

Anak (1-3 tahun)
Article

Mengapa Anak Susah Tidur? Ini Penyebab dan Cara Mengatasinya

SEP 25, 2026

4 MINS

Tidak sedikit orang tua yang menghadapi tantangan ketika si Kecil sulit tidur di malam hari. Meskipun sudah waktunya beristirahat, ada anak yang membutuhkan waktu lama untuk terlelap atau terus menunda waktu tidurnya. Kondisi ini tentu dapat membuat Mam khawatir, apalagi jika berlangsung terus-menerus.

Padahal, tidur yang berkualitas memiliki peran penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak.

Oleh karena itu, Mam sebaiknya mengenali penyebab anak susah tidur, mengetahui tanda anak kurang tidur, serta mengetahui cara membantu si Kecil mendapatkan waktu istirahat yang optimal.

Mengapa Tidur Penting bagi Tumbuh Kembang Anak?

Tidur bukan sekadar waktu untuk beristirahat. Saat tidur, tubuh si Kecil menjalankan berbagai proses penting yang mendukung tumbuh kembangnya.

Selama tidur, tubuh memulihkan energi, memperbaiki sel dan jaringan, serta menghasilkan hormon pertumbuhan yang berperan dalam perkembangan fisik anak. Di sisi lain, otak juga mengolah informasi yang diperoleh sepanjang hari, memperkuat daya ingat, dan mendukung proses belajar.

Tidur yang cukup membantu si Kecil memiliki energi yang lebih baik untuk beraktivitas, lebih mudah berkonsentrasi, serta mendukung perkembangan fisik maupun kemampuan kognitifnya secara optimal.

Ketika kualitas atau durasi tidur terganggu, dampaknya dapat terlihat pada kondisi fisik maupun perilaku anak sehari-hari.

Baca juga: Penyebab Bayi Susah Tidur dan Cara Atasi Tidur Tidak Nyenyak

Tanda Anak Mengalami Masalah Tidur

Masalah tidur pada anak tidak selalu ditandai dengan sulit tidur. Gangguan tidur juga dapat terlihat dari perubahan pola tidur yang membuat si Kecil tidak mendapatkan waktu istirahat yang cukup atau memengaruhi aktivitasnya sehari-hari.

Beberapa tanda anak kurang tidur atau mengalami gangguan tidur yang perlu Mam perhatikan antara lain:

- Sulit memulai tidur pada malam hari
- Sering terbangun di tengah malam
- Mengalami mimpi buruk atau *night terrors* yang berulang
- Berjalan atau berbicara saat tidur
- Mendengkur keras atau mengalami jeda napas saat tidur
- Mudah mengantuk pada siang hari
- Sulit berkonsentrasi saat belajar atau bermain
- Lebih mudah rewel atau tampak hiperaktif

Penyebab Anak Susah Tidur

Ada berbagai faktor yang dapat menjadi penyebab anak susah tidur. Berikut beberapa penyebab yang paling sering terjadi:

Pola Tidur yang Tidak Konsisten

Salah satu penyebab anak susah tidur adalah pola tidur yang tidak konsisten, seperti waktu tidur dan bangun yang sering berubah-ubah. Perubahan jadwal yang terlalu jauh, misalnya saat akhir pekan, liburan, atau perubahan rutinitas harian, dapat membuat tubuh anak kesulitan menyesuaikan ritme tidurnya.

Akibatnya, si Kecil menjadi lebih sulit mengantuk saat waktunya tidur, sulit bangun di pagi hari, serta dapat memengaruhi fokus dan suasana hatinya pada siang hari.

Pengaruh *Screen Time* Sebelum Tidur

Penggunaan gadget atau menonton televisi menjelang waktu tidur juga dapat membuat anak lebih sulit terlelap.

Pengaruh screen time terhadap tidur anak terjadi karena cahaya biru (*blue light*) dari layar dapat menghambat produksi hormon melatonin, yaitu hormon yang membantu tubuh merasa

mengantuk. Akibatnya, waktu tidur menjadi lebih larut dan kualitas tidur anak dapat menurun.

Lingkungan dan Kebiasaan Tidur

Lingkungan tidur yang kurang nyaman, seperti kamar yang terlalu terang, bising, atau panas, juga dapat membuat anak sulit tidur.

Selain itu, kebiasaan mengonsumsi makanan atau minuman berkafein, makan terlalu dekat dengan waktu tidur, maupun kurang beraktivitas fisik pada siang hari juga dapat memengaruhi kualitas tidur si Kecil.

Cara Mengatasi Anak yang Susah Tidur Malam

Kabar baiknya, sebagian besar penyebab anak susah tidur dapat diatasi dengan membangun kebiasaan tidur yang lebih sehat dan dilakukan secara konsisten setiap hari.

Berikut beberapa cara mengatasi anak yang susah tidur malam yang dapat Mam lakukan:

- Menetapkan jam tidur dan jam bangun yang sama setiap hari, termasuk saat akhir pekan
- Menerapkan rutinitas sebelum tidur untuk anak sekitar 30-60 menit sebelum waktu tidur, misalnya mandi air hangat, menyikat gigi, membaca buku, atau bercerita
- Menghindari penggunaan gadget atau televisi menjelang waktu tidur
- Menjaga kamar tetap tenang, redup, dan memiliki suhu yang nyaman
- Memastikan si Kecil cukup aktif bergerak pada siang hari
- Menghindari makanan atau minuman berkafein maupun makanan yang terlalu manis menjelang waktu tidur

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

Selain membiasakan pola tidur yang baik, pemenuhan nutrisi harian juga berperan penting dalam mendukung perkembangan otak, pertumbuhan, dan daya tahan tubuh si Kecil.

S-26 Procal Nutrissentials hadir dengan Kolin, AHA, DHA, Alfa-Laktalbumin, 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.

**Baca Label Sebelum Membeli dan Baca Peringatan pada Label*

Pertanyaan Seputar Anak Susah Tidur

1. Apakah screen time sebelum tidur menyebabkan anak susah tidur?

Ya. Paparan layar sebelum tidur dapat membuat anak lebih sulit mengantuk dan menurunkan kualitas tidur.

2. Berapa lama waktu ideal rutinitas sebelum tidur untuk anak?

Sebaiknya rutinitas sebelum tidur dimulai sekitar 30–60 menit sebelum waktu tidur. Gunakan waktu ini untuk aktivitas yang menenangkan, seperti mandi, membaca buku, atau bercerita, dan hindari penggunaan gadget.

3. Apakah makanan tertentu bisa membuat anak lebih susah tidur?

Ya. Makanan atau minuman yang mengandung kafein, terlalu manis, atau dimakan terlalu dekat dengan waktu tidur dapat membuat sebagian anak lebih sulit tidur.

4. Apa tanda anak mengalami kurang tidur kronis?

Tanda yang dapat muncul antara lain mudah mengantuk di siang hari, sulit bangun pagi, mudah rewel, sulit berkonsentrasi, dan tampak kurang berenergi dalam aktivitas sehari-hari.

Referensi

1. Texas Children's. (2025). *Why is sleep so important?*. Retrieved August 2026, from <https://www.texaschildrens.org/content/wellness/why-sleep-so-important>
2. Pacheco, Danielle. (2026). *Children and Sleep*. Retrieved August 2026, from <https://www.sleepfoundation.org/children-and-sleep>
3. Gu, Shela. (2026). *How the Importance of Sleep for Kids Affect Growth and Behavior*. Retrieved August 2026, from <https://swpedi.com/importance-of-sleep-for-kids/>
4. American Academic of Pediatrics. (2026). *Healthy Sleep Habits: How Many Hours Does Your Child Needs?*. Healthy Children. <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/sleep/Pages/Healthy-Sleep-Habits-How-Many-Hours-Does-Your-Child-Need.aspx>
5. Pacheco, Danielle. (2025). *Bedtime Routines for Children*. Retrieved August 2026, from <https://www.sleepfoundation.org/children-and-sleep/bedtime-routine>

Bagikan sekarang

Optimalkan Potensi Hebat si Kecil

Wyeth Nutrition
BERSAMA **S26** ParentTeam

JOIN SEKARANG >

Ashton
Science Olympiad Medalist

Aleesya
Ice Skating Medalist

Dazelin
Tech Science Medalist



Ashton
Science Olympiad Medalist

Aleesya
Ice Skating Medalist

Dazelin
Tech Science Medalist

Optimalkan Potensi Hebat si Kecil

Wyeth Nutrition
BERSAMA S26 ParentTeam.

JOIN SEKARANG >