Anak (1-3 tahun)
Artikel

Anak Susah Tidur? Kenali Gangguan Tidur yang Mungkin Terjadi

SEP 30, 2026

4 MINS

Anak susah tidur adalah kondisi ketika anak kesulitan memulai tidur, sering terbangun malam, atau tidak mendapat tidur yang cukup sesuai usianya sehingga memengaruhi tumbuh kembang, konsentrasi, dan suasana hatinya di siang hari.

Kondisi ini bisa dipicu oleh kebiasaan tidur yang tidak teratur, penggunaan gawai menjelang tidur, hingga gangguan medis seperti sleep apnea atau behavioral insomnia. Kenali penyebab dan jenisnya di bawah untuk menentukan penanganan yang tepat bagi si Kecil.

Tidur bukan sekadar waktu untuk beristirahat. Saat tidur, tubuh dan otak si Kecil bekerja memperbaiki jaringan, memproses informasi yang dipelajari sepanjang hari, serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan secara optimal.

Oleh karena itu, Mam sebaiknya mengenali penyebab dan gejalanya sejak dini, sehingga bisa memberikan penanganan yang tepat agar kualitas tidur si Kecil kembali optimal.

Pentingnya Tidur Bagi Kesehatan dan Tumbuh Kembang Anak

Tidur yang cukup memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan fisik, perkembangan otak, serta proses belajar anak. Selama tidur, tubuh melepaskan hormon pertumbuhan, memperbaiki sel-sel tubuh, dan membantu memperkuat daya tahan tubuh.

Sebaliknya, dampak kurang tidur bagi tumbuh kembang anak dapat membuat anak mudah mengantuk pada siang hari, memengaruhi konsentrasi, kemampuan belajar, suasana hati, hingga stamina untuk beraktivitas.

Gejala Gangguan Tidur pada Anak

Gangguan tidur pada anak dapat dikenali melalui berbagai gejala yang muncul, baik saat tidur maupun pada aktivitasnya sehari-hari. Beberapa tanda yang umum meliputi:

- Kesulitan memulai tidur
- Sering terbangun di malam hari
- Mendengkur keras
- Perilaku tidak biasa seperti berjalan saat tidur (*sleepwalking*) atau mengalami ketakutan malam (*night terrors*)
- Mengeluhkan sensasi tidak nyaman pada kaki yang membuatnya sulit beristirahat
- Tampak mengantuk, mudah rewel, atau sulit berkonsentrasi pada siang hari.

Baca juga: Cara Mengatasi Batuk pada Anak saat Tidur: Tips Nyaman dan Efektif

Apa Saja Penyebab Gangguan Tidur pada Anak?

Penyebab gangguan tidur pada anak dapat dipicu oleh berbagai faktor. Berikut beberapa di antaranya:

● Kebiasaan dan Lingkungan

Rutinitas tidur yang tidak teratur, perubahan lingkungan, stres, penggunaan gawai menjelang tidur, hingga konsumsi makanan atau minuman yang mengandung kafein dapat membuat anak lebih sulit terlelap.

● Kondisi Kesehatan

Beberapa kondisi medis juga dapat mengganggu kualitas tidur, seperti *obstructive sleep apnea*, *restless legs syndrome*, *behavioral insomnia of childhood*, *night terrors*, maupun *sleepwalking*.

● Fase Tumbuh Kembang

Pada bayi dan anak usia dini, gangguan tidur juga dapat terjadi sebagai bagian dari proses perkembangan. Misalnya, kecemasan saat berpisah dengan orang tua (*separation anxiety).*

Jenis Gangguan Tidur pada Anak

Gangguan tidur pada anak terdiri dari beberapa jenis dengan penyebab dan penanganan yang berbeda.

● *Behavioral Insomnia of Childhood*

Gangguan ini membuat anak sulit tidur karena bergantung pada kebiasaan atau kondisi tertentu, misalnya harus digendong atau ditemani hingga tertidur.

● *Obstructive Sleep Apnea*

Gangguan ini terjadi ketika saluran napas tersumbat sementara saat tidur sehingga menyebabkan napas berhenti sesaat dan kualitas tidur menurun.

● *Parasomnia*

Parasomnia merupakan gangguan perilaku saat tidur, seperti berjalan saat tidur (*sleepwalking*), *night terrors*, maupun mimpi buruk.

● *Restless Legs Syndrome*

Kondisi ini ditandai dengan sensasi tidak nyaman pada kaki yang menimbulkan dorongan untuk terus menggerakkannya sehingga anak sulit tertidur.

● *Delayed Sleep Phase Disorder*

Gangguan ritme sirkadian ini lebih sering terjadi pada remaja. Anak cenderung baru bisa tidur sangat larut malam sehingga sulit bangun pada pagi hari.

Bagaimana Cara Mengatasi Gangguan Tidur pada Anak?

Cara mengatasi anak yang susah tidur perlu dimulai dengan membangun kebiasaan tidur yang sehat dan konsisten setiap hari. Berikut beberapa tips membangun rutinitas tidur anak yang bisa Mam terapkan di rumah:

- Tetapkan jam tidur dan jam bangun yang sama setiap hari, termasuk pada akhir pekan.
- Lakukan rutinitas sebelum tidur yang menenangkan, seperti membaca buku atau mendengarkan cerita.
- Batasi penggunaan gawai setidaknya dua jam sebelum tidur karena cahaya dari layar dapat menghambat produksi hormon melatonin.
- Pastikan kamar tidur nyaman, tenang, sejuk, dan minim cahaya agar anak lebih mudah tertidur.
- Berikan pelukan atau pendampingan yang menenangkan bila anak tampak cemas sebelum tidur.

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

Selain membangun kebiasaan tidur yang sehat, pastikan kebutuhan nutrisinya juga terpenuhi setiap hari agar pertumbuhan, perkembangan otak, dan daya tahan tubuhnya tetap optimal.

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

Pertanyaan Umum Seputar Anak Susah Tidur

1. Berapa jam waktu tidur ideal untuk anak usia 1-3 tahun?

Anak usia 1–3 tahun membutuhkan waktu tidur sekitar 11–14 jam per hari, termasuk tidur siang.

2. **Apakah gangguan tidur pada anak perlu diperiksakan ke dokter?**

Gangguan tidur sebaiknya diperiksakan apabila terjadi secara terus-menerus, disertai mendengkur keras, henti napas saat tidur, atau mulai mengganggu aktivitas sehari-hari, emosi, maupun tumbuh kembang anak.

3. Apakah pola makan bisa memengaruhi kualitas tidur anak?

Ya. Konsumsi makanan atau minuman yang mengandung kafein, makanan tinggi gula, makan terlalu banyak, atau tidur dalam keadaan lapar dapat memengaruhi kualitas tidur dan membuat anak lebih sulit terlelap.

Referensi

1. Liu, Jianghong., et al. (2022). Childhood Sleep: Physical, Cognitive, and Behavioral Consequences and Implication. PubMed Central. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9685105/
2. Armstrong, M., & Newton, A. (2021). Sleep Disorders in Children. Healthline. https://www.healthline.com/health/parenting/sleep-disorders-in-children
3. Stephens, C., & Robinson, D. (2023). 10 Tips to Get Your Kids to Sleep. Healthline. https://www.healthline.com/health/tips-get-your-kids-sleep

Bagikan sekarang


Ashton
Science Olympiad Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Optimalkan Potensi Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >


Ashton
Science Olympiad Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Optimalkan Potensi Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >