

BCVPENINGKATAN PEMAHAMAN ORANG TUA TENTANG TIDUR SIANG PADA ANAK USIA 3-5 TAHUN DI TK ZAINUL HASAN GENGONG PROBOLINGGO

Yulia Rachmawati Hasanah¹, Sunanto²

^{1,2}Program Studi DIII Keperawatan STIKES Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan

e-mail: ¹hasanahy@rocketmail.com, ²sunanto@yahoo.com

Abstrak

Tidur sebagai kebutuhan fisiologis yang terjadi karena perubahan struktur kesadaran yang ditandai tingkat kesadaran dan respon terhadap stimuli. Dalam pelaksanaannya beberapa masyarakat Indonesia ada yang mengeluh mengenai kualitas tidur mereka seperti para pekerja malam, para pekerja shift dan lain sebagainya. Adanya gangguan tidur berarti individu belum mampu memenuhi kebutuhan dasarnya. Masalah-masalah yang muncul karena gangguan tidur jika tidak diatasi dengan segera, akan mengganggu kesehatan fisik dan emosi yang akan menurunkan kesehatan mereka. Tujuan program kemitraan masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pemahaman orang tua tentang tidur siang agar bisa menerapkannya dan dapat menghasilkan manfaatnya untuk tingkat kecerdasan logika anak sehingga tumbuh kembang anak menjadi lebih maksimal. Metode yang digunakan berupa penyuluhan kesehatan dengan menggunakan 2 mitra yaitu TK Zainul Hasan Genggong dan TK Aziziah Zainul Hasan Genggong. Hasil dari kegiatan ini yaitu adanya peningkatan pemahaman orang tua tentang tidur siang pada anak usia 3-5 tahun yang semula mereka tidak tahu akan manfaat dari tidur siang dan sekarang mereka menjadi tahu tentang manfaat tidur serta dapat menerapkannya pada anak mereka. Indikator keberhasilan program kemitraan masyarakat berupa pemahaman dari orang tua tentang tidur siang pada anak usia 3 – 5 tahun untuk meningkatkan kecerdasan logika pada anak.

Kata Kunci: *Tidur Siang, Tingkat Kecerdasanlogika.*

1. PENDAHULUAN

Waktu tidur dan terjaga yang dimiliki setiap orang berbeda-beda, orang akan beraktivitas pada siang hari dan akan tertidur pada malam hari, tetapi ada juga orang yang bekerja pada malam hari dan saat siang hari beristirahat (Agustin, 2012).

Tidur bisa dikatakan sebagai kebutuhan fisiologis yang terjadi karena perubahan struktur kesadaran yang ditandai tingkat kesadaran dan respon terhadap stimuli. Dalam pelaksanaannya beberapa masyarakat Indonesia ada yang mengeluh mengenai kualitas tidur mereka seperti para pekerja malam, para pekerja shift dan lain sebagainya. Berikut beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur seseorang diantaranya penyakit, lingkungan, latihan fisik dan kelelahan, stres emosional, kebiasaan sebelum tidur, konsumsi obat dan substansi, dan diet. Adanya gangguan tidur berarti individu belum mampu memenuhi kebutuhan dasarnya. Masalah-masalah yang muncul karena gangguan

tidur jika tidak diatasi dengan segera akan mengganggu kesehatan fisik dan emosi yang akan menurunkan kesehatan mereka.

Selain faktor yang mempengaruhi, tidur juga mempunyai manfaat yang penting khususnya tidur siang sangat bermanfaat cukup besar bagi seorang anak. Tidur pagi dan siang (naps) berkaitan erat dengan lamanya atensi, *quiet alert*, dan cepatnya proses pembelajaran. Pada usia 3 tahun, anak yang tidur siang akan memiliki kemampuan lebih adaptatif dan hal ini penting untuk proses keberhasilan di sekolahnya. Bayi atau batita dapat dikatakan cukup tidur jika jatuh tertidur dengan mudah di malam hari, terbangun dengan mudah di pagi hari, dan tidak memerlukan tidur siang yang melebihi kebutuhan sesuai perkembangannya. (Agustin, 2012).

Tidur siang sangat bermanfaat, terutama untuk anak, dimana mereka tengah berada dalam masa pertumbuhan yang pesat. Tidur siang bagi anak tidak hanya bermanfaat untuk mengistirahatkan tubuh dan pikiran, tetapi lebih dari itu. Beberapa manfaat tidur siang bagi anak, diantaranya : membantu proses metabolisme, menjaga kesehatan dan daya tahan tubuhnya, mencerdaskan otak, membantu tumbuh kembang anak menjadi lebih optimal, meningkatkan konsentrasi anak, dan lain-lain. Meskipun manfaat tidur siang bagi anak sangatlah besar, namun bukan berarti orang tua harus memaksa anaknya tidur siang hingga berjam-jam lamanya. Biarkan anak tetap beraktivitas seperti biasa, dan yang terpenting kebutuhan tidur anak bisa tercukupi dengan baik. Hasilnya anak-anak yang tidur siang diketahui bisa menjawab tes dengan lebih akurat dan benar dibandingkan dengan anak yang tidak tidur siang. Perbandingan tingkat akurasi adalah 75 persen dibanding 65 persen. Efek ini juga membuat mereka lebih akurat mengerjakan tes esok harinya (Rebecca, 2013).

Berdasarkan pengamatan dan wawancara yang dilakukan di mitra 1 : TK Zainul Hasan Genggong dan mitra 2 : TK Aziziah Zainul Hasan Genggong bahwa dari 10 anak yang, 4 diantaranya tidur siang dan 6 tidak tidur siang karena mereka lebih senang bermain dan menonton TV. Dari 4 anak yang tidur siang mereka mampu menghitung 1-10 secara lancar dan membedakan warna dasar secara benar. Dan 6 anak yang tidak tidur siang sulit untuk berhitung 1-10, tidak mampu membedakan warna dasar. Hasil wawancara guru sekolah dari 10 anak, 5 anak mempunyai kemampuan akademik lebih baik dimana 4 orang anak yang dipaksa tidur pada siang hari oleh ibunya masuk dalam penilaian tersebut. Sedangkan 5 anak yang lain memiliki kemampuan akademik biasa saja, dimana 5 anak tersebut merupakan anak yang setiap harinya tidak tidur siang, sehingga 5 anak tersebut cenderung merasa takut untuk bersosialisasi dan selalu didampingi oleh ibunya.

Bertolak dari kenyataan tersebut, tim dosen Prodi DIII Keperawatan STIKES Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Genggong Probolinggo, tergerak untuk melakukan kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat dengan mengimplementasikan hasil-hasil penelitian di bidang keperawatan anak dengan melakukan penyuluhan kesehatan tentang manfaat tidur siang pada anak guna meningkatkan pemahaman orang tua tentang tidur siang pada anak usia 3-5 tahun di TK Zainul Hasan Genggong.

2. METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini berupa penyuluhan dimana yang memberikan penyuluh berasal dari mahasiswa yang ikut terlibat didalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara umum dapat dikatakan bahwa kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini cukup berhasil dalam meningkatkan pemahaman orang tua tentang tidur siang pada anak usia 3-5 tahun di TK Zainul Hasan dan TK Aziziah Zainul Hasan Genggong Probolinggo.

Faktor kunci keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sosialisasi kegiatan jauh hari sebelum pelaksanaan kegiatan, pendekatan kepada kepala sekolah dan guru TK, dan keterlibatan mahasiswa saat kegiatan penyuluhan.

Dari pemaparan materi yang disampaikan terlihat bahwa peserta dapat menangkap esensi dari materi penyuluhan dan dapat menerapkannya, walaupun masih membutuhkan waktu untuk melatih atau membiasakan anak tidur siang. Namun demikian, dengan semangat ingin maju dan anaknya ingin sehat peserta tetap semangat dan ingin berusaha menerapkan pola tidur siang pada anaknya.

4. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini membuat para orang tua khususnya ibu-ibu yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat menjadi paham tentang tidur siang pada anak usia 3-5 tahun, waktu tidur yang sesuai, manfaat tidur siang, dan kecerdasan pada anak dengan tidur siang.

5. SARAN

Orang tua sebaiknya melatih dan membiasakan anak untuk tidur siang atau minimal istirahat di siang hari kurang lebih 2 jam sehingga kebutuhan tidur anak menjadi normal yaitu 10-12 jam per hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan banyak-banyak terimakasih kepada STIKES Hafshawaty yang telah menyandang dana kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini. Tak lupa kami juga mengucapkan terimakasih kepada TK Zainul Hasan Genggong dan TK Aziziah Zainul Hasan Genggong yang bersedia menjadi tempat untuk kami melakukan Pengabdian Kepada Masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Agustin, Destiana. (2012). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Pekerja Shift Di PT Krakatau Tirta Industri Cilegon. (Skripsi), UI, Depok
- [2] Azalia, (2017). Manfaat Tidur Siang Bagi Anak Usia 5-12 tahun. Artikel Kesehatan Anak; Majalah Wanita Online. <http://artikelkehatananak.com/manfaat-tidur-siang-bagi-anak-usia-5-12-tahun.html> (diakses pada tanggal 11 September 2017).
- [3] Mubarak, dkk, (2007), *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia Teori dan Aplikasi dalam Praktik*. Jakarta: EGC
- [4] Potter, P.A. & Perry, A.G., (2005). *Fundamental Nursing; concepts, process, and practice*; 6th ed., St. Louis: Mosby Year book
- [5] Rebecca, Spencera; Laura Kurdziela; Kasey Duclosb,c. (2013). *Sleep spindles in midday naps enhance learning in preschool children*. PNAS. Vol. 110 No. 43 | 17267–17272