

# Jadwal Tidur Bayi untuk Tumbuh Kembangnya

OKT 10, 2023

Waktu tidur adalah kebutuhan dasar manusia karena berperan penting untuk fisik dan mental, baik bagi orang dewasa dan terlebih bagi anak-anak. Saat tidur, organ tubuh kita melakukan proses revitalisasi atau perbaikan.

Pada Untuk bayi, tidur juga berfungsi untuk proses mengistirahatkan tubuh dan meningkatkan metabolisme, dimana asupan makanan/nutrisi diolah menjadi energi yang dibutuhkan.<sup>1</sup>

Inilah mengapa bayi menghabiskan banyak waktu untuk tidur, bahkan saat baru lahir, bayi tidur sekitar 16-20 jam sehari.<sup>1</sup>

Nah, dalam artikel akan memberikan informasi seputar jadwal tidur bayi sesuai dengan usianya.

Manfaat Pola Tidur atau Jadwal Tidur Bayi yang Baik

Bayi tumbuh dan berkembang dengan cepat terlebih dalam beberapa bulan awal kehidupannya, sehingga penting untuk bayi mendapat tidur yang cukup.

Memiliki pola dan jadwal tidur bayi yang tepat, dapat membantu mereka mendapat kualitas tidur yang baik. Kualitas tidur yang baik adalah saat anak Mam tidur nyenyak dan tidak terlalu sering terbangun<sup>2</sup>.

Baca Juga: Jadwal Tidur Anak 2 Tahun yang Tepat

Tidur juga bermanfaat pada perkembangan fungsi saraf pada otak bayi. <sup>3</sup>

Pola tidur dikendalikan oleh jam internal tubuh, yang membuat seseorang tetap terjaga di siang hari dan mendorong tidur di malam hari. Jam tubuh membantu mengkoordinasikan pelepasan hormon yang disebut melatonin, yang memberi tahu tubuh bahwa sudah waktunya untuk tidur.

Penting bagi Mam membuat jadwal tidur bayi di siang dan malam hari untuk

membantu si Kecil melepaskan melatonin, yang membantu mereka tidur lebih cepat dan berkualitas.

### Waktu Tidur yang Dibutuhkan Berdasarkan Usia Anak

Kebutuhan tidur bayi berbeda-beda tergantung dari usianya. Bayi yang baru lahir lebih sering tidur dan seiring bertambahnya usia, jam tidur mereka akan semakin berkurang dan berubah.

Berikut ini adalah pola tidur malam dan siang hari untuk bayi baru lahir hingga usia 3 tahun berdasarkan data dari IDAI (Ikatan Dokter Anak Indonesia): 3

Usia	Durasi Tidur Rata-rata	Pola Tidur
Bayi baru lahir Bayi (0-1 tahun)	16-20 jam 14-15 jam (total) saat bayi usia 4 bulan, dan saat bayi masuk usia 6 bulan 13-14 jam (total)	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1- 4 jam periode tidur diikuti 1-2 jam periode bangun.</li><li>• Jumlah waktu tidur di siang hari = jumlah waktu tidur di malam hari</li><li>• Periode tidur 3-4 jam pada 3 bulan pertama</li><li>• Periode tidur 6-8 jam saat bayi usia 4-6 bulan</li><li>• Diferensiasi siang dan malam berkembang antara 6 minggu dan 3 bulan.</li><li>• 70-80% bayi usia 9 bulan tidur sepanjang malam.</li><li>• Tidur siang 2-4 jam (2 kali tidur siang/hari)</li></ul>
Batita (1-3 tahun)	12 jam (total)	Tidur siang 1,5-3,5 jam (1 kali tidur siang/hari)

### Mengenal Pola Tidur Bayi

Setelah mengetahui durasi tidur bayi dari tabel di atas, Mam juga perlu tahu pola tidur Si Kecil. Pada bayi baru lahir memiliki periode tidur 1- 4 jam lalu diikuti 1-2 jam periode bangun.

Sementara ada 3 bulan pertama, periode tidur bayi adalah 3-4 jam. Kemudian saat bayi berusia 4-6 bulan, periode tidurnya 6-8 jam. Selain itu bayi (0-12 bulan) diferensiasi siang dan malam berkembang antara 6 minggu dan 3 bulan dan waktu tidur siangnya adalah 2-4 jam/hari (2 kali tidur siang/hari)

Mam juga perlu tahu kalau 70-80% bayi usia 9 bulan akan tidur sepanjang malam.

Selanjutnya pada saat usia 1-3 tahun, anak akan memiliki pola tidur siang 1,5-3,5 jam (1 kali tidur siang/hari) dari durasi total tidurnya selama 12 jam. 3

Itulah tadi informasi mengenai durasi dan jadwal tidur bayi dari 0-12 bulan. Mam juga jangan lupa memenuhi nutrisi Si Kecil dengan ASI & diikuti dengan pemberian MPASI saat anak berusia enam bulan untuk pastikan tumbuh kembangnya optimal. Semoga informasinya membantu ya Mam!

Source :

Parents. The 7 Reasons Your Kid Needs Sleep. Dari [parents.com/health/healthy-happy-kids/the-7-reasons-your-kid-needs-sleep/](https://parents.com/health/healthy-happy-kids/the-7-reasons-your-kid-needs-sleep/). Diakses 1 Juni 2023

Pregnancy Birth and Baby. Good sleep habits for infants and children. Dari [pregnancybirthbaby.org.au/good-sleep-habits-infants-children](https://pregnancybirthbaby.org.au/good-sleep-habits-infants-children). Diakses 1 Juni 2023

Stanford Children's Health. Infant Sleep. Dari [stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=infant-sleep-90-P02237](https://stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=infant-sleep-90-P02237). Diakses 1 Juni 2023

Bagikan sekarang