula tinggi setiap beberapa jam untuk menjaga tetap terjaga dan berenergi.

II.2.3 Meminimalisir Efek Begadang Agar Tidak Menjadi Dua Kali Lipat

Tubuh manusia akan tetap sehat jika melakukan begadang hanya 1 atau 2 hari. Tetapi akan berbeda jika begadang dilakukan secara terus menerus. maka dari itu ada agar tidak memberikan efek lebih parah seseorang yang begadang dianjurkan untuk melakukan beberapa hal berikut :

- a. Minum Air Putih
Memperbanyak minum air putih, karena saat begadang tubuh manusia akan lebih cepat dehidrasi dan air putih jauh lebih diperlukan tubuh dibanding minuman lain.
- b. Hindari Makanan Berminyak
Minyak dapat mengganggu kinerja hati. Dalam tahap yang lebih parah, jika sistem imun sudah menurun karena kurang tidur organ hati bisa saja tidak berfungsi.
- c. Hindari Makanan Cepat Saji
Makanan cepat saji akan menambah pengendapan kalori dalam tubuh dan efek yang paling ringan akan menaikkan berat badan tubuh.
- d. Olahraga
Olahraga sangat penting bagi tubuh, jika seseorang tidak pernah begadang ataupun sering begadang sekalipun. Dari hasil wawancara bersama Dokter Bashirah olahraga 30 menit 5kali/ minggu cukup untuk membuat badan selalu segar.
- e. Makanan Berprotein
Saat begadang diperbolehkan memakan makanan yang mengandung protein.
- f. Makanan Berkarbohidrat Rendah
Memakan makanan yang berkarbohidrat rendah seperti daging, ikan, buah-buahan dan sayuran.

II.3 Analisa

II.3.1 Hasil Wawancara

Hasil wawancara bersama Bashirah, mengungkapkan bahwa begadang hanya mempunyai dampak kecil pada penyakit kronis. Dampak paling kecil dari begadang adalah berkurangnya konsentrasi di pagi hari, dan dapat membuat tidak stabilnya emosi yang bisa menyebabkan mudah marah. Begadang juga dapat merusak sistem imun karena saat begadang hormon-hormon yang seharusnya meregenerasi sel tidak bekerja dengan baik. Hormon-hormon tersebut juga sangat penting bagi daya tahan tubuh, tetapi saat begadang dan tidak tidur, membuat hormon tersebut kacau.

Hal lain yang dapat ditimbulkan oleh begadang jika dilakukan bertahun-tahun adalah timbulnya plak pada pembuluh darah. Selain itu gaya hidup berpengaruh seperti kolesterol, dapat menimbulkan aliran darah menjadi tersumbat, yang seharusnya membutuhkan pasokan darah yang cukup yang berisi nutrisi, oksigen dan gula darah. Jantung membutuhkan semua itu untuk memompa darah. Jika tersumbat, bahkan jika tidak ada aliran darah yang masuk ke jantung bisa aja menyebabkan kematian.

Penyakit paling parah yang ditimbulkan oleh begadang adalah jantung koroner. Dimulai dari merusak metabolisme, jam tubuh, terus menimbulkan tekanan darah tinggi, bisa menyebabkan kerusakan pembuluh darah dan menimbulkan plak, dan menimbulkan penyakit jantung koroner. Jika dilihat dari jam tidurnya saja tanpa faktor lain bisa memakan waktu yang cukup lama yaitu 25 tahun. Jadi peningkatan resiko jantung koroner terdapat faktor lain, seperti makanan, dan merokok.

Selain itu saat begadang tidak dianjurkan untuk memakan dan meminum yang mengandung kandungan gula tinggi, karena dapat menyebabkan penumpukan lemak. Lemak dapat memperparah jantung koroner. Saat begadang lebih baik tidak meminum yang mengandung kafein tinggi karena membuat metabolisme menjadi cepat sehingga tubuh akan terus bekerja sehingga tubuh akan terasa lelah. Jika terpaksa begadang makanan yang dianjurkan saat begadang adalah buah-buahan.

Saat begadang seseorang harus menghindari rokok dan cemilan yang mengandung gula tinggi karena itu adalah kegiatan yang memperburuk kesehatan saat begadang. Tidak pula di anjurkan memakan makanan berat karena saat selesai begadang lalu tidur, organ tubuh yang seharusnya beristirahat akan bekerja lebih ekstra dan organ tidak mempunyai waktu untuk beristirahat.

II.3.2 Hasil Kuesioner



Gambar II.3 Kegiatan Saat Begadang

Sumber: Dokumentasi Pribadi (2018)

Dari kuesioner yang dilakukan kepada 103 orang, 98.1% menjawab pernah melakukan begadang, ini membuktikan bahwa masih banyak orang yang melakukan begadang, dan \pm sekitar 70% kegiatan yang dilakukan saat begadang adalah mengerjakan tugas. Selain itu, 67.9% dari 103 orang tersebut mengonsumsi makanan dan minuman yang tidak dianjurkan saat melakukan begadang. Seperti makanan cepat saji, makanan atau minuman dengan kandungan gula yang tinggi dan makan – makanan berat yang diikuti asupan makanan yang buruk. Bukan hanya itu 28% dari 103 orang merokok saat melakukan begadang yang tentunya dapat lebih memperburuk kesehatan tubuh manusia.

Dalam kuesioner kedua yang dilakukan kepada 142 orang, 97.9% menjawab pernah melakukan begadang, dan setelah dijelaskan tentang bahaya begadang dari kuesioner sebelumnya, dan mengajak untuk menggeser sedikit kegiatan yang dilakukan saat begadang 90.8% menyatakan mau untuk menggeser kegiatan mereka. Selain itu, 92.3% mengatakan menginginkan media informasi tentang begadang.

II.4 Resume

Dari semua uraian permasalahan yang telah dibahas dapat disimpulkan jika begadang adalah kebiasaan yang buruk jika dilakukan secara terus-menerus. Jika dilakukan terus menerus tidak hanya kondisi psikis yang terganggu tetapi kondisi

tubuh juga akan terganggu. Tetapi terkadang, begadang adalah kegiatan yang tidak bisa dihindari seperti salah satu contohnya adalah saat bekerja lembur.

Selain itu dari data kuesioner yang didapatkan, bahwa \pm sekitar 70% asupan makanan yang buruk seperti memakan makanan ringan yang mengandung gula tinggi, dan 28% dari 103 orang merokok saat melakukan begadang yang tentunya dapat lebih memperburuk kesehatan tubuh manusia. Beberapa kegiatan diatas adalah kegiatan yang dapat memberikan efek buruk dua kali lipat pada tubuh.

Efek begadang memang tidak dapat diminimalisir, tetapi setidaknya efek begadang bisa ditahan agar tidak menjadi lebih buruk. Caranya adalah saat begadang lebih dianjurkan untuk mengurangi makanan/minuman bergula tinggi, tidak merokok atau tidak meminum kopi yang dapat mempercepat detak jantung. Oleh sebab itu dalam upaya penyadaran tentang kebiasaan yang salah ketika melakukan kegiatan saat begadang, perlu adanya sebuah media informasi yang dapat memberitahu tentang hal tersebut.

II.5 Solusi Perancangan

Solusi permasalahan ini adalah dengan mengurangi asupan makanan yang buruk ketika melakukan aktifitas begadang agar efek yang ditimbulkan dari aktifitas begadang terhadap tubuh tidak menjadi dua kali lipat. Perancangan media yang akan dibuat yaitu media informasi lewat sebuah aplikasi permainan. Di zaman yang sudah modern ini, sebuah aplikasi pada telepon genggam seperti *game* tepat untuk menyampaikan informasi.

Game yang dimaksud adalah *game* berjenis petualangan berbentuk *Side-Scrolling*. *Game* petualangan berbentuk *Side-Scrolling* sendiri adalah *game* yang tergolong mudah. Berbeda dengan kebanyakan *game* populer saat ini yang mempunyai kesulitan tinggi, *Game* ini akan dibuat mudah tanpa tingkat kesulitan tinggi. Karena tujuan *game* ini dibuat selain untuk hiburan, yang paling penting adalah pesan yang ada dalam *game* ini tersampaikan dengan baik. *Game* ini hanya dalam ruang lingkup menghindari musuh dan mencapai tujuan. Setelah level diselesaikan akan muncul pesan berupa pengetahuan tentang persiapan tubuh sebelum begadang dan batasan kegiatan saat begadang.