

## **Penyuluhan Pentingnya Tidur Yang Cukup Bagi Anak di SD Negeri 200103 Padangsidempuan**

**Dina Rahmi Solihad Nasution, Liana, Yuni Aflah Lubis, Nina Nazlina, Rido  
Hasibuan**

Universitas AuFa Royhan Di Kota Padangsidempuan  
(dinarahmisolihadn@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Tidur yang cukup sangat penting bagi perkembangan fisik, kognitif, dan emosional anak. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu untuk memberikan penyuluhan mengenai berbagai manfaat tidur yang cukup bagi anak, yang mencakup peningkatan kinerja akademis, keseimbangan emosional, serta kesehatan fisik dan mental. Kualitas tidur yang kurang dapat menyebabkan penurunan kadar hemoglobin yang akhirnya menyebabkan anemia. Dalam beberapa penelitian menunjukkan bahwa tidur yang berkualitas berkontribusi pada konsolidasi memori, kemampuan belajar, dan kreativitas anak. Penyuluhan ini dilakukan di SD Negeri 200103 menggunakan metode ceramah, observasi dan wawancara. Adapun media yang digunakan berupa poster dan spanduk. Hasil dari kegiatan penyuluhan ini menunjukkan anak SD Negeri 200103 telah mengerti manfaat dari tidur yang cukup bagi anak-anak. Setelah penyuluhan ini dilakukan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan anak SD tentang pentingnya tidur yang cukup bagi anak-anak agar dapat berkembang dengan baik dan tanpa hambatan dengan menerapkan apa yang telah disampaikan pada saat penyuluhan dalam kehidupan sehari-hari.

**Kata kunci : Tidur, kognitif, kualitas, anemia, siswa**

### **ABSTRACT**

*Getting enough sleep is essential for a child's physical, cognitive, and emotional development. The purpose of this community service is to provide counseling on the various benefits of adequate sleep for children, which include improving academic performance, emotional balance, and physical and mental health. Lack of sleep quality can lead to a decrease in hemoglobin levels which eventually leads to anemia. Some studies have shown that quality sleep contributes to the consolidation of a child's memory, learning ability, and creativity. This counseling was carried out at SD Negeri 200103 using lecture, observation, question and answer methods. The media used is in the form of posters and banners. The results of this counseling activity show that pupils of 200103 State Elementary School have understood the benefits of getting enough sleep for children. After this counseling is carried out, it is hoped that it can increase the knowledge of elementary school pupils about the importance of enough sleep for children in order to achieve a properly and good sleep without obstacles by applying what has been conveyed during the counseling in daily life.*

**Keywords: Sleep, cognitive, quality, anemia, pupils**

## **1. PENDAHULUAN**

Masalah tidur masih menjadi masalah baik bagi anak dan remaja dengan prevalensi 11% hingga 47% yang nilainya bergantung pada sampel yang diuji, model penilaian dan bagaimana konsep kualitas tidur yang diuji. Masalah tidur dapat berdasarkan gejalanya dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu parasomnia dan disomnia. Parasomnia merupakan gangguan yang timbul saat tidur seperti tidur berjalan, berbicara ataupun yang

menimbulkan aktivitas pergerakan lain saat bermimpi. Sementara disomnia merupakan keadaan saat kesulitan mencoba tidur ataupun mempertahankan tidur (Stormark et al, 2019). Masalah tidur tersebut dalam satu penelitian disebutkan bahwa angka kejadiannya lebih tinggi pada anak-anak usia 5-9 tahun (Clarkson et al, 2014).

Aktivitas tidur adalah keadaan alami beristirahat bagi tubuh dan pikiran yang biasanya terjadi dalam pola siklus selama

beberapa jam setiap malam. Bagi orang dewasa aktivitas tidur dilakukan untuk mengistirahatkan fisik dan psikis yang lelah setelah seharian beraktivitas. Namun, bagi anak-anak tidur lebih dari hanya sekedar aktivitas yang dilakukan ketika lelah setelah seharian bermain. Tetapi juga sarana untuk bertumbuh dan berkembang dari sisi kognitif, emosional dan kebiasaan anak. Kebutuhan tidur pada anak harus terpenuhi baik secara kuantitas maupun kualitas, karena pada saat tidur pertumbuhan otak anak mencapai puncaknya. Selain itu, saat tidur hormon pertumbuhan anak tiga kali lebih banyak dibandingkan saat anak terbangun (Vina, 2010 dalam (Sinaga, 2020).

Penurunan kualitas tidur dapat mempengaruhi proses memperbaiki sel dalam tubuh, terutama dalam produksi hemoglobin, menghasilkan kadar hemoglobin yang tidak memadai dalam tubuh. Kadar hemoglobin yang tidak terbentuk sesuai dengan kebutuhan tubuh dapat menyebabkan penurunan kadar oksigen akibat terjadinya anemia karena peran hemoglobin sebagai meter pengikatan oksigen dalam darah (Ariani et al, 2022).

Hubungan tidur dengan neorokognitif dan emosional dapat dilihat dari optimalnya kedua hal tersebut bekerja. Jadi, dapat disimpulkan bahwa kebutuhan tidur pada anak sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Penelitian lain terkait tentang kualitas tidur adalah penelitian yang dilakukan oleh Retnaningsih & Kustriyani (2018) tentang hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada anak usia sekolah di SD Negeri 3 Candisari Kecamatan Purwodadi. Hasil uji chi-square menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar. Ini menunjukkan bahwa kualitas tidur tidak hanya menyebabkan masalah pada kesehatan fisik dan psikologis namun juga berdampak pada konsentrasi belajar anak yang akhirnya akan berdampak pada prestasi belajar mereka.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Metode yang dilakukan dalam penyuluhan tentang tidur yang cukup bagi anak-anak dibagi menjadi 2 tahapan. Tahapan yang pertama yaitu memberikan penyuluhan materi tentang Tidur Yang Cukup Bagi Anak-anak. Untuk tahap yang kedua yaitu melaksanakan sesi tanya jawab.

Kegiatan penyuluhan ini dilaksana pada hari

Kamis 20 Juni 2024, Pukul 10.00 - 10.10 WIB. Penyuluhan yang berdurasi 10 menit ini dilaksanakan di SD N 200103 Padangsidimpuan Kampung Marancar Kecamatan Padangsidimpuan Utara pada 17 siswa I B. Adapun tujuan dari kegiatan ini untuk mengedukasi tentang manfaat tidur yang cukup bagi anak-anak. Pihak sekolah mendukung sepenuhnya kegiatan ini agar anak SD dapat bertumbuh dengan baik dan terhindar dari penyakit.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan penyuluhan ini, Siswa kelas I sudah dapat memahami pentingnya tidur yang cukup serta manfaatnya bagi perkembangan mereka. Penelitian telah menunjukkan bahwa kualitas tidur yang baik dapat membantu meningkatkan kinerja akademik siswa (Sivertsen et al., 2017; Liu, 2024). Selain itu Musshafan et al dalam penelitiannya menemukan bahwa durasi tidur yang cukup (lebih dari 9 jam per malam) secara signifikan berhubungan dengan prestasi akademik yang lebih tinggi, sedangkan kurang berhubungan dengan nilai yang lebih rendah dan efektivitas akademik yang lebih buruk (Musshafen et al., 2021). Dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan penyuluhan dan mengajarkan siswa/siswi SD Negeri 200103 manfaat tidur yang cukup dan jam tidur yang baik untuk anak-anak yaitu jam 9 malam dan durasi tidur yang dianjurkan adalah 9-10 jam. Adapun manfaat dari tidur tersebut diantaranya meningkatkan kinerja otak dan menyehatkan tubuh serta mental. Sebaliknya, Apabila jadwal tidur berantakan maka akan mengganggu konsentrasi saat pelajaran dan membuat tubuh lemas serta menghambat pertumbuhan.

Hasil uji *chi square* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kadar hemoglobin. Kualitas tidur yang buruk cenderung menyebabkan rendahnya kadar hemoglobin dalam darah. Kadar hemoglobin sangat penting bagi tubuh dan juga sangat berpengaruh dalam proses donor darah, terutama dalam hal kualitas produk darah yang diproduksi (Ariani et al, 2022).

Secara khusus, hubungan tidur dengan fungsi neurokognitif melibatkan korteks prefrontal selama masa anak-anak dan awal remaja dalam hal meningkatkan penarikan perhatian (norma

sosial dan empati) karena merupakan periode pematangan saraf yang penting dan pertumbuhan dan reorganisasi otak (Mitru et al, 2002).

Suatu penelitian menjelaskan bahwa kesulitan anak-anak untuk memulai dan mempertahankan tidur dapat digunakan sebagai indeks kualitas tidur selain rekaman aktografi atau polisomnografi objektif (Dewald et al, 2010), dan juga telah ditemukan kualitas tidur lebih berhubungan terhadap kesehatan mental dan kinerja akademik pada orang dewasa dan anak-anak daripada ukuran durasi tidur. Konsep kualitas tidur menyiratkan bahwa tidur yang baik juga subjektif, yang tidak selalu dapat dinilai oleh ukuran objektif tidur (Meijer et al, 2000).

Dalam sejumlah penelitian, ukuran kualitas tidur yang buruk telah ditemukan terkait dengan penurunan kinerja pada sejumlah tugas kognitif, terutama tugas-tugas kompleks yang melibatkan perhatian, memori serta kinerja berkelanjutan ataupun tugas yang mengacu pada fungsi eksekutif dan ukuran kecerdasan global. Hasil dari tinjauan meta-analitik juga menunjukkan bahwa kualitas tidur memiliki hubungan yang lebih kuat, signifikan secara statistik namun sederhana, dengan kinerja sekolah pada anak-anak daripada durasi tidur (Dewald et al, 2010). Ukuran efek yang lebih besar diperoleh dalam penelitian yang menargetkan anak-anak dan menggunakan metode penilaian tidur subjektif daripada penelitian yang menargetkan remaja dan menggunakan metode penilaian tidur objektif, meskipun ada variabilitas yang cukup besar dalam ukuran efek antara studi yang ditinjau, antara lain karena efek usia dan jenis kelamin (Becker et al, 2014).

Setelah penyampaian materi, Pemateri memberikan waktu untuk memulai sesi tanya jawab seputar materi yang diberikan dan pemberian hadiah berupa snack kepada anak-anak. Penyuluhan ditutup oleh pemateri dengan sesi berfoto bersama dan salam penutupan.

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan yang dilakukan mahasiswa kepada siswa SD N 200103 Padangsidempuan mengenai manfaat tidur yang cukup bagi anak-anak terlaksana dengan baik dan benar dan respon anak-anak terhadap kegiatan ini sangat baik. Harapannya agar siswa

SD tersebut mampu menerapkan apa yang telah disampaikan pada saat penyuluhan ke dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan kualitas tidur yang baik pada anak.

#### 5. REFERENSI

- Ariani, N., Sudiwati, N., Panggayuh, A., & Khofifah, K. (2022). Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Kadar Hemoglobin Calon Pendorong di UTD PMI Kabupaten Sidoarjo. *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 10(1), 139-147. doi:<https://doi.org/10.33366/jc.v10i1.3214>
- Becker SP. (2014). External validity of children's self-reported sleep functioning: associations with academic, social, and behavioral adjustment. *Sleep Medicine*. 15(9):1094–100. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2014.06.001> PMID: 25091534
- Clarkson S, Williams S, Silva Phil A. (1986). Sleep in middle childhood—A longitudinal study of sleep problems in a large sample of Dunedin children aged 5-9 years. *Journal of Paediatrics and Child Health*. 22 (1):31–5.
- Dewald JF, Meijer AM, Oort FJ, Kerkhof GA, Boegels SM. (2010). The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: A meta-analytic review. *Sleep Medicine Reviews*. 14(3):179–89. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2009.10.004> PMID: 20093054
- Meijer AM, Habekothé HT, Den Wittenboer V. (2000). Time in bed, quality of sleep and school functioning of children. *Journal of sleep research*. 9(2):145–53. PMID: 10849241
- Mitru G, Millrood DL, Mateika JH. (2002). The impact of sleep on learning and behavior in adolescents. *Teachers College Record*. 104(4):704–26.
- Musshafen, L. A., Tyrone, R. S., Abdelaziz, A., Sims-Gomillia, C. E., Pongetti, L. S., Teng, F., et al. (2021). Associations between sleep and academic performance in US adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Sleep Med*. 83, 71–82. doi: [10.1016/j.sleep.2021.04.015](https://doi.org/10.1016/j.sleep.2021.04.015)

- Liu, X. (2024). Emotion dysregulation mediates the relationship between sleep problems and externalizing symptoms in early adolescents: a four-wave longitudinal study. *J. Affect. Disord.* 363, 221–229. doi: 10.1016/j.jad.2024.07.058
- Sinaga, A. (2020). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di BPM Pera Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2019. *Excellent Midwifery Journal*, 3(1), 27–31. <https://doi.org/https://doi.org/10.55541/emj.v3i1.126>
- Sivertsen, B., Harvey, A. G., Pallesen, S., and Hysing, M. (2017). Trajectories of sleep problems from childhood to adolescence: a population-based longitudinal study from Norway. *J. Sleep Res.* 26, 55–63. doi: 10.1111/jsr.12443
- Stormark KM, Fosse HE, Pallesen S, Hysing M. (2019). The association between sleep problems and academic performance in primary school-aged children: Findings from a Norwegian longitudinal population-based study. *PLoS ONE*. 14(11): 1-14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0224139>
- Retnaningsih, D., & Kustriyani, M. (2018). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Anak Usia Sekolah di SD Negeri 3 Candisari Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan. *Jurnal Ners Widya Husada Semarang*, 1(1), 43–50. <http://stikeswh.ac.id:8082/journal/index.php/jners/article/view/124>

## 6. DOKUMENTASI KEGIATAN

