



Pengaruh Pola Tidur terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini

Syifa Amalya^{1*}, Ismaniar², Lili Dasa Putri³

¹ Pendidikan Non Formal, Universitas Negeri Padang, Indonesia

^{2,3} Dosen Pendidikan Non Formal, Universitas Negeri Padang, Indonesia

Korespondensi penulis : syifalamia149@gmail.com

Abstract. Sleep patterns play a crucial role in supporting the growth and development of early childhood. Adequate and quality sleep contributes significantly to physical growth, cognitive development, emotional regulation, and social behavior in young children. However, changes in lifestyle, excessive screen exposure, and inconsistent daily routines often lead to irregular sleep patterns among early childhood learners. This study aims to analyse the influence of sleep patterns on the growth and development of early childhood. The research employs a literature review method by examining relevant journals, as well as authoritative books related to early childhood education and development. The findings indicate that children with regular sleep schedules and sufficient sleep duration demonstrate better physical growth, improved concentration, emotional stability, and optimal developmental milestones compared to children with irregular sleep patterns. In addition, parental involvement and educational environments, including nonformal education settings, play a significant role in shaping healthy sleep habits for children. These findings imply that collaboration between parents, educators, and nonformal education institutions is essential in fostering healthy sleep routines to support holistic child development. Therefore, awareness programs and educational interventions regarding sleep hygiene are necessary to optimize early childhood growth and development.

Keywords: Development; Early Childhood; Growth; Sleep Pattern; Sleep Quality.

Abstrak. Pola tidur memiliki peranan penting dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Tidur yang cukup dan berkualitas berkontribusi terhadap pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, pengendalian emosi, serta perilaku sosial anak. Namun, perubahan gaya hidup, paparan yang berlebihan, serta rutinitas harian yang tidak teratur sering kali menyebabkan gangguan pola tidur pada anak usia dini. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pola tidur terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur dengan menelaah berbagai jurnal, serta buku-buku rujukan yang relevan dengan pendidikan anak usia dini. Hasil kajian menunjukkan bahwa anak yang memiliki pola tidur teratur dan durasi tidur yang cukup cenderung menunjukkan pertumbuhan fisik yang optimal, kemampuan konsentrasi yang lebih baik, kestabilan emosi, serta pencapaian perkembangan yang sesuai dengan tahap usianya. Selain itu, peran orang tua dan lingkungan pendidikan, termasuk pendidikan nonformal, turut memengaruhi pembentukan kebiasaan tidur sehat pada anak. Temuan ini mengindikasikan bahwa diperlukan kerja sama antara orang tua, pendidik, dan lembaga pendidikan nonformal dalam membangun pola tidur yang sehat guna mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

Kata kunci: Anak Usia Dini; Kualitas Tidur; Perkembangan; Pertumbuhan; Pola Tidur.

1. LATAR BELAKANG

Anak usia dini pada masa emas (golden age) yang sangat menentukan kualitas pertumbuhan dan perkembangan selanjutnya. Pada fase ini, perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional berlangsung dengan sangat pesat sehingga memerlukan stimulasi dan pemenuhan kebutuhan dasar secara optimal. Salah satu kebutuhan dasar anak yang sering diabaikan adalah kebutuhan tidur yang cukup dan berkualitas.

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022), tidur memiliki peran penting dalam proses regenerasi sel tubuh, pematangan fungsi otak, serta penguatan sistem imun anak. Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak anak usia dini yang memiliki pola tidur tidak teratur akibat kebiasaan tidur larut malam, penggunaan gawai berlebihan, serta kurangnya pengawasan dari orang tua.

Hasil penelitian Sari dan Putri (2021) menunjukkan bahwa anak dengan durasi tidur yang kurang berisiko mengalami gangguan konsentrasi, emosi yang tidak stabil, serta keterlambatan perkembangan. Sementara itu, Hidayah et al. (2023) menyatakan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat memengaruhi hormon pertumbuhan anak sehingga berdampak pada pertumbuhan fisik yang tidak optimal.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas pentingnya tidur bagi anak, kajian yang secara khusus mengaitkan pola tidur dengan pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini dalam konteks pendidikan, termasuk pendidikan nonformal, masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh pola tidur terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini berdasarkan hasil penelitian terkini sebagai upaya memperkuat pemahaman dan praktik pendidikan anak usia dini.

2. KAJIAN TEORITIS

Pola Tidur Anak Usia Dini

Menurut Hirshkowitz et al. (2021), pola tidur adalah kebiasaan tidur yang mencakup durasi, waktu tidur, dan kualitas tidur seseorang. Pada anak usia dini, pola tidur ideal berkisar antara 10–13 jam per hari. Sari (2022) menambahkan bahwa keteraturan waktu tidur sangat berpengaruh terhadap kesiapan anak dalam menerima stimulasi belajar.

Pertumbuhan Anak Usia Dini

Pertumbuhan merupakan perubahan kuantitatif yang ditandai dengan bertambahnya tinggi badan, berat badan, dan ukuran fisik lainnya. Menurut Kemenkes RI (2022), hormon pertumbuhan dilepaskan secara optimal saat anak berada dalam kondisi tidur nyenyak, khususnya pada fase tidur malam.

Perkembangan Anak Usia Dini

Perkembangan adalah perubahan kualitatif yang mencakup aspek motorik, kognitif, bahasa, sosial, dan emosional. Santrock (2021) menyatakan bahwa kualitas tidur berhubungan erat dengan fungsi kognitif dan regulasi emosi anak.

Pola Tidur dalam Perspektif Pendidikan Nonformal

Dalam konteks pendidikan nonformal, Ismaniar (2021) menegaskan bahwa keluarga dan lingkungan masyarakat memiliki peran strategis dalam membentuk kebiasaan hidup sehat anak, termasuk pola tidur. Pendidikan keluarga sebagai bagian dari pendidikan nonformal dapat menjadi sarana efektif untuk meningkatkan kesadaran orang tua tentang pentingnya pola tidur anak.

3. METODE PENELITIAN

Artikel menggunakan metode studi literatur dengan mengkaji berbagai sumber ilmiah berupa jurnal, buku, serta laporan resmi yang relevan dengan topik pola tidur dan perkembangan anak usia dini. Sumber yang digunakan untuk menjamin kebaruan data. Analisis data dilakukan dengan cara mengelompokkan temuan penelitian berdasarkan tema dan membandingkan hasil antar penelitian untuk memperoleh kesimpulan yang komprehensif.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengaruh Pola Tidur terhadap Pertumbuhan Anak Usia Dini

Berdasarkan hasil kajian literatur, pola tidur yang teratur dan berkualitas memiliki hubungan yang signifikan dengan pertumbuhan fisik anak usia dini. Hidayah, Rahmawati, dan Lestari (2023) menyatakan bahwa hormon pertumbuhan (growth hormone) diproduksi secara optimal ketika anak berada dalam fase tidur nyenyak, khususnya pada malam hari. Anak yang mengalami kekurangan tidur cenderung mengalami hambatan pertumbuhan seperti berat badan tidak ideal dan daya tahan tubuh yang menurun.

Sejalan dengan itu, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022) menjelaskan bahwa tidur malam yang cukup membantu proses regenerasi sel dan metabolisme tubuh anak. Oleh karena itu, gangguan pola tidur dalam jangka panjang dapat berdampak negatif terhadap pertumbuhan fisik anak usia dini.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Wulandari dan Astuti (2021) menunjukkan bahwa anak usia dini yang memiliki durasi tidur sesuai rekomendasi usia memperlihatkan pertumbuhan tinggi badan dan berat badan yang lebih optimal dibandingkan anak yang memiliki pola tidur tidak teratur. Hal ini menegaskan bahwa tidur bukan hanya kebutuhan biologis, tetapi juga faktor penting dalam mendukung pertumbuhan anak secara menyeluruh.

Pengaruh Pola Tidur terhadap Perkembangan Anak Usia Dini

Selain memengaruhi pertumbuhan fisik, pola tidur juga berpengaruh besar terhadap perkembangan anak usia dini. Santrock (2021) menyatakan bahwa kualitas tidur berkaitan erat dengan perkembangan fungsi kognitif, emosi, dan perilaku sosial anak. Anak yang kurang tidur cenderung mengalami kesulitan konsentrasi, mudah emosional, serta mengalami hambatan dalam kemampuan belajar.

Menurut Sari dan Putri (2021), anak usia dini dengan pola tidur yang baik menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang lebih stabil serta kemampuan sosial yang lebih baik. Sebaliknya, anak yang mengalami gangguan tidur cenderung menunjukkan perilaku hiperaktif dan kesulitan beradaptasi dengan lingkungan belajar.

Hasil kajian Rahman et al. (2022) juga mengungkapkan bahwa kualitas tidur yang buruk berhubungan dengan keterlambatan perkembangan bahasa dan motorik halus anak usia dini. Hal ini menunjukkan bahwa pola tidur memiliki kontribusi penting dalam menunjang perkembangan anak secara holistik.

Peran Orang Tua dan Pendidikan Nonformal dalam Membentuk Pola Tidur Anak

Dalam perspektif pendidikan nonformal, peran keluarga menjadi faktor utama dalam membentuk kebiasaan tidur anak. Ismaniar (2021) menegaskan bahwa pendidikan keluarga sebagai bagian dari pendidikan nonformal memiliki tanggung jawab dalam membangun kebiasaan hidup sehat, termasuk pola tidur yang teratur pada anak usia dini. Orang tua berperan sebagai pendidik pertama yang menentukan rutinitas harian anak.

Menurut Nurhayati (2022), edukasi kepada orang tua mengenai pentingnya pola tidur dapat meningkatkan kesadaran dan kepatuhan dalam menerapkan jadwal tidur yang konsisten bagi anak. Program pendidikan keluarga yang diselenggarakan melalui jalur pendidikan nonformal dapat menjadi sarana strategis dalam memberikan pemahaman tentang pengasuhan yang mendukung tumbuh kembang anak.

Menurut Nurhayati (2022), edukasi kepada orang tua mengenai pentingnya pola tidur dapat meningkatkan kesadaran dan kepatuhan dalam menerapkan jadwal tidur yang konsisten bagi anak. Program pendidikan keluarga yang diselenggarakan melalui jalur pendidikan nonformal dapat menjadi sarana strategis dalam memberikan pemahaman tentang pengasuhan yang mendukung tumbuh kembang anak.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Pola tidur memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Anak yang memiliki pola tidur teratur dan berkualitas cenderung menunjukkan pertumbuhan fisik yang optimal serta perkembangan kognitif, emosional, dan sosial yang lebih baik. Berdasarkan hasil kajian, dapat disimpulkan bahwa tidur merupakan kebutuhan dasar yang harus dipenuhi secara optimal pada masa anak usia dini.

Oleh karena itu, disarankan agar orang tua, pendidik, dan lembaga pendidikan nonformal bekerja sama dalam membentuk kebiasaan tidur yang sehat bagi anak. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan metode penelitian lapangan untuk memperkuat temuan empiris terkait pengaruh pola tidur terhadap tumbuh kembang anak usia dini.

DAFTAR REFERENSI

- Ismaniar. (2021). *Pendidikan nonformal dan pemberdayaan keluarga*. Padang: UNP Press.
- Hidayah, N., Rahmawati, D., & Lestari, S. (2023). Pengaruh kualitas tidur terhadap pertumbuhan anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 101-110.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman tumbuh kembang anak*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Santrock, J. W. (2021). *Life-span development*. New York: McGraw-Hill.
- Sari, M., & Putri, R. (2021). Hubungan durasi tidur dengan perkembangan anak usia dini. *Jurnal PAUD*, 5(1), 45-54.
- Sari, M. (2022). Pola tidur dan kesiapan belajar anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 6(2), 89-97.
- Rahman, A., Sulastri, T., & Yuliana, D. (2022). Kualitas tidur dan perkembangan bahasa anak usia dini. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 4(1), 33-42.
- Wulandari, F., & Astuti, S. (2021). Pola tidur dan pertumbuhan fisik anak usia dini. *Jurnal Kesehatan Anak*, 3(2), 78-85.
- Rosyidah. (2021). Peran kerja sama orang tua dan guru dalam pembentukan perilaku hidup sehat anak usia dini. *Jurnal PAUD Holistik Integratif*, 5(1), 88-97.
- Sari, M., & Handayani, R. (2020). Hubungan obesitas dengan kemampuan konsentrasi anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 9(2), 101-109.
- Nurhayati. (2022). Pendidikan keluarga dalam pengasuhan anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Nonformal*, 6(1), 12-20. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i3.2020>
- Putra, R., & Lestari, A. (2023). Screen time dan gangguan tidur pada anak usia dini. *Jurnal PAUD Holistik*, 8(1), 55-63.

- Hapsari, D. (2021). Peran orang tua dalam pembentukan kebiasaan tidur anak. *Jurnal Parenting*, 2(2), 40–48.
- Fitriani, Y. (2022). Tidur dan regulasi emosi anak usia dini. *Jurnal Psikologi Anak*, 5(1), 66–74.
- Utami, S., & Kurniawan, A. (2023). Kualitas tidur dan kesiapan belajar anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 7(1), 21–30.
- Hasanah, U. (2021). Tumbuh kembang anak usia dini. *Jurnal PAUD*, 4(2), 90–98.
- Pratiwi, D. (2022). Pola asuh dan kebiasaan tidur anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Keluarga*, 3(1), 15–24.
- Ananda, R. (2023). Lingkungan keluarga dan perkembangan anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 8(2), 110–119.
- Lestari, S. (2021). Kebutuhan dasar anak usia dini. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 50–58.
- Yanti, N., & Dewi, P. (2022). Pola tidur dan konsentrasi belajar anak usia dini. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 6(1), 29–38.
- Fauzan, A. (2023). Peran pendidikan nonformal dalam pengasuhan anak. *Jurnal Pendidikan Nonformal*, 7(2), 60–69.
- Susanti, R. (2021). Kebiasaan tidur dan kesehatan anak usia dini. *Jurnal Kesehatan Anak*, 4(1), 12–20.