

Article

Ternyata, Ini 10 Manfaat Tidur Siang untuk Anak

JUL 22, 2026

4 MINS

Manfaat tidur siang untuk anak sangat penting dalam mendukung tumbuh kembangnya, mulai dari membantu otak memproses informasi, meningkatkan konsentrasi, hingga menjaga kestabilan emosi sepanjang hari.

Selain itu, tidur siang juga berperan dalam mengembalikan energi anak agar tetap aktif dan tidak mudah lelah saat bermain maupun belajar.

Agar manfaatnya optimal, Mam perlu memperhatikan jam tidur siang untuk anak, yaitu idealnya dilakukan setelah makan siang dan selesai sebelum pukul 3 sore, sehingga tidak mengganggu waktu tidur malam.

10 Manfaat Tidur Siang terhadap Perkembangan Otak, Konsentrasi, dan Suasana Hati Anak

Di balik tenangnya Si Kecil yang sedang terlelap, ada pengaruh tidur siang terhadap otak yang luar biasa. Berikut adalah manfaat tidur siang untuk anak:

1. Membantu otak mengunci informasi baru

Saat tidur siang, otak Si Kecil memproses dan menyimpan kembali hal-hal baru yang ia pelajari agar tidak mudah terlupakan.

2. Mendukung pembentukan memori jangka

panjang

Tidur siang membantu memindahkan informasi dari memori jangka pendek ke memori jangka panjang sehingga pembelajaran lebih melekat.

3. Meningkatkan kemampuan mengingat kembali

Ketika istirahat cukup, Si Kecil lebih mudah mengingat pengalaman atau pelajaran yang sudah ia terima sebelumnya.

4. Membantu meningkatkan fokus setelah bangun tidur

Tidur siang membuat otak kembali segar sehingga Si Kecil lebih mudah memusatkan perhatian saat beraktivitas.

5. Mendukung kesiapan menerima stimulasi belajar baru

Setelah tidur siang, anak biasanya lebih siap menerima informasi dan mengikuti aktivitas belajar dengan lebih baik.

6. Menjaga kestabilan emosi anak

Tidur siang membantu otak mengatur emosi sehingga Si Kecil tidak mudah rewel atau tantrum.

7. Mengurangi kelelahan dan kelebihan stimulasi

Tidur siang memberi waktu istirahat dari aktivitas yang padat sehingga tubuh dan otak tidak mudah kewalahan.

8. Mendukung proses pematangan otak di usia dini

Pada masa tumbuh kembang, tidur siang membantu mendukung perkembangan struktur dan fungsi otak anak.

9. Menjaga keseimbangan energi sepanjang hari

Tidur siang membantu mengembalikan energi Si Kecil agar tetap aktif dan tidak mudah lelah saat bermain atau belajar.

10. Menyesuaikan ritme istirahat sesuai usia anak

Seiring bertambahnya usia, kebutuhan tidur siang akan berkurang secara alami dan menyesuaikan ritme tidur malam yang semakin matang.

Baca Juga: **Pola Tidur dan Jam Tidur yang Baik untuk Tumbuh Kembang Anak!**

Risiko Tidur Siang Terlalu Lama terhadap Kualitas Tidur Malam Anak

Meskipun tidur siang memberikan banyak manfaat, Mam tetap perlu memperhatikan durasi dan waktunya.

Tidur siang yang terlalu lama dapat mengurangi rasa kantuk alami Si Kecil sehingga membuatnya lebih sulit tidur di malam hari atau mengalami penurunan kualitas tidur, seperti sulit terlelap atau lebih sering terbangun.

Sebaliknya, tidur siang dengan durasi yang tepat dan dilakukan lebih awal justru membantu Si Kecil tetap segar tanpa mengganggu pola tidur malamnya.

Berapa Lama Batas Maksimal Tidur Siang Anak agar Tidak Mengganggu Jadwal Tidur Malam?

Setiap anak memiliki kebutuhan tidur yang berbeda, sehingga durasi tidur siang anak tidak bisa disamaratakan. Secara umum, kebutuhan tidur siang dapat dibagi sebagai berikut:

- Bayi 6-12 bulan**

Dapat tidur siang hingga sekitar ± 5 jam per hari yang biasanya terbagi dalam beberapa sesi pendek

Usia 1-3 tahun

Rata-rata membutuhkan sekitar 1-2 jam tidur siang per hari untuk membantu pemulihan energi dan mendukung perkembangan otak

• Usia 3 tahun

Durasi mulai berkurang secara alami menjadi sekitar 1 jam atau bahkan lebih singkat, tergantung kebutuhan masing-masing anak

Seiring bertambahnya usia, kebutuhan tidur siang akan menurun secara alami karena ritme tidur malam mulai menjadi sumber istirahat utama.

Oleh karena itu, orang tua perlu menjaga jadwal tidur anak yang konsisten, baik pada waktu tidur siang maupun tidur malam, agar ritme biologis Si Kecil tetap seimbang dan kualitas istirahatnya tetap optimal.

Baca Juga : **5 Cara Tingkatkan Imunitas Tubuh si Kecil**

Sampai Usia Berapa Anak Direkomendasikan untuk Rutin Tidur Siang?

Sebagian besar anak mulai mengurangi kebiasaan tidur siang di usia 3 tahun. Pada rentang usia 4-6 tahun umumnya anak sudah tidak lagi membutuhkan tidur siang secara rutin karena kebutuhan tidurnya mulai terpenuhi dari tidur malam.

Namun, hal ini tetap dapat berbeda pada setiap anak tergantung aktivitas harian dan kondisi tubuhnya.

Tidur siang tidak bersifat wajib setiap hari, tetapi masih bisa sangat bermanfaat jika Si Kecil terlihat lelah, rewel, atau membutuhkan waktu istirahat tambahan untuk memulihkan energi.

Selama kebutuhan tidurnya belum sepenuhnya terpenuhi di malam hari, tidur siang tetap dapat menjadi bagian dari rutinitas harian yang membantu mendukung perkembangan otak, kestabilan emosi, serta kualitas aktivitas Si Kecil sepanjang hari.

Untuk mendukung tumbuh kembang Si Kecil secara lebih optimal, tidak hanya pola tidur yang perlu diperhatikan, tetapi juga asupan nutrisi hariannya. Kombinasi istirahat yang cukup dan nutrisi yang tepat dapat membantu mendukung

perkembangan otak, daya tahan tubuh, serta proses belajar Si Kecil setiap hari.

S-26 Nutrissentials hadir dengan Kolin, AHA, DHA, Alfa-Laktalbulmin, Omega 3 & 6, dilengkapi vitamin serta mineral untuk dukung perkembangan otak, daya tahan tubuh, dan pertumbuhan si Kecil setiap hari. Dukung belajar pintar si Kecil dengan tubuh dan otak yang optimal.

Pertanyaan yang Sering Ditanyakan

1. Apakah tidur siang terlalu lama bisa membuat anak susah tidur di malam hari?

Ya, tidur siang yang terlalu lama atau terlalu sore dapat mengurangi rasa kantuk alami anak sehingga ia lebih sulit tidur di malam hari atau tidur menjadi kurang nyenyak.

2. Jam berapa waktu maksimal anak boleh tidur siang?

Idealnya tidur siang dilakukan sebelum sore hari, sekitar setelah makan siang dan selesai sekitar jam 3 sore agar tidak mengganggu waktu tidur malam.

3. Sampai usia berapa anak masih membutuhkan tidur siang?

Biasanya hingga usia 3 tahun. Setelah usia 4-6 tahun, tidur siang tidak lagi membutuhkan karena kebutuhan tidur umumnya sudah terpenuhi dari malam hari.

Referensi

1. Spencer R. M. C. (2021). The role of naps in memory and executive functioning in early childhood. *Advances in child development and behavior*, 60, 139-158. <https://doi.org/10.1016/bs.acdb.2020.08.004>
2. Spencer, R. M. C., & Riggins, T. (2022). Contributions of memory and brain development to the bioregulation of naps and nap transitions in early childhood. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 119(44), e2123415119. <https://doi.org/10.1073/pnas.2123415119>
3. Adavadar, P., & Summer, J. V. (2025). *Does Napping Impact Your Sleep at Night?* Sleep Foundation. <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/does-napping-impact-sleep-at-night>
4. Johns Hopkins Medicine. (n.d.). *Healthy Sleep Habits*. Johns Hopkins Medicine. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/healthy-sleep-habits>
5. Summer, J. V., & Vyas, N. (2025). *When Should Kids Stop Napping?* Sleep Foundation. <https://www.sleepfoundation.org/children-and-sleep/when-do-kids-stop-napping>

Bagikan sekarang