

CAUSES AND EFFECTS OF STAYING UP LATE ON THE HEALTH OF STUDENTS

Dissa Muhamida Fitri¹

Program Studi Ilmu Keperawatan

¹Universitas Muhammadiyah Jakarta, Tangerang Selatan, Indonesia

e-mail: *¹* dissafitri65@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Accepted: 16 Nov 2025

Revised: 22 Nov 2025

Published: 30 December 2025

Keywords:

Staying Up Late, Sleep Quality, Student Health.

ABSTRACT

Sleep is a basic need that must be fulfilled by all living creatures. Everyone needs sufficient sleep to be able to perform activities optimally the next day. People aged 18-40 years need 7-8 hours of sleep every day, so if they sleep less than 7 hours, they will experience several health problems. Sufficient sleep is very important for everyone because it has many benefits, such as preventing various diseases, strengthening the immune system, and improving memory. In Indonesia, in 2004, the number of people suffering from insomnia reached 28 million out of a population of 238 million (>10%) according to the US Census Bureau. This research approach is a descriptive qualitative study that aims to analyze and synthesize relevant research to provide an in-depth understanding of the causes and effects of staying up late on the health of students. Students who stay up late may experience a bad mood, usually in the morning, while students who get enough sleep will feel more refreshed, energetic, and active at the start of the day. Ways for students to avoid staying up late or pulling all-nighters include learning to live a regular lifestyle, not waiting until the last minute to do assignments, reducing caffeine intake such as coffee, exercising, and turning off and keeping all gadgets away from the body.

Keyword: *Staying Up Late, Sleep Quality, Student Health.*

I. Introduction

Tidur adalah kebutuhan dasar yang harus di penuhi oleh semua makhluk hidup. Setiap orang memerlukan tidur yang cukup untuk dapat melakukan kegiatan secara optimal di kemudian hari. Begadang berlebihan bisa berdampak buruk bagi kesehatan dan membuat seseorang kehilangan beberapa hal berharga (Abdi Marti P, 2019). Efek begadang secara psikologis dapat menyebabkan seseorang jadi susah mengontrol diri dan emosi, bahkan suasana hati, susah fokus, jadi kurang produktif, dan berbagai dampak kurang baik lainnya pada psikologis orang yang punya kebiasaan begadang (Ikhsan, 2020).

Normal waktu tidur pada setiap orang berbeda tergantung pada usiannya. Pada saat di usia 18-40 tahun itu memerlukan waktu tidur sebanyak 7-8 jam setiap harinya, sehingga jika waktu tidur kurang dari 7 jam biasanya akan mengalami beberapa gangguan Kesehatan pada tubuh. Jika seseorang tidur dengan cukup maka itu akan berpengaruh pada mood, dan kesegaran pada memulai hari, sebaliknya jika seseorang kurang tidur akan mengalami mood tidak bagus, tidak bersemangat, dan tidak fokus dalam berkerja maupun belajar yang membuat sesuatu kerjaan menjad berantakan. Permasalahan kesehatan pada fungsi metabolisme dan hormon juga akan terjadi apabila seseorang secara 6 hari berturut-turut tidak tidur dengan waktu yang cukup (Fitriana, 2021).

Kualitas tidur memiliki peran penting dalam kondisi fisik dan mental. Ini didasarkan oleh fungsi kualitas tidur itu sendiri, hal ini

dimana di yakinkan bahwa tidur memungkinkan dirinya untuk memperbaiki diri, memengaruhi keseimbangan hormon hormon dalam diri, memulihkan keadaan tubuh yang telah beraktivitas seharian, meminimalkan stres dan cemas, menyimpan tenaga, memperbaiki imunitas, dan termasuk dapat meningkatkan daya konsentrasi saat hendak melakukan kegiatan harian.

Begadang artinya tetap terjaga hingga larut malam atau bisa juga sampai matahari muncul. Untuk sekarang tidak cuma pekerja atau mahasiswa yang sering begadang, tapi ini juga sudah jadi hal lumrah buat anak sekolah. Begadang bisa dari bermacam macam alasan, contohnya karena tugas yang harus selesai segera, belajar, main game, dan lain sebagainya. Pada kondisi ini yang membuat organ pada tubuh berkerja lebih keras.

Tidur yang cukup itu sangat dibutuhkan semua orang karena banyak manfaatnya, misalnya terhindar dari berbagai penyakit, daya tahan tubuh jadi kuat, dan ingatan meningkat. Tidur punya beberapa efek baik seperti memperbaiki sel yang rusak, daya ingat makin bagus, penyakit dapat dicegah, energi bertambah, dan stres hilang. Oleh karena itu, setiap orang wajib mendapat istirahat maksimal agar kualitas tidurnya bagus (American Pillo, 2015).

Gangguan dalam tidur biasa disebut insomnia, gangguan saat akan tidur ini biasa di alami oleh para pekerja, mahasiswa, siswa, maupun beberapa ibu rumah tangga yang memiliki bayi atau anak-anak. Sesuai dengan topik yang di bahas Mahasiswa sangat terbiasa terhadap gangguan dalam tidur atau insomnia. Banyak kalangan masyarakat menyepelekan gangguan tidur ini, karena kurangnya edukasi dari dampak tidur malam ini, sehingga tidur malam sering diabaikan dan dilalaikan, tidak diobati dengan baik dan layak (Ranti et al., 2022).

58 How to cite: **Fitri, D. M. (2025). Causes and effects of staying up late on the health of students. S-Heals: Senarai Health Sciences Journal, 1(4), 56-67.**

<https://eduspace.digital/index.php/SHeals>

Tetapi begadang dan insomnia adalah dua hal yang berbeda. Begadang adalah suatu kondisi dimana seseorang tidur sedari malam atau muncul matahari dalam kondisi mengantuk, ada beberapa dampak negatif dari begadang yaitu biasanya akan berpengaruh pada emosi, fungsi otak, dan kemampuan kognitif. Sedangkan, insomnia ini adalah suatu kondisi dimana seseorang sulit tidur di malam hari. Beberapa para medis sudah melakukan penelitian terkait masalah insomnia didalam penelitiannya seorang yang mengalami insomnia seseorang yang tidak tidur 100-120 jam. Ada dampak yang disebabkan oleh insomnia yaitu penyakit vertigo, hilangnya sensitifitas kulit.

Hasil yang didapat dari Souza Lopes, dkk orang yang mengalami insomnia di seluruh dunia ini sudah sampai di angka 10-15% dari populasi (S et al., 2021). Di Indonesia, pada tahun 2004 penduduk yang mengalami insomnia mencapai hingga 28 juta dari 238 juta penduduk (>10%) menurut Census Bureau dari US (Liana, 2020).

Dampak yang disebabkan dari kurang tidur adalah gangguan pada kegiatan sehari-hari. Insomnia sangat berpengaruh pada konsentrasi dan kebugaran tubuh, sehingga orang yang mengalami insomnia rentan terhadap kecelakaan yang akibatnya sangat berbahaya bagi seseorang (Fauziyah, 2020). Insomnia sering diajukan dengan kondisi jiwa yang berupa kecemasan, stress, depresi, dll. Hal ini sesuai dengan hasil survei di Inggris yang mengatakan bahwa orang akan mengalami gangguan konsentrasi 3 kali lebih besar dan mengalami kurang konsentrasi 2 kali lebih besar ketika kondisinya kurang tidur atau insomnia (Salam & Rosiana, 2022).

Prevalensi insomnia pada populasi umum telah diperkirakan 15%-35% (AIN, 2022). Insomnia sering dialami oleh beberapa orang, khususnya adalah pada usia remaja dan usia dewasa awal. Mahasiswa

diperdayai sebagai kelompok yang rentan mengalami gangguan tidur serta kualitas tidurnya buruk.

Dampak negatif begadang pada kesehatan juga sudah diteliti banyak. Menurut riset Nugroho (2019), begadang bisa mengganggu sistem jantung dan pembuluh darah, daya tahan tubuh, metabolisme, dan sistem hormon. Hal ini didukung temuan Putri (2022) yang bilang kurang tidur sangat erat kaitannya dengan risiko obesitas dan diabetes meningkat pada remaja.

Mutu tidur adalah aspek penting buat jaga keseimbangan kesehatan fisik dan mental. Jika kualitas tidur sering dikaitkan dengan hal positif seperti membaiknya indikator kesehatan, berkurangnya rasa mengantuk pada saat beraktivitas dengan fungsi psikologis yang lebih baik, juga memengaruhi mutu hidup yang mencakup aspek kesehatan jiwa, produktivitas, dan ide baru (Nikmah, 2024).

II. Methods

Penelitian ini merupakan penerapan dari metodelogi kualitatif dengan pendekatan studi literatur. Pendekatan Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kualitatif deskriptif yang bertujuan dimana untuk menganalisis, dan menyintesis penelitian yang sesuai untuk memberikan pemahaman mendalam mengenai penyebab dan dampak begadang untuk kesehatan bagi mahasiswa. Data yang terkumpul merupakan data sekunder dimana data yang dikumpulkan melalui jurnal yang relevan berkaitan dengan penyebab dan dampak begadang pada mahasiswa. Di antaralain:

1. Dita Azkiya Zahrani (2020). Bahaya Begadang Terhadap

60 How to cite: Fitri, D. M. (2025). *Causes and effects of staying up late on the health of students*. S-Heals: Senarai Health Sciences Journal, 1(4), 56-67.

<https://eduspace.digital/index.php/SHeals>

Kesehatan Masyarakat. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Berkala

2. Najibah Balasad (2025). Pengaruh Kebiasaan Tidur Terhadap Fokus Belajar Siswa:Tidur Awal Vs. Begadang. *Jurnal Lingkar Mutu Pendidikan*
3. Rosna Madelu (2025). Dampak Kurang Tidur akibat Begadang terhadap Fungsi Kognitif dan Konsentrasi pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Sastra Inggris*
4. Muhammad Rafly Altha Nalendra (2025). Pengaruh Kebiasaan Begadang Terhadap Produktivitas Akademik Mahasiswa: Tinjauan Pustaka. *Jurnal Majemuk*
5. Nurlela (2023). 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*

Teknik Pengumpulan Data dikumpulkan melalui teknik dokumentasi, data yang digunakan data yang sudah sesuai dengan penelitian yang akan di ambil. Penelaahan dilakukan secara sistematis Analisis dilakukan melalui metode analisis isi (content analysis) Miles dan Huberman (1994) yang berfokus pada makna filosofis dan ideologis dari teks yang dikaji. Data dianalisis dalam tiga tahapan:

- a. Reduksi data, yaitu memilih data yang relevan dengan melalui proses menyederhanakan, memfokuskan, dan memilih data yang di peroleh dari penelitian agar lebih terstruktur. Yang di fokuskan pada penyebab dan dampak begadang untuk kesehatan bagi mahasiswa.
- b. Penyajian data, yaitu langkah untuk mengatur dan menunjukkan data yang sudah disederhanakan dengan cara yang teratur

supaya lebih mudah dimengerti dampak dan penyebab dari begadang

- c. Penarikan kesimpulan, yaitu merumuskan gagasan inti yang menunjukkan kontribusi dari dampak begadang untuk mahasiswa.

III. Result and Discussions

Berdasarkan jurnal jurnal yang di kumpulkan banyak sekali penyebab masalah mahasiswa yang membuat tidur larut malam atau begadang di mulai dari beban tugas akademik yang banyak. Responden menyebutkan tugas-tugas kuliah yang padat, tenggat waktu yang menumpuk, serta kesulitan dalam mengatur waktu secara efisien. Dalam penggunaan kalender juga merasakan kurang efektif dan membuat tertekan kejadian ini sejalan dengan temuan Nursolehah (2022) menjelaskan bahwa beban akademik yang tinggi tanpa diimbangi keterampilan manajemen waktu yang baik akan memicu tekanan psikologis, terutama pada mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa yang mengalami banyak tugas, mendekati masa ujian, dan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menjalankan tugas akhir rentan mengalami stres.

Menurut Adiva (2024) menyebutkan bahwa persepsi mahasiswa terhadap beban tugas yang tidak proporsional dapat mengarah pada kelelahan mental (academic burnout). Dalam kondisi ini dapat menyebabkan mahasiswa mengalami emosional yang berubah ubah. Tidur adalah kondisi kebutuhan dasar manusia yang berada diurutan pertama menurut Abraham Maslow yaitu kebutuhan fisiologis. Dimana

62 How to cite: **Fitri, D. M. (2025).** *Causes and effects of staying up late on the health of students.* S-Heals: Senarai Health Sciences Journal, 1(4), 56-67.

<https://eduspace.digital/index.php/SHeals>

tidur itu memiliki hal yang baik untuk manusia itu sendiri yakni tidur dapat memperbaiki sel sel yang telah rusak, dapat mencegah penyakit, meningkatkan daya mengingat, mengurangi stres. Oleh Sebab itu manusia memerlukan tidur yang cukup agar mendapatkan kualitas tidur yang baik.

Begadang dapat mengakibatkan mahasiswa sulit fokus pada saat mulai pelajaran, jadi pola tidur yang cukup dapat memengaruhi peran penting pada proses belajar dan dalam berpikir. Begadang juga dapat menyebabkan risiko kematian, penyebab risiko kematian bisa di sebabkan akibat jika tubuh sudah merasa lelah tetapi kita tetap melanjutkan dan tidak berhenti sejenak untuk istirahat, itu dapat memperburuk keadaan kondisi kesehatan. Begadang akan banyak menimbulkan berbagai dampak negatifnya mengakibatkan gangguan mental, seperti merasakan halusinasi seperti mendengar sesuatu yang tidak ada di lingkungan sekitar. Jika melakukan begadang terus menerus dapat menyebabkan penyakit yang berbahaya contohnya seperti Diabetes Melitus, Hipertensi, Stroke, dan Penyakit Jantung.

Banyak penyebab seseorang begadang diantaranya faktor internal dan eksterna. Faktor internalnya adalah faktor yang datang dari dirinya sendiri yaitu: tidak bisa tertidur, bosan dirumah. Sedangkan dari faktor eksternal adalah faktor yang dimana berasal dari pengaruh orang lain yaitu: Teman sebaya yang mengajak bermain game atau cerita hingga larut malam,terlalu over minum kopi.

Dan ada yang mengalami masalah kecemasan sewaktu tidur. Mahasiswa yang mengalami cemas akan mendapatkan tidur yang kurang tercukupi, dimana yang seharusnya organ organ dapat memulai melakukan proses pemulihan. Terbangun dalam keadaan lelah dan tidak bersemangat pada memulai hari. Responden juga menjelaskan

bahwa beban tugas dapat memengaruhi pola tidur mahasiswa. Di karenakan mahasiswa selalu kepikiran masalah tugasnya yang harus di selesaikan. Ini juga salah satu penyebab nya mahasiswa tidur tidak merasa nyenyak dan terkadang merasa lelah, yang mengakibatkan mahasiswa itu merasa sulit fokus dan kurang produktif pada saat pagi hari. Stres yang berlebihan dapat mengganggu waktu tidur jika tidak di tangani.

Telah dilakukan penelitian oleh Fitriana dan Lestari (2020) menjelaskan bahwa mahasiswa yang sering melakukan begadang akan menunjukkan penurunan di performa akademik, terutama dalam hal keaktifan, mengingat, dan konsentrasi dalam proses belajar. Mereka menyatakan bahwa yang mengalami tidur kurang dari 5 jam perhari nya memiliki IPK yang lebih rendah. Hal ini dibantah oleh Ramadhani (2020) ia mengungkapkan bahwa tidak semua mahasiswa mengalami tidak tidur awal (begadang) akan mengalami penurunan di akademik. Dalam penelitiannya yang melibatkan mahasiswa dari prodi teknik, didapatkan hasil bahwa ada beberapa mahasiswa yang produktif dimalam hari dan mampu menjalankan tugas dengan teknis yang baik. Ramadhani juga memberi catatan bahwa faktor ini bersifat jangka pendek dna bisa menjadi sebaliknya jika dilakukan terus meneris.

Penelitian oleh Fazril (2024) menyebutkan bahwa gangguan tidur pada mahasiswa sebagian besar dipengaruhi oleh tekanan akademik. Kebanyakan para mahasiswa lebih mendahulukan untuk menyelesaikan tugas dan lebih memilih untuk mengorbankan jam tidurnya, sehingga membuat aura negatif karena stres meningkat dan waktu tidur semakin terganggu. Dalam studi Hidayat (2021) yang menyatakan bahwa ada korelasi negatif antara intensitas stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa. Semakin tinggi stres akibat

⁶⁴How to cite: **Fitri, D. M. (2025).** *Causes and effects of staying up late on the health of students.* S-Heals: Senarai Health Sciences Journal, 1(4), 56-67.

<https://eduspace.digital/index.php/SHeals>

tugas, semakin buruk kualitas tidurnya.

Waktu tidur itu dapat memengaruhi suasana hati seseorang pada pagi hari. Kondisi suasana hati pada mahasiswa yang begadang dapat mengalami suasana hati yang buruk biasanya pada pagi hari, suasana hati nya akan merasa lelah dan malas, hal ini akan muncul perilaku bermalas-malasan karena suasana hati yang berubah-ubah yang membuat menghambat pengerajan tugas menjadi di tunda-tunda sehingga dapat menyebabkan begadang. Ciri-ciri mahasiswa yang memiliki perilaku begadang yaitu: Kurang tidur, nafsu makan berkurang, tubuh rentan terkena penyakit, memiliki kantung mata yang berwana hitam (Eka Patmalasari, 2021).

Sedangkan pada mahasiswa yang mengalami tidur yang cukup akan merasa lebih segar, bersemangat, dan aktif pada memulai hari. Keaktifan ini dapat diartikan sebagai giat dalam memulai pelajaran, dan berinteraksi dengan orang-orang sekitar karena mengalami suasana hati yang baik. Bentuk suasana hati yang baik ini dapat dilihat dari tindakannya, seperti: bahagia, semangat, dan segar.

Banyak cara untuk mahasiswa tidak tidur berlarut atau begadang seperti belajar untuk hidup teratur, mengerjakan tugas tidak mendekati deadline, kurangi asupan kafein seperti kopi, olahraga, matikan dan jauhkan seluruh gadget yang ada di sekitar tubuh, dan mendengarkan musik yang dapat merilekskan tubuh. Cara-cara diatas mungkin bisa membantu mahasiswa untuk tidur dengan waktu yang seharusnya.

IV. Conclusion

Setelah melakukan penelitian dari beberapa jurnal didapatkan kesimpulan bahwa banyak mahasiswa yang tidur berlarut malam atau

begadang karena mengerjakan tugas, bermain game, banyak meminum kopi, dll. Umumnya pada usia dewasa waktu tidur adalah sekitar 7-8 jam sehari. Jika seorang melakukan tidur di bawah 7 jam di kesokan harinya mendapatkan suasana hati yang kurang baik, ia akan menjadi tidak bersemangat, tidak konsentrasi saat belajar, dan mudah emosi. Namun sebaliknya, jika seseorang tidur dengan cukup ia akan merasakan suasana hati yang baik, seperti segar, dapat berinteraksi dengan orang sekitar, dan dapat berkonsentrasi saat mulai belajar.

V. References

Abdi Marti P. (2019). Perilaku Begadang Di Kalangan Mahasiswa.

Ain, p. A. Q. (2022). Penerapan sleep hygiene dan relaksasi otot progresif Pada mahasiswa dengan insomnia di program studi keperawatan Bogor poltekkes kemenkes bandung, tahun 2022.

American Pillo. (2015). The importance of sleep for human health. American Sleep Association

American Pillo. (2015). Yuk Ketahui Manfaat Utama Tidur Normal. Diambil dari: <http://americanpillo.com/tidur/yuk-ketahui-manfaat-utama-tidur-normal-3> diakses 20 Desember 2025

Fauziyah, S. (2020). Studi literatur faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada perawat.

Ikhsan, A. . R. F. (2020). Kolerasi Begadang dan Insomnia Terhadap Hipertensi Pada Usia Produktif Di Warkop Marina Makassar.

⁶⁶How to cite: **Fitri, D. M. (2025).** *Causes and effects of staying up late on the health of students.* S-Heals: Senarai Health Sciences Journal, 1(4), 56-67.

<https://eduspace.digital/index.php/SHeals>

- Liana, R. (2020). Literature Review: Penatalaksanaan Insomnia dengan Non Farmakologi pada Remaja. In 2020.
- Nikmah, A. K. (2024). Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Internalizing Problems pada Remaja. Skripsi, 1–18.
- Putri PA. Hubungan Pola Konsumsi Makanan Tinggi Kalori dan Kopi, Durasi Tidur, dan Tingkat Stress dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Media Gizi Kesmas*. 2022;11(2):464–74.
- Ranti, N. B. P., Boekoesoe, L., & Ahmad, Z. F. (2022). Kebiasaan Konsumsi Kopi, Penggunaan Gadget, Stress dan Hubungannya dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa. *Jambura Journal of Epidemiology*, 1(1), 20–28. <https://doi.org/10.37905/jje.v1i1.15027>
- Salam, A. N. S., & Rosiana, D. (2022). Hubungan antara Insomnia dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Kedokteran. *Bandung Conference Series*, 499–505
- Thal" at Muhammad Afifi Salim, Dahsyatnya Kekuatan Bangun Pagi (Solo: Nabawi, 2012), hlm. 102-103