

# Inilah Jam Tidur Bayi dan Jam Tidur Anak 2 Tahun

SEP 21, 2022

Tidur adalah salah satu elemen penting bagi tubuh baik untuk anak-anak maupun orang dewasa. Selain mengistirahatkan tubuh, menjaga waktu serta kualitas tidur memiliki sederet manfaat lain terutama bagi anak-anak.

Selain itu, tidur dapat mendukung pertumbuhan Si Kecil, menyehatkan jantung, menjaga berat badan, meningkatkan imunitas, mengurangi risiko cidera, meningkatkan rentang perhatian, meningkatkan kemampuan belajar, dan banyak lagi.<sup>1</sup>

Waktu tidur yang dibutuhkan tentu berbeda antara bayi, balita, anak-anak, remaja, dan orang dewasa. Jika Mam memiliki anak berusia 2 tahun, ini menjadi usia emas untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuhnya karena pola dan jam tidur anak 2 tahun mulai berubah.

Anak usia 2 tahun berada di masa transisi dari pola tidur bayi ke anak-anak. Rata-rata anak 2 tahun tidur selama 12-14 jam sehari, yang mana kebanyakan dihabiskan di malam hari dan 1-2 jam tidur di siang hari. Dengan kebutuhan tidur yang cukup banyak, maka Mam mesti memastikan bahwa Si Kecil mendapatkan tidur yang cukup dan kondusif.

Pada fase transisi, tantangan mulai muncul apalagi jika Si Kecil baru mengantuk di larut malam dan sulit untuk memajukan jam tidurnya agar lebih awal. Di masa ini, Mam akan menghadapi perubahan mood Si Kecil sebagai akibat kurangnya waktu tidur atau waktu tidur yang tidak sesuai.

**Baca Juga:** 7 Nutrisi Otak untuk Tumbuh Kembang Anak

## Tips Agar Anak Dapat Tidur Sesuai Jadwal

Agar Si Kecil mendapatkan tidur berkualitas, Mam mesti memastikan agar Si Kecil

selalu tidur sesuai jadwal tidur bayi. Pada awalnya memang tidak mudah. Apalagi masa transisi menuju kebiasaan baru membuatnya harus menyesuaikan banyak hal. Berikut hal-hal yang dapat Mam lakukan agar anak dapat tidur sesuai jadwal jam tidur anak 2 tahun.2

## **Tetapkan waktu tidur dan bangun yang sama setiap hari**

Jangan geser waktu tidur malam ke waktu tidur siang dengan cara mengurangi dan menambahkannya karena akan sangat berdampak pada tidur malam Si Kecil.

## **Terapkan rutinitas sebelum tidur**

Matikan lampu kamar dan gunakan lampu kecil sekitar 30-60 menit sebelum tidur. Lakukan aktivitas yang menenangkan dan dapat dia nikmati 30 menit sebelum tidur seperti mandi, membaca buku, atau menyanyi. Biarkan dia memilih baju tidur dan boneka yang akan menemaninya tidur. Hal-hal ini akan membuat Si Kecil merasa lebih tenang menjelang tidur dan sepanjang malam.

## **Ciptakan suasana kamar kondusif**

Pastikan suasana kamar tenang, nyaman, gelap, suhunya tepat agar jam tidur anak 2 tahun benar. Penggunaan lampu kamar dengan cahaya terkecil ditemani alunan musik menenangkan dengan volume rendah bisa Mam terapkan di dalam kamar. Pastikan agar kasur digunakan hanya untuk tidur. Bukan untuk menonton atau bermain sehingga Si Kecil terbiasa dan tidak mudah terdistraksi.

## **Batasi makanan dan minuman sebelum tidur**

Minuman, terutama yang mengandung kafein harus dihindari. Jika Si Kecil lapar, batasi asupan ke camilan ringan saja.

Asupan makanan dan minuman ternyata sangat berpengaruh terhadap kualitas tidurnya. Dengan memberikan asupan yang tepat di malam hari akan meningkatkan kualitas tidur Si Kecil. Salah satu yang direkomendasikan untuk dikonsumsi anak 2 tahun sebelum tidur adalah segelas susu. Susu mengandung beberapa senyawa yang dapat membantu siklus tidur yang menyehatkan dan membantu jam tidur anak 2 tahun lebih baik

Pastikan agar Mam selalu memberikan asupan yang bernutrisi bagi Si Kecil agar dia bisa mendapatkan manfaatnya seperti S-26 Procal Nutrissentials. Jadikan S-26 Procal Nutrissentials sebagai salah satu #CaraPintarMam untuk memperkokoh fondasi belajar Si Kecil.

Segelas susu ini mengandung tinggi Kolin, Asam Linoleat, serta Protein untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Selain itu, S-26 Procal Nutrissentials juga

mengandung berbagai nutrisi seperti Zat Besi, Zink, Asam Folat, Vitamin B kompleks serta Vitamin B12 dan lainnya.

S-26 Original tersedia dalam rasa Vanila dengan berbagai varian ukuran mulai dari 400 gram, 700 gram, hingga 1400 gram.

Source :

[parents.com/health/healthy-happy-kids/the-7-reasons-your-kid-needs-sleep/](https://www.parents.com/health/healthy-happy-kids/the-7-reasons-your-kid-needs-sleep/)

[my.clevelandclinic.org/health/articles/14302-sleep-in-toddlers--preschoolers](https://my.clevelandclinic.org/health/articles/14302-sleep-in-toddlers--preschoolers)

[healthline.com/nutrition/drinking-milk-before-bed](https://www.healthline.com/nutrition/drinking-milk-before-bed)

Bagikan sekarang