

Dampak Buruk Sering Tidur Larut Malam Bagi Kesehatan Akibat Gadget pada Siswa-Siswi Sekolah Menengah Pertama di Kota Banjarmasin

**Siti Rif'ah¹, Tarisa Nazla², M. Rizqiannor³, M. Nofriansyah⁴, Emiliyanda Putri⁵,
Erlina Fatmasari⁶, Retna Eka Dewi⁷, Nurul Fajeriyati⁸**

^{1,2,3,7,8} Program Studi S1 Farmasi, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Indonesia

^{4,5,6} Program Studi D3 Farmasi, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Erlina Fatmasari

E-mail: erlina.fatmasari@umbjm.ac.id

Abstrak

Pola tidur sangat berpengaruh pada kesehatan, tidur yang cukup harus memenuhi syarat kuantitas dan kualitas yang baik. Tidur memiliki beberapa dampak positif yaitu memperbaiki sel rusak, meningkatkan daya ingat, mencegah penyakit, meningkatkan energi, dan mencegah stress. Pola tidur yang tidak baik sering terjadi karena faktor-faktor yang mempengaruhi, seperti bermain gadget hingga larut malam. Dampak begadang bagi tubuh bisa menjadi lebih buruk dimulai dari kurangnya kewaspadaan yang membahayakan diri sendiri hingga munculnya penyakit-penyakit kronis. Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada para remaja khususnya pelajar dijenjang SMPN di Kota Banjarmasin tentang dampak tidur larut malam. Metode yang digunakan berupa ceramah dan edukasi serta pengukuran pemahaman sebelum dan setelah diberikan penyuluhan kepada 40 orang peserta berusia 12-15 tahun. Kesimpulan dari pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan yaitu pemahaman tentang dampak tidur larut malam dapat memberikan dampak positif bagi para peserta dan respon siswa-siswi serta para guru peserta penyuluhan dan edukasi pada kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini sangat baik dan antusias terbukti tingginya nilai posttest yaitu sebesar 57% dengan kategori baik.

Kata kunci – Pengabdian, Pelajar, Gadget, Tidur Larut Malam

Abstract

Sleep patterns have a big influence on health, enough sleep must meet the requirements of good quantity and quality. Sleep has several positive impacts, namely repairing damaged cells, improving memory, preventing disease, increasing energy, and preventing stress. Poor sleep patterns often occur due to influencing factors, such as playing with gadgets late at night. The impact of staying up late on the body can be worse, starting from a lack of vigilance that endangers oneself to the emergence of chronic diseases. This Community Service aims to provide education to teenagers, especially junior high school students in Banjarmasin City, about the impact of sleeping late at night. The methods used were lectures and education as well as measuring understanding before and after counseling was given to 40 participants aged 12-15 years. The conclusion of the community service that has been carried out is that understanding the impact of sleeping late at night can have a positive impact on the participants and the response of the students and teachers participating in counseling and education in this community service activity is very good and enthusiastic as proven by the high posttest score, which is equal to 57% in the good category.

Keywords - Devotion, Student, Gadget, Sleep Late

PENDAHULUAN

Begadang adalah suatu kebiasaan tidak tidur pada malam hari dan tidur pada saat pagi hari. Kebiasaan ini menjadi permasalahan karena sangat sering terjadi dan merupakan faktor utama yang berpengaruh dalam menurunnya kesehatan pada masyarakat. Pola tidur sangat berpengaruh pada kesehatan. Tidur yang cukup harus memenuhi syarat kuantitas dan kualitas yang baik, sesuai dengan yang telah ditetapkan oleh P2PTM (Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular) Kemenkes RI. Tidur yang cukup adalah suatu kepentingan yang harus dipenuhi oleh semua manusia. Karena tidur yang cukup banyak sekali manfaatnya, seperti menjauhkan dari berbagai penyakit, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan daya ingat. Oleh karena itu, tidur yang cukup sangat penting bagi semua manusia memerlukan tidur yang cukup (American Pillo, 2015).

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang mutlak harus dipenuhi oleh semua orang. Setiap orang memerlukan tidur yang cukup untuk dapat melakukan kegiatan secara optimal di kemudian hari. Manfaat dari tidur itu sendiri adalah untuk mengistirahatkan tubuh, sehingga setiap orang pasti membutuhkannya. Tidur memiliki beberapa dampak positif yaitu memperbaiki sel rusak, meningkatkan daya ingat, mencegah penyakit, meningkatkan energi, dan mencegah stress. Oleh karena itu setiap manusia harus mendapatkan hasil istirahat yang maksimal agar mendapatkan kualitas tidur yang baik (American Pillo, 2015).

Kebiasaan begadang sering kali terjadi di Masyarakat, padahal begadang memiliki dampak yang sangat buruk. Dampak negatif dari begadang yaitu mengakibatkan tubuh mudah terserang penyakit serius. (Green, 2012). Pola tidur yang tidak baik sering terjadi karena faktor-faktor yang mempengaruhi, seperti bermain *gadget* hingga larut malam, mengerjakan tugas yang memiliki tenggat waktu sangat singkat, dan meminum-minuman yang mengandung kafein. Kebiasaan begadang dapat meningkatkan risiko kematian. Setidaknya 30 juta anak-anak dan remaja di Indonesia merupakan pengguna gadget (internet dan media digital) yang saat ini menjadi pilihan utama saluran komunikasi yang mereka gunakan. Hasil studi menemukan bahwa 80% responden yang disurvei merupakan pengguna gadget (internet), dengan bukti kesenjangan digital yang kuat antara mereka yang tinggal di wilayah perkotaan dan lebih sejahtera di Indonesia, dengan mereka yang tinggal di daerah perdesaan (kurang sejahtera) (Sari, Ilyas, & Ifdil, 2017).

Dampak penggunaan gadget antara lain yaitu pada remaja menggunakan media sosial didalam gadget mereka, sehingga menimbulkan lebih banyak waktu yang digunakan untuk bermain gadget (Damayanti, 2017). Pemakaian *smartphone* dalam waktu lama ini menyebabkan mereka memerlukan sekitar 60 menit lebih lama untuk tertidur dari pada waktu biasanya. Dengan demikian, para remaja ini akan cenderung tidur terlambat dari biasanya. Kecanggihan dan kemudahan yang disediakan *smartphone* saat ini menyebabkan banyak orang terperangkap untuk selalu beraktifitas menggunakan *smartphone* (Mawitjere, Onibala, & Ismanto, 2017).

Setelah begadang 36 jam kemampuan kognitif akan menurun jauh, dan akan menjadi pelupa dalam jangka waktu pendek. Selain itu, reaksi tubuh akan semakin lambat dan rusak, hal ini bisa mengganggu kewaspadaan. Hal yang sering dialami remaja yang tidur larut malam seperti penurunan konsentrasi dan performa kognitif; stress dan perubahan mood; kegemukan; gangguan metabolisme dan kadar gula darah tinggi; melemahnya kekebalan tubuh sehingga meningkatkan bermunculannya berbagai jenis penyakit. Dampak begadang bagi tubuh bisa menjadi lebih buruk dimulai dari kurangnya kewaspadaan yang membahayakan diri sendiri hingga penyakit-penyakit kronis seperti diabetes tingkat 2, kanker, penyakit jantung bahkan dapat menyebabkan kematian (Direktorat, 2023; Quamila, 2018).

Rendahnya tingkat kesadaran remaja yang terbiasa terjaga larut malam karena *gadget*, menyebabkan buruknya pola tidur yang mereka miliki dan sangat berpengaruh pada kesehatan. Berdasarkan masalah tersebut bisa diatasi dengan memberikan edukasi melalui penyuluhan dan sosialisasi mengenai dampak dari kebiasaan bergadang kepada siswa-siswi sekolah menengah pertama di SMPN X di kota Banjarmasin dan juga kepada bapak ibu guru yang memiliki anak

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

seumuran, hal ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran remaja agar lebih peduli terhadap pola tidur sehat.

METODE

Pengabdian masyarakat dilakukan dengan menggunakan metode penyuluhan tentang dampak buruk tidur larut malam akibat *gadget*. Edukasi dilakukan kepada siswa-siswi SMPN X di Kota Banjarmasin sebanyak 40 orang, siswa-siswi ini dipilih karena memiliki *gadget* dan sering tidur larut malam karena *gadgetnya*. Penyuluhan diikuti pula oleh bapak ibu guru yang merasakan hal serupa serta banyak pula yang memiliki anak seumuran dirumah, sehingga dapat memberikan peningkatan pengetahuan dan pemahaman terhadap bahaya tidur larut malam serta bisa menularkan ke orang sekitarnya tentang dampak buruk tidur larut malam.

Metode pelaksanaan dalam pengabdian masyarakat ini meliputi pemberian intervensi berupa informasi, edukasi berupa ceramah dengan tentang dampak buruk tidur larut malam, penyakit yang mungkin terjadi serta solusi terbaik untuk menghindari tidur larut malam kepada siswa-siswi SMPN dengan penyuluhan yang dapat diukur, diakhiri dengan tanya jawab. Pengukuran pemahaman responden dengan memberikan kuisisioner sebelum dan sesudah memberikan edukasi sebagai data primer, hasil pengukuran dikelompokkan menjadi 3 kategori yaitu: baik, cukup dan kurang (Notoatmodjo, 2018; Arikunto 2013)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dilakukan pada siang hari di waktu yang telah ditentukan oleh SMPN X Kota Banjarmasin, kegiatan ini diikuti oleh 40 orang peserta meliputi anak-anak dengan rentang usia 13-15 tahun atau sedang menempuh kelas 1-2 SMP, serta diikuti oleh bapak-ibu guru dengan jumlah \pm 10 orang. Penyampaian materi dilakukan oleh mahasiswa dan dosen Fakultas Farmasi UM Banjarmasin tentang dampak buruk tidur larut malam yang disebabkan *gadget* dengan materi meliputi: pengertian tidur, waktu yang baik untuk tidur, manfaat tidur malam, pengaruh tidak tidur malam, pengaruh penggunaan *gadget* pada saat tubuh dan mata lelah (Damayanti, 2017), penyakit yang diakibatkan tidak tidur malam, cara membatasi penggunaan *gadget* yang tidak perlucara menanggulangi kebiasaan tidur larut malam (Quamila, 2018).

Dampak dari kegiatan ini yaitu meningkatkan pemahaman dari para peserta terutama remaja akan pentingnya menjaga pola tidur yang baik untuk memberikan konsentrasi yang baik pula pada saat sekolah atau menerima pelajaran, jika kurang tidur atau tidak tidur sama sekali akibat hal yang tidak penting seperti penggunaan *gadget* yang berlebihan akan mengganggu terutama konsnetrasi belajar hingga menyebabkan bermunculnya penyakit-penyakit penyerta lainnya. Respon dari peserta terhadap materi yang disampaikan sangat baik dan sangat antusias dari awal hingga akhir peserta tetap focus terhadap para pemateri karena selama ini belum pernah mendapatkan materi tetntang dampak tidur larut malam dikarenakan *gadget* dilingkungan sekolahnya.



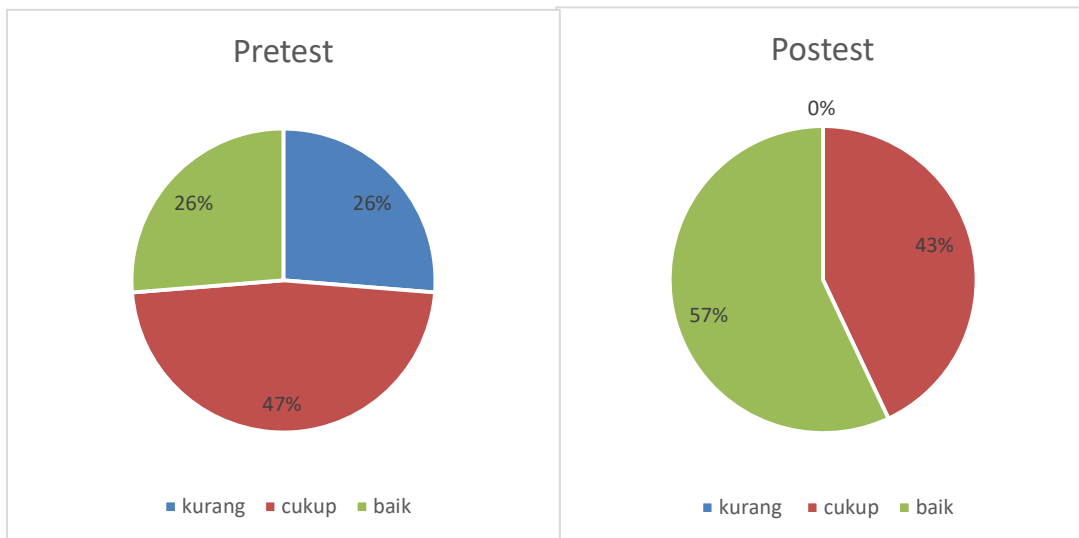
Gambar 1.

Penyampaian Materi oleh Mahasiswa dan Dosen

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license



Pada kegiatan pengabdian ini, sangat diharapkan adanya keterlanjutan ke SMPN lainnya sebab dari informasi yang diberikan kepala sekolah jarang sekali adanya penyuluhan tentang materi yang diberikan oleh mahasiswa dan dosen Fakultas farmasi UM Banjarmasin. Selain itu, untuk mahasiswa remaja sangat perlu diberikan penyuluhan-penyuluhan terkait bidang kesehatan lainnya seperti bahaya mengonsumsi makanan dan minuman yang mengandung bahan pewarna dan lain sebagainya. Adanya pelatihan-pelatihan lainnya kepada anak-anak usia remaja sehingga lebih produktif dan tidak terfokus pada *gadgetnya*.



Gambar 2.

Hasil Pretest dan Posttest Pemahaman Tentang Dampak Buruk Tidur larut Malam

Evaluasi yang diberikan melalui kuisioner yang dibagikan kepada peserta pada saat sebelum dimulainya kegiatan ini diperoleh tingkat pemahaman peserta sebesar 27% ditingkat kurang, 47% ditingkat cukup dan 26% ditingkat baik. Namun pengukuran pemahaman peserta setelah diberikan penyuluhan dan edukasi memberikan nilai jauh lebih baik yaitu sebesar 43% cukup dan 57% baik, sehingga penyuluhan dan edukasi yang diberikan pada peserta pada kegiatan ini memberikan dampak yang baik pada para peserta.



Gambar 3.

Siswa-Siswi dan Guru SMPN X di Kota Banjarmasin

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian dan hasil pembahasan kegiatan Pengabdian pada Masyarakat berupa penyuluhan dan edukasi tentang dampak buruk tidur larut malam karena *gadget* di salah satu SMPN X di Kota Banjarmasin, dapat disimpulkan *Pertama*, pemahaman tentang dampak tidur larut malam dapat memberikan dampak positif bagi para peserta. *Kedua*, respon siswa-siswi serta para guru peserta penyuluhan dan edukasi pada kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini sangat baik dan antusias terbukti tingginya nilai posttest yaitu sebesar 57% dengan kategori baik. *Ketiga*, perlu diindak lanjuti dengan melakukan penyuluhan ke semua SMPN di Kota Banjarmasin.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada Rektor dan Dekan Fakultas Farmasi Universitas Muhammadiyah Banjarmasin yang telah memberikan dukungan dan memfasilitasi, serta kepada Kepala Sekolah SMPN X di Kota Banjarmasin atas waktu dan tempat yang sudah disediakan sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- American Pillo. (2015). Yuk Ketahui Manfaat Utama Tidur Normal. Diambil dari: <http://americanpillo.com/tidur/yuk-ketahui-manfaat-utama-tidur-normal-3> diakses 10 Desember 2023
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Damayanti, E. (2020). Dampak Negatif Penggunaan Gadget Berdasarkan Aspek Perkembangan Anak di Sorowoko. *Martabat: Jurnal Perempuan dan Anak*, 4(1), 1-22
- Green, W. (2012). *50 Hal Yang Bisa Anda Lakukan Hari Ini Untuk Mengatasi Insomnia*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Mawitjere, O. T., Onibala, F., dan Ismanto, Y. A. (2017). Hubungan Lama Penggunaan Gadget Dengan Kejadian Insomnia Pada Siswa Siswi Di SMA Negeri 1 Kawangkoan. *Jurnal Keperawatan*, 5(1).
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sari, A. P., Ilyas, A., dan Ildil, I. (2017). Tingkat Kecanduan Internet pada Remaja Aqal, JPPI (*Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*), 3(2), 110-117
- Siregar, M.H. (2011). *Mengenal Sebab-Sebab, Akibat- Akibat, Dan Cara Terapi Insomnia*. Yogyakarta: Flash Books.