Pola Tidur Sehat dan Jam Tidur yang Baik untuk Anak Sekolah

ANAK TIPS PARENTING

ARTICLE

MEI 31, 2021

Kebutuhan tidur anak sejak bayi hingga usia sekolah terus mengalami perubahan. Ketika masih bayi, si Kecil membutuhkan waktu tidur sebanyak 14-15 jam.

Menurut Dra. Ninik Bawani, psikolog anak dari RS Internasional Bintaro, Tangerang, orang tua adalah pihak yang paling berperan dalam membentuk pola tidur anak. Tidur yang cukup sangatlah penting untuk kesehatan anak sekolah. "Selain badannya sehat, metabolisme dan aktivitasnya juga bagus,"

Kebutuhan tidur anak sejak bayi hingga usia sekolah terus mengalami perubahan. Ketika masih bayi, jam tidur yang baik untuk sekolah sebanyak 14-15 jam yang terdiri dari 8 jam waktu tidur malam dan 6-7 jam tidur siang. Pada fase balita, waktu tidur si Kecil berkurang menjadi 11-14 jam per hari, dengan waktu tidur siang selama 2 jam. Pada anak usia sekolah, waktu tidurnya lebih sedikit lagi, yaitu antara 10-11 jam per hari, dengan waktu tidur siang selama 2 jam.

Memastikan si Kecil tidur secara teratur dengan waktu tidur yang cukup sangatlah penting lho, Mam, terutama saat ia sudah bersekolah. Anak sekolah yang memiliki masalah kurang tidur berisiko mengalami gangguan berikut:

- Sulit konsentrasi
- Mudah marah
- Penurunan IQ
- Masalah emosional (stres, depresi, dll)
- Masalah kesehatan (kegemukan, diabetes, dll)

Menurut Dra. Ninik Bawani, psikolog anak dari RS Internasional Bintaro, Tangerang, orang tua adalah pihak yang paling berperan dalam membentuk pola tidur anak yang sehat. Tidur yang cukup sangatlah penting untuk kesehatan anak sekolah. "Selain badannya sehat, metabolisme dan aktivitasnya juga bagus," ujar Ninik. Untuk membangun pola tidur yang sehat dan baik guna mendukung kesehatan anak sekolah, ikuti tips ini ya, Mam.

Buat jadwal tidur malam yang teratur

Tak perlu menunggu si Kecil menguap atau mengantuk untuk menyuruhnya tidur. Tetapkan waktu atau jam yang sama bagi si Kecil untuk tidur setiap hari, baik di malam maupun siang hari. Jill Spivack, salah satu penulis buku The Sleepeasy Solution: The Exhausted Parent's Guide to Getting Your Child to Sleep from Birth to Age 5 mengatakan, anak yang tidur terlambat justru akan bertambah lelah dan pada akhirnya semakin sulit terlelap. Agar langkah ini berhasil, Mam dan Pap harus konsisten menerapkannya, ya.

Atur kegiatan di malam hari.Menjelang waktu tidur, batasi aktivitas yang boleh dilakukan oleh si Kecil. Atur kegiatannya supaya tidak mengganggu waktu tidur atau persiapannya menuju tidur. Misalnya, tidak boleh bermain gadget, berhenti menonton televisi sekitar 1 jam sebelum tidur, tidak boleh membawa benda elektronik ke dalam kamar, dan lain sebagainya. Menurut Jodi Mindell, profesor psikologi di Universitas St. Joseph dan penulis buku Take Charge of Your Child’s Sleep, pengaturan yang ketat ini tergolong efektif untuk membentuk pola tidur yang baik, lho.

Ciptakan suasana kamar yang nyaman

Suasana kamar yang nyaman dapat mendorong si Kecil untuk terlelap. Beberapa cara yang dapat Mam lakukan untuk mewujudkannya yaitu menyalakan lampu yang redup, menyalakan musik bernada lembut (atau meniadakan suara apa pun), menyalakan pendingin ruangan, menyelimuti si Kecil, dan lain sebagainya.

Baca Juga: Kenali Tahap Perkembangan Kemampuan Anak Usia Dini

Ciptakan rutinitas menjelang tidur

Selain mengatur jadwal tidur yang sama setiap hari, Mam juga bisa menciptakan rutinitas menjelang tidur bagi si Kecil. Misalnya, berganti baju dengan piyama, mencuci kaki dan menggosok gigi, membacakan cerita, dan lain sebagainya. Jadikan kebiasaan-kebiasaan itu sebagai ‘pengantar’ menuju waktu tidur. Setelah rutin dilakukan, si Kecil akan paham sendiri bahwa kegiatan-kegiatan itu menandakan sudah waktunya untuk tidur.

Setelah memasuki fase sekolah, si Kecil memang akan menjadi semakin aktif. Maka dari itu, jangan sampai Mam terlambat membentuk pola tidur sehat untuknya, ya. Tak bisa dipungkiri, pola tidur yang sehat sama pentingnya dengan asupan nutrisi seimbang untuk menjaga kesehatan anak sekolah.

World Health Organization (WHO) merekomendasikan pemberian ASI ekslusif hingga bayi berusia 6 bulan. Nestle sepenuhnya mendukung rekomendasi ini untuk tetap memberikan ASI setelah memperkenalkan makanan pendamping ASI seperti yang

disarankan oleh otoritas kesehatan.

Bagikan sekarang