

Pengaruh Tidur Siang Terhadap Tingkat Kecerdasan Logika Anak Usia 3-5 Tahun di Tk Zainul Hasan Genggong Probolinggo

Yulia Rahmawati¹ Sunanto¹

1. Akper Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo

INTISARI

Latar belakang : Tidur merupakan kebutuhan dasar yang penting bagi setiap individu selain itu tidur merupakan sebagai kebutuhan fisiologis yang terjadi karena perubahan stuktur kesadaran yang ditandai tingkat kesadaran dan respon terhadap stimuli. Tidur siang menjadi suatu hal yang penting karena tidur 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. Tetap membiarkan anak beraktifitas seperti biasa, dan yang terpenting kebutuhan tidur anak bisa tercukupi dengan baik .

Tujuan : Mengetahui pengaruh tidur siang terhadap tingkat kecerdasan logika anak usia 3-5 tahun di TK Zainul Hasan Genggong Probolinggo

Metode : Desain penelitian yang akan digunakan pada penelitian ini adalah *Cross Sectional*. Ppopulasi penelitian ini Adalah semua ibu yang memiliki anak usia 3 – 5 tahun di TK Zainul Hasan Genggong, dengan menggunakan teknik sampling *purposive sampling*, dengan jumlah populasi 60 siswa/siswi, dengan jumlah sampel 45 siswa/siswi. Pengambilan data dengan menggunakan kuisioner dan dianalisis dengan uji statistik *Wilcoxon*.

Hasil : Hasil analisis menunjukkan terdapat pengaruh yang positif antara pengaruh tidur siang dengan tingkat kecerdasan logika anak usia 3-5 tahun dengan Corelasi Asymp.Sig.(2-tailed) $0.000 < 0.005$.

Kesimpulan : Terdapat pengaruh tidur siang terhadap tingkat kecerdasan logika anak usia 3-5 tahun di TK Zainul Hasan Genggong Probolinggo

Kata Kunci: tidur siang, anak, kecerdasan logika.

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

stuktur 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 studi pendahuluan yang dilakukan tanggal 10 September 2017 pada 10 ibu yang memiliki anak usia 3-5 tahun 6 ibu mengatakan bahwa anaknya tidak tidur siang, sedangkan 4 ibu lainnya mengatakan tidur siang. Hasil wawancara yang dilakukan dengan 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. Kecerdasan logika pada anak usia 3-5 tahun dapat diukur dengan dapat mengenal warna dasar: merah; kuning; hijau, mengenal angka 1-10, mengenal besar dan kecil, mengenal bau, mengenal berat dan ringan.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang akan digunakan pada penelitian ini adalah *cross sectional*, yaitu jenis penelitian yang menekankan pada waktu pengukuran/observasi data variable independen dan dependen hanya satu kali pada satu saat (Suyanto, 2009).

Analisis multivariat yaitu dilakukan terhadap lebih dari dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoatmodjo, 2005). Pada penelitian ini dianalisis dengan perhitungan uji *wilcoxon* untuk mengetahui pengaruh tidur siang terhadap tingkat kecerdasan logika anak usia 3 – 5 tahun di TK Zainul Hasan Genggong.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian pengaruh tidur siang terhadap tingkat kecerdasan logika anak usia 3-5 tahun di TK Zainul Hasan Genggong di jelaskan pada tabel 1.

Tabel 1. Pengolahan Data variabel penelitian Tidur Siang Terhadap Tingkat Kecerdasan Logika Anak usia 3-5 tahun

Variabel	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Kecerdasan Logika	41	0.00	0.00
Tidur Siang	41	21.00	861.00

Pada penelitian ini dianalisis dengan perhitungan uji *wilcoxon* untuk mengetahui pengaruh tidur siang terhadap tingkat kecerdasan logika anak usia 3 – 5 tahun di TK Zainul Hasan Genggong. Pengolahan data dilakukan dengan bantuan program *SPSS versi 16.0 for window*.

Tabel 2. Hasil Analisis *Correlation*, Pengaruh Tidur Siang terhadap Tingkat Kecerdasan Logika Anak Usia 3-5 Tahun di TK Zainul Hasan Genggong Probolinggo.

Kecerdasan Logika – Tidur Siang	
Z	-5.731
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.000

Pada tabel 2 menunjukkan adanya pengaruh positif antara tidur siang terhadap tingkat kecerdasan logika anak usia 3-5 tahun dengan nilai *Asymp.Sig.(2-tailed)* $0.000 < 0.005$, maka “*H_a* diterima”. Artinya ada

pengaruh tidur siang terhadap tingkat kecerdasan logika anak usia 3-5 tahun.

Hasil analisis menunjukkan terdapat pengaruh yang positif antara pengaruh tidur siang dengan tingkat kecerdasan logika anak usia 3-5 tahun dengan *Corelasi Asymp.Sig.(2-tailed)* $0.000 < 0.005$.

Hasil penelitian ini di dukung oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Rebecca, 2013 dengan judul *Sleep spindles in midday naps enhance learning in preschool children* terdapat pengaruh yang signifikan pada hasil tes pada anak yang hari sebelumnya tidur siang dibanding dengan anak yang tidak tidur siang.

Selain makan dan minum, tidur juga merupakan kebutuhan yang harus terpenuhi. Kurang tidur tidak hanya menjadikan tubuh tidak bugar, tetapi juga menghambat perkembangan anak. Laju pertumbuhan tubuh anak yang terbiasa tidur siang dan tidak sangat berbeda. Selama anak tertidur dengan lelap, hormon pertumbuhan atau *Human Growth Hormone*, h-GH lebih banyak ditemukan dalam darah. Hormon ini merangsang pertumbuhan tubuh anak, sehingga lewat stimulai tidur siang proses tumbuh kembang anak bisa lebih maksimal. Pada anak-anak yang terbiasa tidur siang setelah belajar beberapa kata baru cenderung lebih bisa mengingat kata-kata

tersebut hingga keesokan harinya. Sehingga perbedaharaan kata lebih banyak untuk mendukung pintar berbicara.

Ada beberapa fase tidur yang 31ias memengaruhi ketajaman daya ingat dan salah satu yang terpenting adalah fase tidur non-REM atau *slow wave sleep*. Pada fase ini, otak akan membuka kembali dan memperkuat daya ingat. Umumnya, balita memerlukan waktu tidur 10-12 jam sehari. Namun, seringkali si Kecil tidak 31ias tidur selama itu. Hal itu karena sering terjaga di malam hari atau terbangun kala subuh. Oleh karena itu tidur siang diperlukan untuk menyempurnakan jam tidurnya (Rebecca, 2013).

Kurangnya tidur siang dapat mempengaruhi proses pertumbuhan, kecerdasan dan konsentrasi anak. Jika dibiarkan begitu saja, dampak dari tidur siang dapat berpengaruh terhadap kualitas tumbuh kembang anak di masa yang akan datang. Cobalah untuk mendorong si kecil agar lebih mudah untuk tidur siang.

Apabila kebiasaan tidur siang sudah mulai terbentuk, si kecil akan lebih mudah untuk menjalankannya. Bahkan, orang tua tidak perlu repot-repot untuk merayunya. Adapun alokasi waktu tidur siang si kecil biasanya satu jam. Meski tidak lama layaknya tidur malam, faktor lelah setelah

belajar dan kenyang pasca makan siang bisa membuat tidur anak lebih berkualitas

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh tidur siang terhadap terhadap tingkat kecerdasan logika anak usia 3-5 tahun di TK Zainul Hasan Genggong Probolinggo dengan nilai *Corelasi Asymp.Sig.(2-tailed)* $0.000 < 0.005$.

SARAN

Tidur siang terbukti memberi dampak positif pada peningkatan kecerdasan logika, selain di unit sekolah maka perlu juga di implementasikan juga ke unit rumahsakit. Perawat perlu memberikan intervensi tidur siang untuk pasien anak yang sedang menjalani hospitalisasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, Destiana. (2012). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Pekerja Shift Di PT Krakatau Tirta Industri Cilegon. (Skripsi), UI, Depok
- Azalia, (2017). Manfaat Tidur Siang Bagi Anak Usia 5-12 tahun. Artikel Kesehatan Anak; Majalah Wanita Online.
<http://artikelkesehatananak.com/manfaat-tidur-siang-bagi-anak-usia-5-12-tahun.html> (diakses pada tanggal 11 September 2017)

- Mubarak, dkk, (2007), *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia Teori dan Aplikasi dalam Praktik*. Jakarta: EGC
- Potter, P.A. & Perry, A.G., (2005). *Fundamental Nursing; concepts, process, and practice*; 6th ed., St. Louis: Mosby Year book
- 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
- Suyanto. (2009). Riset Keperawatan , Metodologi dan Aplikasi. Yogyakarta: Mitra Cendekia.
- Notoatmojo S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.