

# Penyebab Bayi Susah Tidur dan Cara Atasi Tidur Tidak Nyenyak

JUN 11, 2021

Bayi baru lahir biasanya susah tidur dan terus menerus terbangun. Hal ini dapat membuat Mam juga sulit tidur. Ada beberapa hal yang bisa jadi penyebab kenapa si Kecil susah tidur pada malam hari.

*Meski lebih sering terjadi pada bayi baru lahir, banyak pula yang “keterusan” susah tidur semalaman sampai lewat usia 6 bulan.*

Bayi baru lahir biasanya susah tidur dengan nyenyak dan terus menerus terbangun. Hal ini dapat membuat Mam juga jadi sulit tidur. Ada beberapa hal yang bisa jadi penyebab kenapa bayi susah tidur pada malam hari. Karena itu, penanganan yang tepat untuk mengatasinya pun bisa berbeda-beda.

Meski lebih sering terjadi pada bayi baru lahir, banyak pula yang “keterusan” susah tidur semalaman sampai lewat usia 6 bulan. Segala cara sudah dilakukan seperti diberi makan atau dibuat agar suhu ruangan tidak terlalu panas dan tidak terlalu dingin. Namun tetap saja si Kecil terbangun berkali-kali. Kenapa ya?

## Faktor yang Membuat Bayi Susah Tidur

Sebelum mengetahui beberapa hal yang bisa menyebabkan bayi tidak bisa tidur seharian atau susah tidur, Mam juga perlu tahu dulu ciri-ciri gangguan tidur pada si Kecil. Kriteria gangguan tidur pada anak adalah bila si Kecil tidur terlalu malam (lebih dari jam 20.00), terbangun pada malam hari lebih dari tiga kali, dan ketika terbangun si Kecil bisa bangun hingga 30 menit.

Gangguan tidur bisa terjadi hanya sesekali. Jika demikian, Mam dan Pap bisa memeriksa dulu apakah si Kecil lapar atau popoknya terlalu basah, atau apakah ia kepanasan atau kedinginan.

Baca Juga: Tugas dan Peran Orang Tua dalam Mendidik Anak

Jika tidak, mungkin si Kecil sedang merasa tidak enak badan atau sedang tumbuh gigi. Bisa juga karena si Kecil terlalu lelah atau terlewat jadwal tidur siang, terlalu

terstimulasi, tidak punya rutinitas, atau sedang dalam lompatan pertumbuhan (growth spurt).

Bila gangguan tidur itu sudah lama terjadi, penanganannya harus melalui dokter anak karena dikhawatirkan si Kecil menderita penyakit kronis. Penyakit yang mungkin diderita adalah alergi atau intoleransi pada makanan tertentu sehingga menimbulkan kolik, keseleo, atau gangguan berat seperti ADHD.

Bila si Kecil masih dalam masa ASI eksklusif, sebaiknya evaluasi asupan makanan Mam pada siang hari. Mam bisa mencatat makanan hari itu dan memperhatikan hari-hari saat si Kecil susah tidur.

Banyak bayi yang alergi pada makanan tertentu seperti produk dairy sehingga rewel dan susah tidur semalaman jika siang harinya Mam makan telur atau minum susu. Alergi sangat membuat tidak nyaman karena bisa berefek pada kolik, perut yang terasa tidak nyaman, gatal, perasaan ingin muntah, dan lain sebagainya. Hal-hal tersebut bisa menyebabkan bayi susah tidur.

Keseleo karena kesalahan menggendong juga sangat mungkin membuat bayi tidak nyaman sehingga sulit tidur. Cobalah memanggil pemijat bayi untuk melenturkan otot-otot sehingga si Kecil merasa lebih rileks.

**Menangani Bayi yang Susah Tidur**

Hingga 6 bulan, bayi biasanya tidur 1 jam sekali. Lewat usia 6 bulan, si Kecil baru bisa terjaga lebih dari 2 jam. Saat balita, si Kecil bisa akan bertahan tidak tidur hingga 4-5 jam. Jika sudah lewat 5 jam, si Kecil biasanya akan langsung rewel karena kelelahan.

Saat menangani bayi susah tidur, penting bagi Mam dan Pap untuk mencatat siklus tidur si Kecil. Ini untuk mengetahui seberapa sering si Kecil susah tidur dan seberapa lama ia terbangun.

Buatlah rutinitas sebelum tidur seperti mandi, pijat bayi, ganti baju dengan piyama, dan mematikan lampu. Perhatikan juga lingkungan tempat tidur si Kecil, misalnya suhu ruangan yang terlalu dingin atau terlalu panas, kelembaban, bising, dan pakaian.

Bayi di atas usia 6 bulan sudah bisa diberi barang yang bisa memberinya rasa nyaman, seperti selimut atau boneka favorit. Mam juga bisa membiasakan dengan memeluknya saat tidur karena detak jantung Mam adalah suara yang sangat akrab dengan si Kecil sejak dalam kandungan dan bisa membuatnya lebih tenang.

Jika masih juga tidak berhasil, jangan ragu untuk mengunjungi dokter anak ya, Mam. Jangan biarkan masalah bayi susah tidur ini berlarut-larut karena dapat menyebabkan gangguan tumbuh kembang si Kecil.

Bagikan sekarang