

NGO

Begadang Bisa Picu Berbagai Penyakit Hingga Kematian

Achmad Sarjono - JATIM.NGO.WEB.ID

Jun 23, 2022 - 20:08



Ilustrasi Begadang (Foto: Unsplash)

SURABAYA – Belajar SKS (Sistem Kebut Semalam) atau bekerja shift malam membuat sebagian orang memiliki kebiasaan begadang. Namun, kebiasaan tersebut sering menimbulkan dampak buruk pada tubuh. Salah satunya, stroke yang dialami gadis asal Pemalang yang viral beberapa waktu lalu.

Ahli Sleep Disorders Fakultas Kedokteran (FK) [Universitas Airlangga](#) (UNAIR) dr Wardah Rahmatul Islamiyah SpN(K) mengungkapkan, irama jam tidur terbentuk dari pola asuh sejak kecil. Pola asuh tidur larut malam menjadi salah satu penyebab timbulnya begadang.

“Irama tubuh orang yang begadang berbeda dengan orang biasanya. Begadang itu intinya melawan jam tubuhnya. Rata-rata orang mulai mengantuk dan tidur itu pukul sembilan,” tuturnya.

dr Wardah menjelaskan bahwa kantuk tersebut disebabkan oleh hormon melatonin. Hormon tersebut akan banyak diproduksi ketika cahaya gelap.

“Biasanya mulai muncul (hormon melatonin, Red) dari Magrib. Kemudian akan memuncak sekitar jam sembilan, sepuluh. Lalu, pada pukul dua akan mulai menurun. Otomatis itu,” tambahnya.

Dosen FK UNAIR tersebut juga menyebutkan, adanya cahaya membuat melatonin tidak diproduksi. Hal itu meningkatkan risiko terjadinya insomnia kronik pada masa tua.



Potret dr Wardah Rahmatul Islamiyah SpN(K)Turunkan Kinerja, Picu Berbagai Penyakit

Acapkali ditemani dengan cemilan maupun makanan berat, begadang membuat organ pencernaan yang seharusnya beristirahat tetap bekerja. dr Wardah mengungkapkan, kebiasaan tersebut akan meningkatkan risiko terjadinya obesitas, diabetes, dan GERD.

“Sekarang itu banyak anak muda yang terkena GERD (asam lambung meningkat). Salah satunya, disebabkan oleh begadang,” tutur dokter saraf Rumah Sakit Universitas Airlangga tersebut.

Selain itu, begadang akan membuat seseorang kehilangan kebutuhan tidurnya. Jam tidur yang berkurang tersebut akhirnya menyebabkan kantuk sehingga menurunkan kinerja seseorang saat pagi.

“Kalau kinerjanya menurun, akhirnya dia akan punya kebiasaan minum kopi. Kopi tentu saja dengan segala plus minus-nya, kalau dalam jumlah yang banyak akan berefek meningkatkan tensi dan penyakit jantung,” jelasnya, Kamis (23/6/2022).

Depresi Hingga Kematian Mendadak

Begadang otomatis membuat seseorang beraktivitas pada malam. Mulai belajar, bekerja, olahraga, bahkan sekadar menonton dan bermain. Hal tersebut membuat hormon kortisol yang seharusnya rendah pada malam hari secara otomatis meningkat.

“Orang yang kortisolnya tinggi akan mudah stres dan depresi. Keesokan paginya dia baper. Mudah marah, mood-nya ga stabil. Apalagi dia main game online ya, menang jadi lebih excited. Kalah pun dia marah,” ungkapnya.

Ia menambahkan, kortisol yang meningkat memicu denyut jantung meningkat. Selain itu juga kortisol dapat menyebabkan hipertensi (tekanan darah tinggi, red).

“Kortisol meningkat, ditambah dengan ngopi, ngemil, ngerokok. Nah, ini yang meningkatkan banyak kejadian serangan stroke dan jantung saat bangun tidur pagi, atau sudden death,” ujar Ahli Sleep Disorders tersebut.(*)

Penulis: Alysa Intan Santika

Editor: Feri Fenoria