

# Bahayanya Begadang Bagi Remaja dan Pentingnya Tidur Cukup

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh, Selamat pagi dan semoga kita semua dalam keadaan sehat dan berbahagia. Yang saya hormati Bapak/Ibu guru, serta teman-teman yang saya banggakan. Mari kita panjatkan puji dan syukur kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala. Pada kesempatan kali ini, izinkan saya menyampaikan pidato tentang mengenai pentingnya tidur cukup. Kebiasaan begadang karena mengerjakan tugas secara tidak langsung merusak jam tidur seseorang. Jika di lakukan terus-menerus akan mengganggu kesehatan.

Tahukah kalian di Indonesia sendiri, penelitian menunjukkan bahwa 38% remaja di perkotaan mengalami gangguan tidur. Artinya, hampir 4 dari 10 teman sebaya kita mungkin sedang berjuang dengan kualitas tidur yang buruk tanpa mereka sadari. Memiliki kualitas jam tidur yang buruk seperti ini sangat berpengaruh kepada pertumbuhan seorang remaja. Perlu diketahui, hormon pertumbuhan akan diproduksi secara maksimal oleh tubuh kita saat kita benar-benar tidur nyenyak. Artinya, setiap malam kita memilih begadang, kita secara tidak sadar sedang menghambat proses tumbuh kembang kita sendiri. Namun, dampak begadang tidak berhenti sampai situ aja. Tidak hanya pertumbuhan fisik yang terganggu, kesehatan otak dan mental juga ikut menjadi korban. Perlu diketahui, otak kita justru bekerja aktif saat kita tidur. Di momen itulah semua informasi yang kita dapatkan sepanjang hari diproses dan disimpan kedalam memori. Jadi, jika kita kekurangan tidur, informasi yang sudah kita pelajari seharian tidak tersimpan dengan baik. Faktanya adalah, otak yang kurang tidur sulit untuk mempertahankan fokus selama beberapa menit. Pernahkah kalian merasakan, duduk di kelas tapi pikiran terbang kemana-mana, itu adalah tanda bahwa otak sedang merasa lelah. Ketika otak terus-menerus bekerja dalam kondisi kelelahan, yang pertama kali merasakan dampaknya adalah kesehatan mental kita. Kalian pernah tidak merasakan sedih tiba-tiba tanpa sebab atau merasa khawatir padahal tidak ada apa-apa? Teman-teman, bisa jadi itu adalah tanda bahwa kita kekurangan tidur.

Lalu, apa yang terjadi jika kebiasaan buruk ini tidak segera dihentikan? Jika kalian sudah begadang setiap hari, maka dampaknya bukan hanya untuk hari esoknya tetapi mengefek juga kepada masa depan. Coba kalian bayangkan, belajar berjam- jam malam sebelum ujian, tapi keesokan harinya saat lembar soal sudah berada di depan kalian, semua yang dipelajari terasa menguap begitu saja. Bukan karena kamu tidak belajar. Bukan karena kamu tidak pintar. Tapi karena otak yang kelelahan akibat begadang tidak sempat menyimpan semua itu dengan baik. Dan yang paling menyedihkan, semua ini pada umumnya terjadi bukan karena kita tidak tahu. Tapi karena kita memilih untuk tidak peduli.

Dari apa yang telah kita bahas bersama hari ini, mulai dari terhambatnya pertumbuhan, melemahnya daya pikir dan konsentrasi, terga`nggunya kesehatan mental, hingga dampaknya pada prestasi kita sehari-hari semuanya berasal dari satu kebiasaan yang kita anggap kecil, begadang. Maka, mulai malam ini, mari kita jadikan tidur bukan sebagai hal yang kita tunda, melainkan sebagai prioritas. Karena generasi yang sehat, cerdas, dan berprestasi bukan hanya yang rajin belajar, tetapi juga yang bijak menjaga dirinya sendiri. Mohon maaf apabila dalam penyampaian saya terdapat kata-kata yang kurang berkenan. Terima kasih atas perhatian teman-teman sekalian. Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.

- Pembukaan
- Isi Pidato
- Penutup

- Nomina
- Sinonim
- Bahasa Emotif
- Bidang Keilmuan