Anak (1-3 tahun)
Artikel

Waspada! Kebiasaan Tidur Larut Malam Bisa Berdampak Buruk pada Anak

SEP 30, 2026

5 MINS

Tidak sedikit anak yang terbiasa tidur larut malam karena asyik bermain, menonton televisi, atau menggunakan gadget. Kebiasaan tersebut dapat memengaruhi kesehatan dan tumbuh kembang si Kecil apabila terjadi secara terus-menerus.

Mudah mengantuk pada keesokan harinya, gangguan pada kemampuan belajar, suasana hati yang buruk, hingga daya tahan tubuh merupakan beberapa akibat anak sering tidur larut malam yang perlu Mam waspadai.

Oleh karena itu, Mam perlu memahami jam tidur ideal untuk balita dan anak sesuai usianya, mengenali dampak kurang tidur, serta mengetahui cara membiasakan anak tidur lebih awal agar tumbuh kembang si Kecil tetap optimal.

Mengapa Tidur yang Cukup Penting bagi Anak?

Tidur yang cukup membantu tubuh dan otak si Kecil berfungsi secara optimal setiap hari. Selama tidur, tubuh memulihkan energi, memperbaiki sel dan jaringan, serta mendukung proses belajar, daya ingat, dan pengaturan emosi.

Ketika anak terbiasa tidur larut malam, waktu tidurnya sering kali menjadi lebih pendek dari yang dibutuhkan sesuai usianya. Jika berlangsung terus-menerus, kondisi ini dapat memengaruhi kesehatan, kemampuan belajar, hingga proses pertumbuhannya.

Berapa Jam Tidur Ideal untuk Anak Sesuai Usia?

Menurut Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI), kebutuhan tidur anak berkurang seiring bertambahnya usia. Bayi usia 4 bulan butuh sekitar 14-15 jam per hari, batita sekitar 12 jam, anak prasekolah 11-12 jam, anak usia sekolah 10-11 jam, dan remaja sekitar 9 jam.

Usia	Total tidur per hari	Tidur siang
Bayi 4 bulan	14-15 jam	Masih dibutuhkan
Bayi 6 bulan	13-14 jam	Masih dibutuhkan
Batita (1-3 tahun)	Sekitar 12 jam	1,5-3,5 jam
Prasekolah (3-6 tahun)	11-12 jam	Mulai berkurang, biasanya berhenti di usia 5 tahun
Usia sekolah (6-12 tahun)	10-11 jam	-
Remaja (di atas 12 tahun)	Sekitar 9 jam	-

Tidur yang cukup sesuai usia berperan penting dalam pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, kematangan emosi, dan kesehatan si Kecil.

5 Akibat Anak Sering Tidur Larut Malam

Kebiasaan tidur terlalu malam dapat membuat anak tidak mendapatkan waktu istirahat yang cukup. Berikut beberapa dampak begadang bagi tumbuh kembang anak yang perlu Mam ketahui:

1. Menurunkan Daya Tahan Tubuh

Tidur memiliki peran dalam menjaga fungsi sistem imun. Anak yang sering kurang tidur dapat memiliki daya tahan tubuh yang lebih rendah sehingga tubuhnya lebih sulit melawan berbagai infeksi. Akibatnya, si Kecil dapat menjadi lebih mudah mengalami gangguan kesehatan seperti batuk, pilek, atau infeksi lainnya.

2. Mengganggu Konsentrasi dan Kemampuan Belajar

Tidur yang cukup membantu otak mengolah dan menyimpan informasi yang diterima sepanjang hari. Sebaliknya, kurang tidur dapat membuat anak lebih sulit fokus, mengingat informasi, dan menyelesaikan tugas.

Hal ini berkaitan dengan efek kurang tidur pada kecerdasan anak, karena kualitas tidur yang baik mendukung fungsi otak dalam proses belajar dan perkembangan kognitif.

3. Memengaruhi Mood dan Perilaku Anak

Anak yang sering tidur larut malam cenderung lebih mudah mengalami perubahan suasana hati. Kurang tidur dapat membuat si Kecil lebih mudah rewel, sensitif, sulit mengontrol emosi, atau tampak kurang bersemangat.

Tidur yang cukup membantu anak memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik sehingga dapat berinteraksi dan menjalani aktivitas sehari-hari dengan lebih nyaman.

4. Berpotensi Menghambat Pertumbuhan

Saat tidur, tubuh melepaskan hormon pertumbuhan yang berperan dalam proses pertumbuhan anak. Oleh karena itu, tidur yang cukup dan berkualitas menjadi salah satu faktor yang mendukung pertumbuhan fisik si Kecil.

Jika anak terus-menerus tidur terlalu malam dan mengalami kurang tidur, proses pertumbuhan dapat berpotensi terganggu.

5. Meningkatkan Risiko Berat Badan Berlebih

Kurang tidur dalam jangka panjang juga dapat memengaruhi keseimbangan hormon yang mengatur rasa lapar dan kenyang.

Akibatnya, anak dapat lebih mudah merasa lapar atau memiliki keinginan mengonsumsi makanan tertentu yang tinggi kalori. Hal ini dapat meningkatkan risiko berat badan berlebih apabila tidak diimbangi dengan pola makan dan aktivitas fisik yang seimbang.

Cara Mengatasi Anak yang Sering Tidur Larut Malam

Jika si Kecil sudah terbiasa tidur larut malam, kebiasaan tersebut umumnya dapat diperbaiki secara bertahap. Salah satu cara membiasakan anak tidur lebih awal adalah dengan membangun rutinitas tidur yang konsisten setiap hari. Berikut beberapa langkah yang dapat Mam lakukan:

1. Buat jadwal tidur yang konsisten

Tetapkan waktu tidur dan bangun yang sama setiap hari agar tubuh anak terbiasa mengenali pola istirahatnya.

2. Terapkan rutinitas sebelum tidur

Rutinitas seperti menyikat gigi, membaca buku cerita, atau mengobrol dapat membantu tubuh anak bersiap untuk tidur.

3. Batasi penggunaan gadget sebelum tidur

Paparan layar dari televisi, tablet, atau ponsel menjelang tidur dapat membuat anak lebih sulit mengantuk. Sebaiknya hindari penggunaan gadget sekitar satu jam sebelum waktu tidur.

4. Ciptakan lingkungan tidur yang nyaman

Pastikan kamar tidur memiliki suasana yang tenang, pencahayaan redup, serta suhu yang nyaman agar si Kecil lebih mudah beristirahat.

5. Majukan waktu tidur secara bertahap

Jika anak sudah terbiasa tidur terlalu malam, perubahan jadwal sebaiknya dilakukan perlahan. Mam dapat memajukan waktu tidur sekitar 15 menit setiap beberapa hari hingga mencapai waktu tidur yang lebih sesuai.

Selain menerapkan pola tidur yang baik, Mam juga dapat mendukung tumbuh kembang si Kecil melalui asupan nutrisi yang tepat.

S-26 Procal Nutrissentials hadir dengan Kolin, AHA, DHA, Alfa-Laktalbumin, Omega 3 & 6, dilengkapi vitamin serta 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.

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

Pertanyaan Seputar Tidur Malam pada Anak

1. Berapa jam tidur malam yang ideal untuk anak balita?

Anak usia 1–2 tahun membutuhkan total tidur sekitar 11–14 jam per hari, sedangkan anak usia 3–5 tahun sekitar 10–13 jam per hari, termasuk tidur siang.

2. Apakah kebiasaan tidur larut malam memengaruhi tinggi badan anak?

Ya. Tidur yang cukup dan berkualitas mendukung pelepasan hormon pertumbuhan. Jika anak sering tidur larut dan kurang tidur dalam jangka panjang, pertumbuhan dapat terganggu.

3. Apa dampak tidur larut malam terhadap mood dan emosi anak?

Anak yang sering tidur larut atau kurang tidur cenderung lebih mudah rewel, sulit mengendalikan emosi, sulit berkonsentrasi, dan kurang bersemangat saat beraktivitas.

Referensi

1. Mayo Clinic. (2023). Sleep: An essential element of success for children. Retrieved August 2026, from https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/sleep-an-essential-element-of-success-for-children
2. Mayo Clinic. (2023). Sleep: An essential element of success for children. Retrieved August 2026, from https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/sleep-an-essential-element-of-success-for-children
3. University of U[Ch2.1][NS2.2]tah. (2023). Three Health Risks When Kids Don't Get Enough Quality Sleep. Retrieved August 2026, from https://healthcare.utah.edu/the-scope/kids-zone/all/2023/09/three-health-risks-when-kids-dont-get-enough-quality-sleep
4. Raising Children Network. (2026). Preschooler sleep guide: schedule, routines, problems and FAQs. Retrieved August 2026, from https://raisingchildren.net.au/preschoolers/sleep/understanding-sleep/preschooler-sleep

Bagikan sekarang




Ashton
Science Olympiad Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Optimalkan Potensi
Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S-26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >