

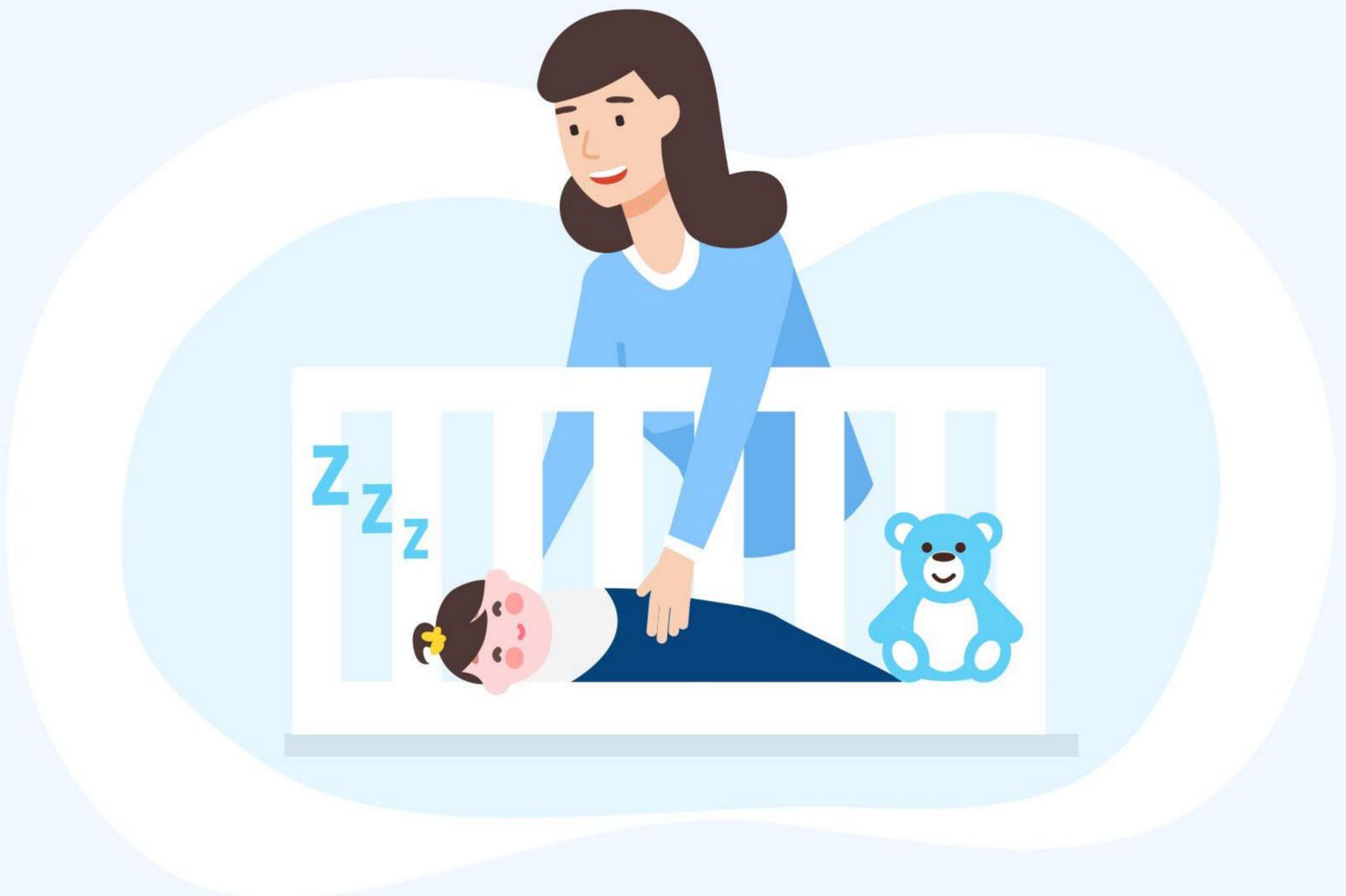


THE NEW MOM'S
ACADEMY

NUTRICA
Nutriclub

Apakah Kebiasaan Tidur

**DAPAT MEMENGARUHI
TUMBUH KEMBANG SI KECIL?**



oleh dr. Pustika Efar, Sp.A

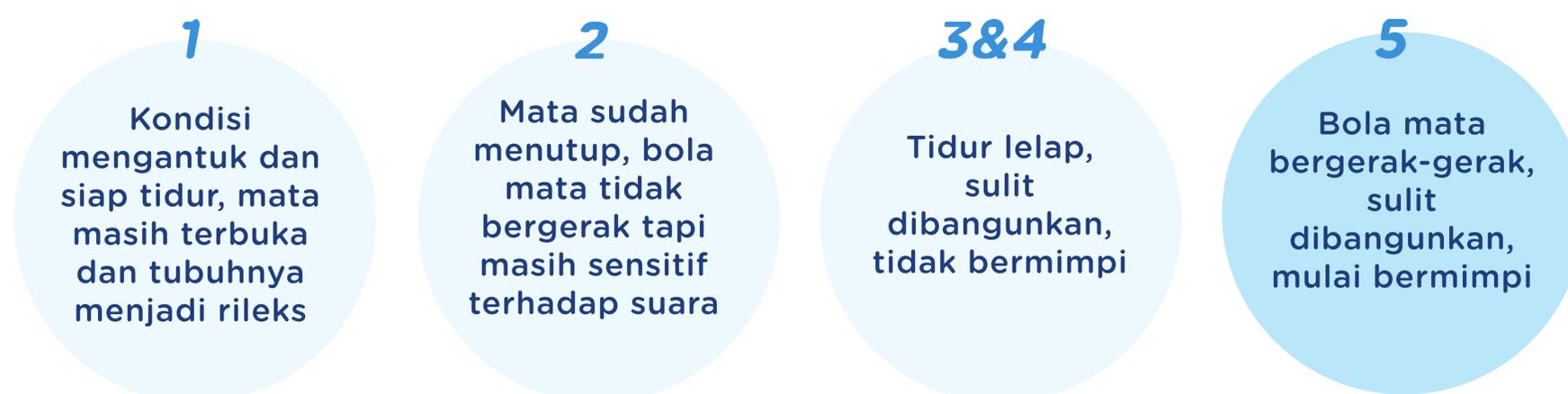
Di masa emas tumbuh kembangnya, si Kecil tidak hanya perlu banyak asupan makanan sehat untuk memenuhi kebutuhan nutrisinya tapi juga waktu tidur yang cukup. Mengapa tidur penting untuk si Kecil? Adakah pengaruh waktu dan kualitas tidur untuk proses tumbuh kembangnya?

Tahapan tidur si Kecil?

Tidur seseorang terbagi menjadi fase Non-REM dan REM (*Rapid Eye Movement*). Pada fase non-REM, terjadi restorasi atau pemulihan dalam tubuh si Kecil setelah seharian beraktivitas. Sel-sel tubuh yang rusak diperbaiki dan hormon pertumbuhan diproduksi sehingga pada fase ini tubuh bekerja secara maksimal. Memasuki fase REM, terjadi pemulihan pada otak si Kecil. Sel-sel otak diperbaiki, memori yang tidak menyenangkan dibuang, memori baik diendapkan, kejernihan pikiran dan kemampuan berkonsentrasi juga diperbaiki.

Fase non-REM

Fase REM



Pola tidur anak

Kelompok Usia	Perkiraan lama tidur dalam 24 jam	Pola tidur
Bayi baru lahir (0-28d)	16-20 jam	1-4 jam periode tidur diikuti 1-2 jam periode bangun Jumlah waktu tidur siang = malam
Bayi (1m-24m)	14-15 jam pada usia 4m, 13-14 jam pada usia 6m	Periode tidur 3-4 jam sampai usia 3m, 6-8 jam pada usia 4-6m Perbedaan waktu tidur siang/malam terbentuk saat usianya 6w-3m
Anak (1-3y)	12 jam	Tidur siang 1,5-3,5 jam, 1 kali sehari

Terganggunya waktu tidur si Kecil

Jika waktu tidur si Kecil terganggu, proses pemulihan dan pertumbuhan yang terjadi saat ia tidur pun menjadi terhambat. Kondisi ini bisa berdampak pada kesehatan fisiknya. Ia bisa menjadi lemas, lesu dan menjadi rewel akibat mood yang terganggu. Tidak hanya itu, bila proses sekresi hormon pertumbuhan terhambat karena si Kecil tidak cukup tidur, ia bisa mengalami gangguan pertumbuhan—baik fisik, kognitif, dan emosional—sehingga dalam jangka panjang ia dapat mengalami gangguan perilaku, kesulitan membina relasi sosial dengan lingkungan sekitar dan mengakibatkan menurunnya prestasi si Kecil di sekolah.

Faktor penyebab terganggunya tidur si Kecil



Sakit
(deman, batuk, pilek, diare, dll)



Gangguan Psikologis
(lingkungan baru, ditinggal orangtua, mulai tidur terpisah dari orangtua)



Banyak makan sebelum tidur
(*sugar rush*)



Kelelahan

Jenis gangguan tidur yang dapat dialami anak

Night terrors

Gejala: si Kecil mendadak bangun dan menjerit, menangis kebingungan

Somnambulism

(tidur berjalan)

Gejala: Si Kecil bangun lalu berjalan-jalan tanpa sadar, kerap berhubungan dengan kondisi mengompol

Nightmares

(mimpi buruk)

Gejala: Si Kecil terbangun dan menjerit atau menangis. Ia akan teringat detail mimpi saat terbangun dan membuatnya cemas.

Sleep refusal

(tidak mau tidur)

Gejala: Si Kecil menolak untuk tidur dengan beragam alasan

Night waking

Gejala: Si Kecil terbangun 100% lalu mulai menangis tanpa sebab

Bed wetting

(mengompol)

Gejala: Si Kecil terbangun karena celana atau kasurnya basah akibat ompolan

Mengatasi gangguan tidur si Kecil

Membiasakan si Kecil tidur dengan pola tidur yang baik (*good sleep hygiene*) akan menjauhkannya dari gangguan tidur. *Good sleep hygiene* adalah serangkaian kegiatan sebelum tidur yang bermanfaat untuk menenangkan si Kecil sehingga ia pun dapat tidur nyenyak.



Menghindari kegiatan yang terlalu ramai minimal 1 jam sebelum tidur.



Mandi sebelum tidur supaya badan si Kecil segar.



Atur pencahayaan kamar.



Atur suhu kamar agar si Kecil nyaman, tidak terlalu panas atau terlalu dingin.



Hindari konsumsi makan atau minum yang mengandung tinggi gula.



Jaga konsistensi jam tidur, ajak ia ke kamar 1 jam menjelang jam tidur.

Ingin tahu informasi lebih banyak tentang pertumbuhan si Kecil? Mama bisa kunjungi dan follow akun FB dan Instagram **Nutriclub Indonesia**.

