

# Pentingnya mempunyai waktu tidur yang cukup terutama untuk kalangan para remaja

Furoidah Nur Rahmaniyah

Program Studi Pendidikan Agama Islam, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang  
e-mail: furoidahrahmaniya@gmail.com

## Kata Kunci:

Pola hidup, kesehatan remaja, kualitas tidur, keseimbangan aktivitas, psikologis

## Keywords:

Lifestyle, adolescent health, sleep quality, activity balance, psychological

## ABSTRAK

Tidur yang cukup merupakan kebutuhan yang dasar yang mampu menjaga kesehatan fisik maupun mental. Namun, banyak remaja yang cenderung mengabaikan durasi dan kualitas tidur karena aktivitas belajar, penggunaan gadget, dan perubahan pola hidup. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pentingnya tidur yang cukup. Ada beberapa metode yang digunakan adalah mendeskripsikan melalui penelitian dan pengamatan serta wawancara singkat terhadap sekelompok remaja berusaha 15-18 tahun. Hasilnya

menunjukkan bahwa sebagian banyak remaja yang tidak mencukupi waktu tidurnya dari 7 jam per malam akan mengalami beberapa gejala seperti penurunan konsentrasi, mudah lelah, perubahan mood, serta menurunnya hasil belajar dan nilai. Selain itu, kurang tidur juga meningkatkan resiko stres dan gangguan kesehatan ringan seperti sakit kepala dan menurunnya imun tubuh badan. Sebaliknya, ketika remaja memiliki jam tidur yang cukup dan baik mereka akan menunjukkan kondisi fisik yang lebih stabil, emosi yang lebih terkendali, serta kemampuan belajar yang lebih optimal. Opini ini menegaskan bahwa tidur yang cukup merupakan faktor penting yang perlu diperhatikan dalam upaya menjaga kesehatan dan keseimbangan aktivitas remaja.

## ABSTRACT

Adequate sleep is a basic need that can maintain physical and mental health. However, many teenagers tend to neglect the duration and quality of sleep due to study activities, gadget use, and changes in lifestyle. This study aims to illustrate the importance of adequate sleep. Several methods were used, including descriptive research, observation, and brief interviews with a group of teenagers aged 15-18 years. The results indicate that most teenagers who do not get enough sleep (more than 7 hours per night) experience several symptoms such as decreased concentration, fatigue, mood swings, and decreased academic performance and grades. Furthermore, sleep deprivation also increases the risk of stress and minor health problems such as headaches and a decreased immune system. Conversely, when teenagers get sufficient and good sleep, they will show more stable physical conditions, more controlled emotions, and optimal learning abilities. This opinion confirms that adequate sleep is a crucial factor that needs to be considered in efforts to maintain health and balance adolescent activities.

## Pendahuluan

Tidur merupakan kebutuhan biologis yang esensial bagi remaja karena berperan dalam menjaga kesehatan fisik, stabilitas emosional, serta fungsi kognitif. Pada tahap perkembangan ini, durasi dan kualitas tidur yang memadai sangat diperlukan untuk



menunjang pertumbuhan dan kesejahteraan psikologis. Namun, dalam praktiknya banyak remaja cenderung mengabaikan pola tidur yang sehat akibat aktivitas lain, seperti penggunaan gadget sebelum tidur dan kegiatan non-esensial lainnya. Fenomena ini sejalan dengan temuan (Muthi'ah et al., 2025) yang menekankan bahwa tidur tidak hanya memiliki dimensi kesehatan, tetapi juga nilai religius sebagai bagian dari praktik ibadah yang dianjurkan dalam tradisi Islam.

Durasi tidur yang tidak mencukupi terbukti berdampak pada berbagai aspek fungsi individu, termasuk penurunan konsentrasi, kelelahan, perubahan suasana hati, serta penurunan kualitas belajar. Selain itu, pola tidur yang tidak teratur juga sering dikaitkan dengan keluhan kesehatan ringan, seperti sakit kepala, stres, dan penurunan daya tahan tubuh. Temuan ini menunjukkan bahwa kurangnya waktu tidur pada remaja tidak hanya memengaruhi kenyamanan aktivitas sehari-hari, tetapi juga berpotensi menghambat proses perkembangan fisik dan psikologis mereka (Rachmawati et al., 2021).

Tetapi sebaliknya, jika kualitas tidur mereka teratur dan baik maka akan cenderung menunjukkan kondisi fisik yang lebih stabil, emosi dapat terkontrol, dan memiliki kemampuan belajar yang lebih baik. Oleh karena itu, penting sekali menjaga pola tidur dengan baik dan juga memahami betapa pentingnya tidur yang cukup untuk upaya menjaga kesehatan dan keseimbangan aktivitas remaja. Pemahaman ini menjadi dasar bagi penelitian yang berfokus pada pentingnya memiliki pola tidur sehat untuk semua kalangan terutama untuk para remaja.

## **Pembahasan**

Memiliki jam waktu tidur yang cukup merupakan salah satu faktor penting yang sering diabaikan dalam kehidupan terutama di kalangan anak remaja jaman sekarang. Kebanyakan mereka memiliki banyak aktivitas yang mereka kerjakan seperti aktivitas disekolah, kegiatan organisasi, bermain main bersama teman dan kegiatan yang lainnya. Kualitas tidur yang baik antara lain memiliki durasi tidur yang cukup, yaitu sekitar 7-8 jam setiap hari yang cukup, yaitu sekitar 7-8 jam setiap hari, tidak sering terbangun saat tidur dan langsung tertidur setelah 30 menit berbaring.

Didalam penelitian yang dilakukan oleh (Djamalilleil et al., 2020), melakukan survei indeks pola hidup sehat American Internasional Assurance (AIA) pada tahun 2013 menunjukkan bahwa kebanyakan masyarakat Indonesia hanya dapat tidur 6 jam setiap harinya karena banyaknya dan padat aktivitas yang mereka lakukan dan kian meningkat. Dan juga berdasarkan penelitian (Harun et al., 2022), kualitas tidur yang tidak baik dapat menyebabkan kambuhnya hipertensi yang terjadi pada lansia. Kualitas tidur yang buruk juga sangat berpengaruh pada hormon stres dan sistem saraf sehingga mudah terjadinya tekanan darah tinggi pada orang yang berusia lanjut.

### **Faktor Pola Hidup Sehat melalui Manajemen Tidur yang Berkualitas**

Kesadaran masyarakat untuk menerapkan pola makan sehat dan rutin berolahraga memang sudah meningkat. Namun, seringkali ada satu aspek fundamental yang terlewatkan, yaitu kualitas tidur. Padahal, seperti yang diungkapkan oleh (Zuhriyah et al., 2021) dalam konsep self monitoring atau pemantauan mandiri

pola hidup sehat, tidur yang berkualitas merupakan komponen esensial yang tidak kalah penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mental, terutama di tengah gaya hidup modern yang serba cepat dan penuh tekanan. Jika masih sering mengabaikan waktu tidur, coba pahami risikonya dan mulai hidup sehat dengan menyeimbangkan antara pola makan, olahraga, dan pola tidur. Penggunaan smartphone secara berlebihan sebelum tidur juga sangat berpengaruh pada jam tidur karena cahaya biru dari layar gawai seperti ponsel, laptop, atau televisi dapat menghambat produksi hormon yang memicu rasa kantuk dan membuat otak tetap aktif (Jafri et al., 2025).

Sebagian orang juga menganggap tidur adalah kegiatan yang tidak produktif dan membuang waktu, padahal jika tidur dengan waktu yang cukup akan memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh. Oleh karena itu penerapan pola hidup sehat juga tidak lepas dari menjaga pola tidur yang sehat dan cukup tidak kurang juga tidak berlebihan. Dengan menjalankan pola tidur sehat maka yang lain juga menyesuaikan semua akan lebih baik dan lebih sehat dan akan terhindar dari berbagai resiko penyakit.

Oleh karena itu, penerapan pola hidup sehat tidak bisa dilepaskan dari upaya menjaga pola tidur yang sehat dan cukup, yaitu sekitar 7-9 jam per hari untuk orang dewasa. Ketika siklus tidur berjalan dengan baik, maka hormon-hormon dalam tubuh akan seimbang, nafsu makan lebih terkendali, metabolisme meningkat, dan suasana hati menjadi lebih stabil. Alhasil, upaya menjaga pola makan dan rutinitas olahraga pun akan terasa lebih ringan dan memberikan hasil yang optimal. Dengan menjalankan pola tidur yang sehat, maka keseimbangan dalam aspek kesehatan lainnya akan mengikuti. Semua sistem dalam tubuh akan bekerja lebih sinkron, sehingga kualitas hidup secara keseluruhan menjadi lebih baik dan kita pun akan terhindar dari berbagai resiko penyakit di masa depan (Iskandar, 2013).

### **Dampak Kronis Kurang Tidur terhadap Kesehatan Fisik, Mental, dan Fungsi Kognitif**

Jika terus menerus memiliki masalah atau kualitas tidur yang buruk ketika lansia akan menyebabkan otak tidak akan bisa membersihkan protein amiloid-plak dengan efektif yang mengakibatkan gangguan pada fungsi sel saraf. Kurangnya jam tidur juga menyababkan sulit fokus pada sesuatu dan kurang maksimal dalam belajar. Dan kebanyakan remaja yang kurang tidur cenderung sulit untuk berpikir cepat dan sedikit kurang kreatif, mudah marah, mudah cemas, bahkan memicu resiko depresi (Johari et al., 2024).

Jam tidur yang buruk dapat juga menyebabkan mudah terserang penyalit seperti flu, batuk, atau infeksi ringan lainnya. Kurang tidur juga dapat mempengaruhi hormon seperti pada nafsu makan, kita akan mudah lapar dan mengalami kenaikan berat badan. Dalam jangka panjang, kurang tidur juga akan meningkatkan resiko hipertensi, diabetes, penyakit jantung dan gangguan hormon. Dan dalam jangka lama kurang tidur juga akan menghambat pembersihan racun pada otak, termasuk amiloid-plak yang berhubungan dengan gangguan fungsi saraf pada lansia (Alfi & Yuliwar, 2018).

### **Kesimpulan dan Saran**

Kurangnya perhatian terhadap pola tidur akan menyebabkan dampak serius bagi diri kita sendiri baik bagi tumbuh ataupun mental kita. Tidur yang cukup dan berkualitas merupakan kebutuhan penting bagi semua orang terutama untuk remaja zaman sekarang yang sering meremehkan waktu tidur mereka untuk kegiatan yang lain. Hal ini sangat berpengaruh terhadap kesehatan, kestabilan emosi dan kemampuan kognitif. Dampak dari kurangnya jam tidur tidak hanya kelelahan dan menurunnya konsentrasi, tetapi juga dapat memicu stres, sakit kepala, penurunan daya tahan tubuh, hingga gangguan jangka panjang. Memang semua itu mungkin belum bisa dirasakan saat ini, tetapi saat lansia nanti semua penyakit akan perlahan muncul karena kurangnya menjaga pola tidur yang baik dan cukup. Sebaliknya, jika kita bisa menjaga pola tidur dengan baik, tidur dengan teratur, kita bukan hanya menyelamatkan masa muda saja tetapi juga menyelamatkan masa tua nanti. Oleh karena itu, tidur yang cukup harus menjadi bagian penting untuk upaya menjaga pola hidup sehat dan keseimbangan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Dan semua resiko yang ada menunjukkan bahwa tidur merupakan kebutuhan vital yang tidak boleh dianggap sepele.

### Saran

Pertama, kita harus menjaga rutinitas tidur yang teratur dengan menentukan jam tidur dan bangun konsisten setiap harinya agar tubuh memiliki ritme yang stabil. Kedua, mengurangi penggunaan gadget sebelum tidur terutama saat akan tidur malam, karena cahaya layar dapat mengganggu kualitas tidur. Ketiga, mengatur aktivitas harian dengan baik. Kita harus bisa membagi waktu kita untuk beraktivitas dan juga istirahat yang cukup. Keempat, menciptakan lingkungan yang nyaman, seperti mematikan lampu saat hendak tidur, mengurangi kebisingan, dan menjaga tempat istirahat atau tempat tidur tetap bersih dan rapi. Kelima, memperhatikan pola hidup sehat lainnya, mengonsumsi makanan-makanan sehat dan bergizi, rutin melakukan olahraga, dan kegiatan-kegiatan yang berpengaruh pada kesehatan tubuh kita. Yang terakhir, saat kita mengalami gangguan tidur segera mencari tahu apa alasan dari mengapa kita susah tidur, agar dapat ditangani dengan tepat dan tidak berdampak berbahaya untuk kesehatan kita.

### Daftar Pustaka

- Alfi, W. N., & Yuliwar, R. (2018). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pasien hipertensi di Puskesmas Mojolangu kota Malang. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 6(1), 25–36.
- Djamalilleil, S. F., Rosmaini, R., & Nadia Purnama Dewi, P. D. N. (2020). Hubungan kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Padang angkatan 2018. *Health and Medical Journal*, 3(1).
- Harun, O., Setiawan, C. A., & Silvia, P. (2022). *Kualitas Tidur Dan Tekanan Darah Lansia Di Padakasih Cibeber, Cimahi Dalam Rangka Menjaga Imunitas Pasca Pandemi Covid-19*.
- Iskandar, M. (2013). *Health Triad*. Elex Media Komputindo.

- Jafri, Y., Iqbal, M., Joveni, M. I., & Permata, P. (2025). Edukasi Pengaruh Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Remaja. *Pedamas (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 3(01), 337–344.
- Johari, A., Meyrinda, J., & Nabila, A. (2024). Tidur Berkualitas, Emosi Terkelola: Studi tentang Mahasiswa dan Kecerdasan Emosional. *Journal of Psychology Today*, 2(1), 56–66.
- Muthi'ah, A., Septianingsih, H., Fitriani, N., & Amiruddin, M. (2025). Tidur sebagai ibadah: Antara sunnah Nabi dan manfaat kesehatan modern. *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)*, 3 (7). Pp. 258-267. ISSN 3024-8140. <https://repository.uin-malang.ac.id/24525/>
- Rachmawati, E., Firdaningrum, N. E., & Agoes, A. (2021). Hubungan antara durasi tidur dengan asupan makan, aktivitas fisik dan kejadian obesitas pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. *Journal of Islamic Medicine*, 5(1), 9–19. <https://repository.uin-malang.ac.id/8651/>
- Zuhriyah, L., Fitri, L. E., Lestari, R., Setijowati, N., Indrawan, I., Budiarto, A., Indrawan, D., Priasmoro, D. P., & Harmani, M. G. F. (2021). *Self monitoring (pemantauan mandiri) pola hidup sehat*. <https://repository.uin-malang.ac.id/11039/>