



Konsultasi
kesehatan

Begadang, Kesehatan, dan Prestasi

Oleh : Dr. Muslim Suardi, M.Si., Apt.*



Assalamualaikum Wr. Wb.

Aktivitas mahasiswa yang padat selama mengikuti kuliah ditambah dengan tugas-tugas yang banyak diberikan dosen membuat mahasiswa tidur larut malam (begadang). Hal ini menyebabkan kurangnya waktu tidur mahasiswa di malam hari. Terlebih lagi pada bulan puasa mahasiswa disibukkan dengan program semester Pendek dan kegiatan organisasi yang menguras energi. Begadang untuk memotivasi bisa juga tak bisa dihindari oleh sebagian pecinta sepele. Saya ingin menanyakan apakah bahaya yang ditimbulkan akibat begadang terhadap kesehatan jika dibarengi berlarut-larut? Bagaimana hubungan begadang dengan rendahnya imunitas tubuh di bulan puasa? Bagaimana solusi agar mahasiswa dapat menghindari begadang di malam hari? (Adina Cera Sakhali, Mahasiswa Jurusan Farmasi 2013)

Jawab:

Cukup banyak mahasiswa yang kurang tidur di malam hari akibat mereka tetap beraktivitas sepanjang malam. Baik untuk belajar mengerjakan tugas-tugas dari dosen bekerja, berenang-senang, atau bahkan sekedar *general ngelir ngidul* bersama teman. Adapun bahaya atau risiko yang dialami oleh seseorang yang intensitas tidurnya kurang di malam hari dapat menyebabkan beberapa efek buruk seperti:

1. Memengaruhi Suasana Hati dan Susah untuk Berkonsentrasi

Tidur merupakan kegiatan yang harus dijalankan manusia untuk mengistirahatkan tubuh, baik secara fisik maupun pikiran. Apabila tidur kita pendek dan cukup, maka tubuh akan lebih sehat dan segar. Sebaliknya, bila kurang tidur akan berdampak buruk bagi kesehatan, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Mereka yang kurang tidur akan lebih besar beresiko menimbulkan berbagai penyakit dan masalah kesehatan. Kurang tidur dalam jangka panjang dapat menyebabkan stres, menurunnya produktivitas dan gairah kerja serta menyebabkan masalah kesehatan seperti sakit kepala, penyakit jantung, kegemukan,

dan bahkan kematian.

Kalau dilihat dari jangka pendek, bila seseorang kurang tidur di malam hari, keesokan harinya dapat mengalami suasana hati atau mood. Susah untuk berkonsentrasi, kurangnya kemampuan berpikir, belajar, dan menarukan kewaspadaan sehingga meningkatkan resiko kecelakaan saat berkendara.

Orak merupakan bagian yang bertanggung jawab untuk memahami ilmu pengetahuan, maka akan sangat rentan bila manusianya kurang beristirahat. Akan sangat sulit untuk belajar disaat mengantuk, apalagi mempelajari ilmu pengetahuan yang rumit dan membutuhkan konsentrasi yang tinggi.

2. Memengaruhi Sistem Kekebalan Tubuh

Bila anda sedang memalatkan kendaraan, maka anda harus beristirahat dan tidur yang cukup terlebih dahulu. Karena apabila kurang tidur, akan sangat memungkinkan menimbulkan petaka. Tidak saja bagi anda sendiri tetapi juga bagi orang lain. Jika anda kurang tidur di malam hari, maka dapat dipasihkan tingkat kewaspadaan anda akan berkurang ketika menyeting atau menjalankan kendaraan. Dari laporan penelitian menunjukkan bahwa kualitas dan jumlah jam tidur yang rendah akan rentan dengan kecelakaan dan cedera saat bekerja.

Sudah terlalu sering kita mendengar kabar kecelakaan fatal di jalan raya akibat supir mengantuk dan kurang tidur. Cukup banyak korban dari kalangan mahasiswa, baik sebagai penumpang maupun yang mengendarai sepeda motor. Kejadian ini juga sering terjadi setelah mahasiswa melakukan kegiatan perkemahan, praktik kerja lapangan, dan lainnya. Memang tidak salah jika idekan selalu mengarahkan mahasiswa agar tidak mengendarai kendaraan ketika mata sedang mengantuk. Upaya yang dilakukan ini ternyata membahayakan hasil. Tidak ada lagi terjadi kecelakaan di jalan raya setelah mahasiswa pulang berkegiatan atau PKL.

Kurang tidur dapat memengaruhi sistem kekebalan tubuh. Mereka yang cukup tidur akan lebih cepat

sembuh dari penyakit infeksi dibandingkan orang yang kekurangan tidur. Penelitian pada hewan *Coba* menunjukkan bahwa, hewan *Coba* yang terinfeksi kuman namun cukup tidur lebih mampu bertahan hidup. Harapan untuk hidup bagi orang yang tidur kurang dari 5 jam setiap hari akan menurun lebih kurang 15% dibandingkan mereka yang tidur dengan cukup.

Beberapa peneliti melaporkan bahwa orang yang tidurnya kurang dari 5 jam per hari lebih sering menderita sakit gula. Bagi mereka yang sudah menderita sakit gula, jika masih kurang tidur maka dapat membuat penyakitnya tambah parah. Pada penelitian lain, juga dilaporkan adanya peningkatan tekanan darah pada mereka yang kurang tidur. Keadaan ini juga berhubungan dengan penyakit jantung dan pembuluh darah. Obesitas atau kegemukan cenderung dialami mereka yang tidak cukup tidur. Orang cenderung merasa lapar dan menari makanan ketika ia begadang atau tidak tidur saat larut malam. Keadaan ini akan memicu timbulnya kegemukan.

Menjawab pertanyaan kedua mengenai hubungan begadang dengan rendahnya imunitas tubuh di bulan puasa, seperti yang dijelaskan di atas, kurang tidur memang dapat menurunkan imunitas tetapi bukan karena puasa. Puasa justru akan meningkatkan kesehatan. Hanya karena menjalankan puasa yang tidak mengikut sunah Nabi, maka justru dapat menyebabkan hal-hal yang tidak diinginkan. Sudah lebih dari 1400 tahun Nabi mengajarkan kita untuk tidur lebih cepat. Kalau tidak salah, Nabi mempunyai kebiasaan tidur sesudah shalat Isya' dan tarawih pada bulan puasa, kemudian bangun sebelum subuh datang.

Bila siklus itu kita ikuti secara baik, maka tidur kita akan cukup dan berkualitas. Bila kita tidur pukul 21.00 malam dan bangun pukul 02.00 pagi, berarti kita sudah tidur selama tujuh jam. Itu merupakan waktu tidur yang sangat cukup. Sekarang kita tanya sendiri berapa banyak mahasiswa yang tidur pukul 21.00 WIB? Bila siklus tersebut sudah dimalkan setiap hari, berarti

jadwal tidur tidak berpengaruh terhadap waktu tidur. Puasa dapat dijalankan dengan sempurna, tanpa rasa kantuk di siang hari.

Sejak Nabi Adam hingga akhir zaman, panjangnya satu hari itu adalah 36.000 detik. Waktu itu sudah sangat cukup. Jangan waktu yang dijadikan alasan untuk begadang karena membuat tugas, belajar, kegiatan lainnya. Semuanya tergantung bagaimana kita mengatur waktu. Dulu penulis juga mahasiswa. Ada lima organisasi sekaligus yang dikelola. Tidak hanya itu, bekerja sambil kuliah dan juga memasak sendiri. Lama studi? Urutan ketiga dari 28 orang mahasiswa. Prestasi? *Cambilik!* Ingat, manajemen waktu merupakan kata mutlak yang harus dilaksanakan. Ya tentu saja waktu tidur yang cukup.

Sedikit solusi agar mahasiswa dapat menghindari begadang di malam hari diantaranya dengan mengerjakan tugas di siang hari. Hindarilah begadang mengerjakan tugas di malam hari, apalagi larut malam. Kerjakan tugas saja ini, belajar saat ini juga. Bukan menunggu sebentar lagi, kuncinya sekarang!

Begitu ada tugas, langsung gunakan waktu yang ada untuk mencari dan mengerjakan tugas. Nanti kita berada di tangan kita. Prestasi tergantung kita. Ingat nasib anda tidak akan berubah bila bukan anda sendiri yang mengubahnya! Ya *Idi!* Tidur adalah kebutuhan, kurang tidur tidak bisa diganti dengan obat. Kurang tidur harus diganti dengan tidur. Jaga kesehatan dengan hidup yang teratur dan tidur yang cukup. Selamat belajar dan mengukir prestasi, demi masa depan yang cerah!

*Penulis merupakan Dosen
Fakultas Farmasi
Universitas Andalas