

**EDUKASI BAHAYA BEGADANG SEBAGAI UPAYA
MENINGKATKAN KESADARAN KESEHATAN PADA SISWA
KELAS XI SMA KYAI AGENG BASYARIAH**

**Riska Ratnawati¹, Andita Margaretha Frisca Ningtyas², Melani Amelia Nirmala³,
Nur Hidayatul Mufida⁴, Nadia Ayu Pratiwi⁵, Nasywa Haura Azzahra⁶**

Universitas Bhakti Hasta Mulia Madiun

Email : riskaratnawati78@gmail.com¹, andhitamargaretha@gmail.com²,
melaniamelia2005@gmail.com³, nhidayatulmufida@gmail.com⁴, na.pratiwii25@gmail.com⁵,
naswanas763@gmail.com⁶

ABSTRAK

Kebiasaan begadang masih sering terjadi pada remaja karena mereka menggunakan media sosial, bermain game online, menonton video, atau menyelesaikan tugas hingga tengah malam. Kebiasaan itu bisa memengaruhi kesehatan tubuh, kesehatan pikiran, kemampuan fokus belajar, serta hasil belajar akademik. Sebab itu, perlu dilakukan pendidikan kesehatan agar para siswa memahami betapa pentingnya menjaga kebiasaan tidur yang baik. Edukasi dilakukan pada hari Kamis, 11 Juni 2026 di SMA Kyai Ageng Basyariah, dan melibatkan 30 siswa laki-laki dari kelas XI. Pengajaran dilakukan dengan memberikan materi melalui media PowerPoint, kemudian dilanjutkan dengan diskusi, tanya jawab, dan pengecekan pemahaman berupa kuis online menggunakan aplikasi Blooket yang berisi 10 soal. Hasil penilaian menunjukkan bahwa peserta memahami materi dengan baik, dengan persentase jawaban yang benar mencapai 82%. Selain itu, peserta juga terlibat secara aktif selama acara berlangsung. Kegiatan pembelajaran ini membantu siswa memahami dampak dari kebiasaan begadang dan pentingnya menjaga pola tidur yang baik sebagai cara untuk menjaga kesehatan tubuh.

Kata Kunci: Begadang, Edukasi Kesehatan, Pola Tidur, Kesehatan Remaja, Siswa SMA.

ABSTRACT

Late-night habits remain common among adolescents due to the use of social media, playing online games, watching videos, or completing school assignments until midnight. These habits can negatively affect physical health, mental health, concentration, and academic performance. Therefore, health education is needed to increase students' awareness of the importance of maintaining healthy sleep habits. This educational activity was conducted on Thursday, June 11, 2026, at SMA Kyai Ageng Basyariah and involved 30 male students from Grade XI. The educational session was delivered using a PowerPoint presentation, followed by a discussion, a question-and-answer session, and an online quiz consisting of 10 questions through the Blooket application to assess students' understanding. The evaluation results showed that the participants demonstrated a good understanding of the material, with an average correct response rate of 82%. In addition, the participants actively engaged throughout the activity. This educational program helped students understand the negative impacts of staying up late and the importance of maintaining healthy sleep habits to support their overall health.

Keywords: *Staying Up Late, Health Education, Sleep Habits, Adolescent Health, High School Students.*

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah fase peralihan yang ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang beragam. Pada tahap ini, tidur menjadi salah satu kebutuhan dasar yang sangat penting untuk menjaga kesehatan serta mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan. Tidur yang cukup memberikan kesempatan bagi tubuh untuk melakukan pemulihan, mempertahankan keseimbangan hormonal, meningkatkan daya tahan tubuh, serta

mengoptimalkan fungsi kognitif yang berkaitan dengan konsentrasi dan kemampuan belajar. Namun, kemajuan teknologi digital dan perubahan gaya hidup menyebabkan banyak remaja mulai mengabaikan kebiasaan tidur yang baik. Salah satu perilaku yang masih umum terlihat pada remaja adalah kebiasaan begadang atau tidur larut malam. Perilaku ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti penggunaan media sosial yang berlebihan, bermain game online, menonton konten digital, menyelesaikan tugas sekolah hingga larut malam, serta pengaruh dari lingkungan pertemanan. Meskipun sering kali dipandang sebagai kebiasaan yang tidak berbahaya, begadang dapat mengurangi durasi tidur yang diperlukan tubuh, sehingga berpotensi menyebabkan berbagai masalah kesehatan. Zahrani (2022) menyatakan bahwa kebiasaan begadang yang dilakukan secara berulang dapat berdampak negatif pada kondisi kesehatan individu.

Kekurangan waktu tidur akibat begadang dapat memengaruhi kesehatan fisik maupun mental remaja. Beberapa dampak yang umum terjadi meliputi rasa lelah, kantuk di siang hari, sakit kepala, serta penurunan daya tahan tubuh. Di samping itu, kurang tidur juga terkait dengan meningkatkan risiko gangguan emosional, seperti mudah marah, stres, perubahan suasana hati, dan kesulitan dalam berkonsentrasi. Penelitian oleh Aulia dkk. (2025) menunjukkan bahwa kebiasaan begadang memengaruhi kesehatan fisik maupun kesehatan mental seseorang.

Dampak begadang tidak hanya berhubungan dengan kesehatan fisik, tetapi juga dapat berpengaruh terhadap proses belajar remaja. Kekurangan waktu tidur menyebabkan penurunan kemampuan untuk berkonsentrasi dan mengingat informasi sehingga pembelajaran menjadi kurang efektif. Penelitian yang dilakukan oleh Madelu dkk. (2025) mengindikasikan bahwa kurang tidur yang disebabkan oleh begadang dapat memengaruhi fungsi kognitif serta kemampuan konsentrasi. Temuan ini didukung oleh penelitian Erdani dkk. (2026) yang menunjukkan adanya korelasi antara kebiasaan begadang dan prestasi akademik. Oleh sebab itu, penerapan pola tidur yang baik menjadi salah satu faktor penting dalam mendukung keberhasilan belajar siswa.

Hasil observasi awal dan interaksi dengan siswa di SMA Kyai Ageng Basyariah menunjukkan bahwa masih ada siswa yang memiliki kebiasaan tidur larut malam. Perilaku tersebut dipengaruhi oleh cara menghabiskan waktu seperti menggunakan media sosial, bermain game online, menonton konten digital hingga larut malam, serta memakai ponsel atau gadget secara berlebihan. Kondisi tersebut bisa menyebabkan tidur lebih singkat, sehingga memengaruhi kesehatan dan kemampuan belajar siswa. Oleh karena itu, penting untuk memberikan pendidikan kesehatan agar siswa lebih memahami dan sadar akan pentingnya menjaga pola tidur yang baik.

Berdasarkan situasi tersebut, Kelompok 5 Mata Kuliah Komunikasi dalam Kesehatan melakukan kegiatan pendidikan tentang bahaya begadang pada remaja kepada siswa kelas XI di SMA Kyai Ageng Basyariah. Kegiatan ini bertujuan agar siswa memahami penyebab, dampak, dan cara mengurangi kebiasaan begadang. Melalui kegiatan tersebut, diharapkan siswa dapat menerapkan cara tidur yang lebih baik sebagai bagian dari usaha menjaga kesehatan tubuh dan membantu aktivitas belajar mereka setiap hari.

METODE PENELITIAN

Kegiatan edukasi kesehatan tentang bahaya begadang bagi remaja diadakan pada hari Senin, 11 Juni 2026, di SMA Kyai Ageng Basyariah. Tujuan kegiatan adalah 30 siswa laki-laki yang ada di kelas XI. Kegiatan ini adalah bagian dari mata kuliah Komunikasi dalam Kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa mengenai

dampak negatif dari kebiasaan begadang terhadap kesehatan, serta pentingnya menjalankan pola tidur yang baik dan sehat.

Kegiatan dilakukan dengan metode penyuluhan kesehatan menggunakan pendekatan komunikasi yang bertujuan untuk memberikan edukasi. Materi disampaikan langsung menggunakan media presentasi PowerPoint dengan judul “Begadang Jadi Kebiasaan, Sehat Jadi Taruhan”. Materi yang dibahas mencakup arti dari begadang, faktor-faktor yang membuat remaja sering tidur malam hari, dampak negatif begadang bagi kesehatan fisik dan mental, pengaruh kurang tidur terhadap hasil belajar, serta beberapa cara yang bisa dilakukan untuk mengurangi kebiasaan begadang. Kegiatan tersebut dijalankan dalam tiga tahap, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Persiapan dilakukan dengan membuat materi pelajaran, menyusun presentasi, menyiapkan alat penilaian, serta berkoordinasi dengan pihak sekolah. Selanjutnya, dalam tahap pelaksanaan, dilakukan beberapa kegiatan seperti pembukaan, penyampaian materi, diskusi, sesi tanya jawab, serta kuis interaktif yang bertujuan untuk mengukur sejauh mana peserta memahami materi yang disampaikan. Selama proses pembelajaran berlangsung, siswa diberi kesempatan untuk menyampaikan pendapat atau pengalaman mereka mengenai kebiasaan begadang, sehingga terjadi komunikasi timbal balik yang mendorong partisipasi aktif para peserta.

Evaluasi dilakukan dengan cara mengerjakan kuis online menggunakan aplikasi Blooket, yang terdiri dari 10 soal sesuai dengan materi yang sudah diajarkan. Kuis diberikan setelah semua materi pendidikan selesai untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswa terhadap materi yang telah diajarkan. Hasil kuis berikutnya dianalisis secara deskriptif dan ditampilkan dalam bentuk persentase jawaban yang benar sebagai gambaran mengenai tingkat pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pembelajaran tentang bahaya begadang bagi remaja dilaksanakan pada tanggal 11 Juni 2026 di SMA Kyai Ageng Basyariah, dan melibatkan 30 siswa laki-laki kelas XI sebagai peserta. Kegiatan ini adalah bagian dari mata kuliah Komunikasi dalam Kesehatan yang bertujuan agar siswa lebih memahami dan menyadari pentingnya menjaga pola tidur yang sehat, sehingga dapat mendukung kesehatan tubuh dan meningkatkan kinerja belajar.

Edukasi dilakukan secara langsung dengan menggunakan media presentasi PowerPoint yang berjudul "Begadang Jadi Kebiasaan, Sehat Jadi Taruhan". Materi disampaikan dengan cara ceramah yang menarik, diiringi diskusi, tanya jawab, serta kuis untuk menguji pemahaman peserta. Selama acara berjalan, peserta tampak tertarik dan bersemangat. Hal itu bisa dilihat dari semangat siswa dalam menjawab pertanyaan, menyampaikan pendapat, serta menceritakan pengalaman mereka tentang kebiasaan tidur sehari-hari. Interaksi yang terjadi selama aktivitas menunjukkan bahwa peserta memberi tanggapan positif terhadap materi yang diberikan.



Gambar 1. Kegiatan Sosialisasi Bahaya Begadang pada Remaja



Gambar 2. Penyampaian Materi Sosialisasi

B. Materi yang Disampaikan

Materi edukasi disusun secara perlahan agar peserta lebih mudah mengerti hubungan antara kebiasaan begadang dengan dampaknya terhadap kesehatan. Kegiatan dimulai dengan penjelasan tentang arti begadang, yaitu kebiasaan tidur larut malam yang membuat waktu tidur seseorang berkurang. Peserta juga diberi penjelasan tentang jumlah tidur yang dibutuhkan remaja, yaitu sekitar 8 sampai 10 jam setiap hari agar bisa mendukung pertumbuhan tubuh, pemulihan energi, dan kerja otak yang baik.

Selanjutnya dijelaskan berbagai faktor yang menyebabkan remaja sering begadang, seperti penggunaan gawai terlalu banyak, bermain game online, mengakses media sosial, menonton konten digital hingga tengah malam, mengonsumsi minuman mengandung kafein, serta kebiasaan menunda tugas sekolah. Selain itu, pengaruh lingkungan dan teman sebaya juga dibahas sebagai faktor yang bisa memengaruhi cara remaja tidur.

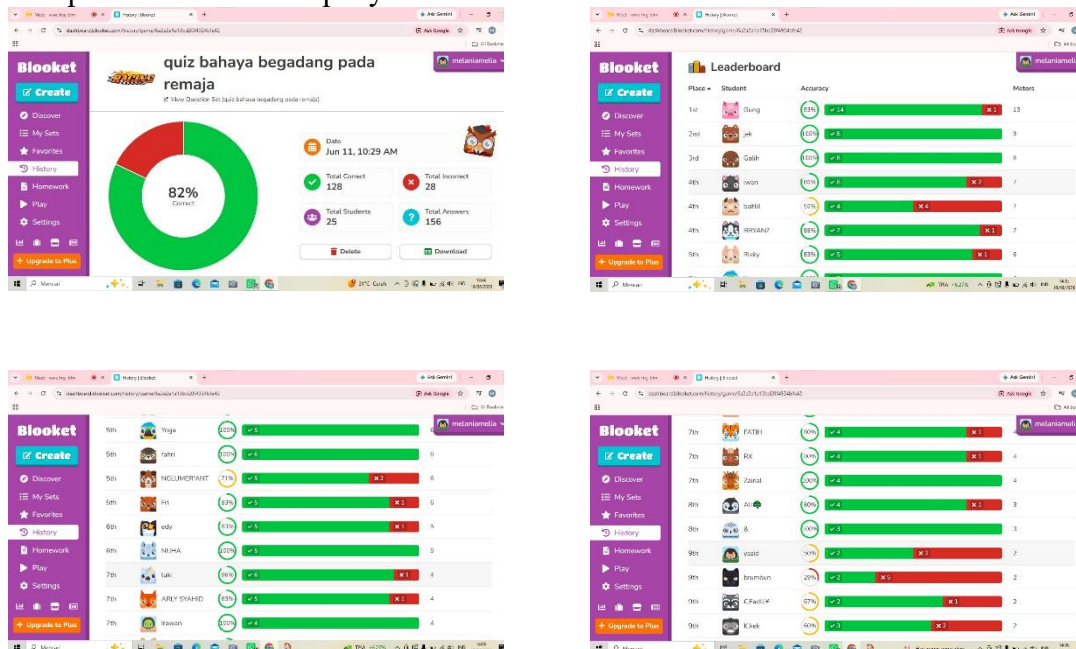
Materi berikutnya akan membahas bagaimana begadang dapat memengaruhi hasil belajar seseorang. Kurangnya waktu tidur bisa membuat sulit fokus, merasa mengantuk ketika belajar, ingatan berkurang, dan sulit memahami materi pelajaran. Hal ini bisa memengaruhi hasil belajar jika terjadi terus-menerus.

Selain itu, peserta diberi penjelasan mengenai akibat dari begadang bagi kesehatan tubuh, seperti tubuh cepat merasa lelah, mengalami sakit kepala, mata terasa sakit, dan daya tahan tubuh menjadi lebih rendah. Dari segi kesehatan mental, tidur yang tidak cukup bisa memperbesar kemungkinan mengalami perubahan mood, mudah marah, merasa stres, serta kesulitan fokus dalam melakukan kegiatan sehari-hari.

Sebagai penutup, peserta diberi penjelasan mengenai cara-cara yang bisa dilakukan untuk mengurangi kebiasaan begadang. Beberapa langkah yang bisa dicoba adalah dengan terbiasa tidur tepat waktu, membatasi penggunaan ponsel atau gadget sebelum tidur, mengurangi minum minuman berkafein di malam hari, berolahraga secara teratur, serta mengatur waktu belajar dan waktu tidur agar seimbang.

C. Hasil Evaluasi Kegiatan

Setelah semua materi sudah diberikan, dilakukan pengecekan dengan menggunakan kuis online lewat aplikasi Blooket yang memiliki 10 soal sesuai dengan isi materi pembelajaran. Evaluasi ini dilakukan agar kita tahu seberapa baik peserta memahami materi yang disampaikan dalam acara penyuluhan.



Gambar 3. Hasil Kuis Online Menggunakan Aplikasi Blooket

Tabel 1. Hasil Evaluasi Post-Test Peserta

Indikator	Hasil
Jumlah Peserta	30 siswa
Jumlah Soal	10 soal
Total Jawaban	156
Jawaban Benar	128
Jawaban Salah	28
Persentase Jawaban Benar	82%

Hasil tersebut menunjukkan bahwa kebanyakan siswa sudah bisa memahami materi tentang sebab, akibat, dan cara mencegah kebiasaan begadang. Hasil ini menunjukkan bahwa cara menyampaikan materi yang digabungkan dengan diskusi dan kuis interaktif dapat membantu peserta memahami informasi kesehatan dengan lebih baik.

D. Pembahasan

Begadang masih sering dilakukan oleh kelompok remaja. Kemudahan mendapatkan teknologi digital membuat banyak remaja menghabiskan waktu sampai larut malam untuk menggunakan media sosial, bermain game online, atau menikmati berbagai jenis hiburan digital. Kondisi itu bisa membuat durasi tidur berkurang, sehingga tubuh tidak mendapatkan waktu istirahat yang cukup untuk melakukan pemulihan dengan baik.

Melalui kegiatan pembelajaran ini, peserta memahami berbagai dampak negatif yang bisa terjadi karena kebiasaan begadang. Salah satu dampak yang ditekankan adalah kondisi kesehatan fisik yang memburuk, seperti tubuh lebih cepat lelah, mengalami sakit kepala, dan daya tahan tubuh menurun. Temuan ini sesuai dengan penelitian Zahrani (2022) yang menyatakan bahwa kebiasaan begadang terus-menerus bisa berdampak buruk pada kesehatan. Penelitian yang dilakukan Aulia dkk.pada tahun 2025 juga menunjukkan bahwa kurang tidur karena begadang dapat menyebabkan penurunan kondisi kesehatan fisik.

Kurang tidur tidak hanya memengaruhi kesehatan tubuh saja, tetapi juga berdampak pada kondisi mental dan emosi remaja. Peserta diajarkan bahwa tidur larut malam bisa membuat lebih rentan mengalami perubahan mood, mudah tersinggung, merasa stres, dan sulit fokus. Hal itu sesuai dengan penelitian Aulia dkk.(2025) serta penelitian Nurlela, Sulvinajayanti, dan Nur Afiah (2023) yang menunjukkan bahwa kebiasaan begadang berhubungan dengan perubahan kondisi emosional.

Aspek lain yang dibicarakan dalam kegiatan ini adalah dampak dari begadang terhadap hasil belajar. Tidur yang kurang bisa mengurangi kemampuan fokus, ingatan, dan menerima informasi, sehingga proses belajar tidak berjalan dengan baik. Penelitian yang dilakukan oleh Madelu dan tim pada tahun 2025 menunjukkan bahwa kurang tidur yang disebabkan oleh begadang dapat mengganggu kemampuan berpikir dan fokus seseorang. Hasil tersebut didukung oleh penelitian Erdani dkk.(2026) yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara kebiasaan begadang dengan kemampuan belajar akademik.

Penggunaan gawai sebelum tidur menjadi salah satu topik yang banyak dibicarakan selama kegiatan berlangsung karena sebagian besar peserta mengatakan masih sering menggunakan ponsel di malam hari. Kondisi tersebut didukung oleh penelitian Dewi dan Prastiwi tahun 2023, Yuliawati dan tim tahun 2022, serta Claresta dan tim tahun 2025, yang menunjukkan bahwa penggunaan smartphone secara berlebihan berkaitan dengan penurunan kualitas tidur remaja. Sebab itu, membatasi penggunaan gawai sebelum tidur adalah cara sederhana yang bisa dilakukan untuk membantu memperbaiki kebiasaan tidur.

Hasil pengecekan menunjukkan bahwa 82% dari jawaban peserta dianggap benar. Persentase itu menunjukkan bahwa sebagian besar siswa sudah mengerti materi yang diajarkan selama kegiatan berlangsung. Selain membantu meningkatkan pengetahuan, pendidikan kesehatan ini diharapkan juga bisa mendorong terbentuknya kebiasaan tidur yang lebih baik, sehingga risiko munculnya masalah kesehatan atau penurunan hasil belajar karena begadang bisa diperkecil.

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi kesehatan tentang bahaya begadang bagi remaja yang berlangsung di SMA Kyai Ageng Basyariah berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya menjaga kebiasaan tidur yang sehat. Materi yang diberikan membahas tentang arti begadang, sebab-sebabnya, dampak terhadap kesehatan tubuh dan pikiran, pengaruhnya terhadap hasil belajar, serta beberapa cara untuk menghindari kebiasaan tidur terlambat. Hasil penilaian melalui kuis online menggunakan aplikasi Blooket menunjukkan bahwa 82% peserta menjawab dengan benar, artinya kebanyakan peserta sudah memahami materi yang diajarkan. Melalui kegiatan ini diharapkan siswa semakin menyadari pentingnya menerapkan pola tidur yang sehat sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan dan mendukung proses belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, A., Sianturi, S. K., Ginting, F. A. B., Siregar, I. P., Sigalingging, I., Tarihoran, J., Siregar, R. D., Manalu, N., Ihsan, M., & Harahap, A. M. (2025). Pengaruh begadang terhadap kesehatan tubuh dan mental. *Jurnal Fakultas Kesehatan (JFKES)*.
- Claresta, Wuisantono, D., Andika, Wangke, L., Waworuntu, D. S., Manoppo, J. C., & Lestari, H. (2025). Durasi penggunaan gawai sebelum tidur sebagai prediktor kualitas tidur buruk pada remaja di Manado. *Sari Pediatri*, 27(3).
- Dewi, N. I., & Prastiwi, S. (2023). Gambaran kualitas tidur pada usia remaja awal dengan kecanduan smartphone. *Jurnal Kesehatan Tael*.
- Erdani, Y., Ginanjar, R. M. N., Hablillah, M. R., Mubarok, N. S., & Kresna, P. A. (2026). Analisa korelasi kebiasaan begadang terhadap kinerja akademik mahasiswa. *Inovasi Sosial (ISO)*.
- Madelu, M. W. S., Adam, A., Pakaya, A., Lapasatu, M., & Arsyandi, N. (2025). Dampak kurang tidur akibat begadang terhadap fungsi kognitif dan konsentrasi pada mahasiswa. *JUPENSI: Jurnal Pendidikan Terintegrasi*.
- Nurlela, Sulvinajayanti, & Afiah, N. (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*, 5(2).
- Yuliawati, A., Depeda, A., & Sari, R. P. (2022). Pengaruh game online dan pola tidur di smartphone terhadap kualitas tidur remaja usia 12–19 tahun. *Nusantara Hasana Journal*.
- Zahrani, D. A. (2022). Bahaya begadang terhadap kesehatan masyarakat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Kebidanan dan Keperawatan (JIKEMB)*.