



Foto: FOTO: iSTOCK

Meski tampaknya sepele, ternyata tidur siang memiliki banyak manfaat untuk anak. Jadi bila ditanya apakah anak perlu tidur siang atau tidak, jawabnya "perlu". "Tidur siang merupakan waktu terbaik untuk anak memulihkan energinya yang terbuang serta efektif meningkatkan mood si kecil. Bahkan dari sisi psikologis, tidur siang dapat melatih kedisiplinan si kecil," jelas DR. Yuspendi, MPsi, psikolog dan dosen di Universitas Maranatha.

Rebecca Spencer, seorang peneliti dari University of Massachusetts, Amerika Serikat menyebutkan bahwa tidur siang sangat penting bagi balita, apalagi bagi balita yang sudah ikut kegiatan playgroup atau sudah masuk TK. Hasil penelitian tersebut menemukan bahwa tidur siang membantu meningkatkan kemampuan belajar bagi anak balita dan balita. Tidur siang juga ternyata membantu otak anak menyerap segala hal di sekelilingnya sejak dini, karena pada saat tidur otak anak terangsang mengolah informasi.

Hal senada juga dikemukakan oleh para peneliti dari Universitas of Arizona. Penelitian tersebut menemukan bahwa tidur siang pada anak di atas satu tahun, dapat membantu meningkatkan kemampuan mereka dalam memproses informasi dan mengaplikasikan pengetahuannya. Balita yang cukup

tidur di siang hari, tidak mudah merasa kelelahan, sehingga mampu secara optimal menerima, memproses, dan mengaplikasikan informasi yang diterimanya sehari-hari.

Sejalan dengan yang dikemukakan Spencer dan peneliti dari Universitas of Arizona, Yuspendi pun menyebutkan beberapa manfaat tidur siang bagi anak, sebagai berikut.

- Tidur siang dapat meningkatkan perkembangan kognisi dan konsentrasi anak menjadi lebih baik, terutama dalam mengolah informasi yang ada di lingkungan.
- Mengoptimalkan pertumbuhan tubuh, karena hormon pertumbuhan (*Human Growth Hormon*) bekerja secara optimal saat tidur siang dan malam.
- Anak lebih bahagia karena tubuhnya selalu sehat, sehingga emosi lebih stabil.
- Regenerasi sel tubuh selama beristirahat, sehingga anak menjadi lebih segar dan tidak mudah lelah.

PERKEMBANGAN FISIK BISA TERHAMBAT

Apakah Mama Papa sekarang sudah semakin mantap untuk mengajak si kecil tidur siang? Semoga akan semakin mantap saat meluruskan dampak negatif bila si kecil kurang tidur karena tidak memiliki jadwal tidur siang.

Menurut Yuspendi, anak yang kurang tidur (akibat tidak tidur siang), akan mengalami

kesulitan berkonsentrasi dalam melakukan berbagai kegiatannya. Anak tampak lesu, kelelahan dan malas. Anak pun bisa menjadi rewel, ia jadi mudah marah dan sensitif. Kurang tidur pada anak dalam jangka panjang juga dapat mengancam perkembangan fisik menjadi terhambat karena regenerasi sel yang tidak optimal.

MENGAPA JADI SULIT TIDUR SIANG?

Masalahnya, sungguh menantang mengajak anak untuk tidur siang. Kelelahan sulit mengajak anak untuk tidur siang, memang wajar dialami sejak anak menginjak usia balita. Bahkan tidur siang anak mulai berkurang, saat ia mulai belajar merangkak atau berjalan,

karena adanya dorongan untuk bereksplorasi dengan lingkungan. "Semakin usia anak bertambah, maka aktivitasnya pun semakin banyak. Ia mulai mengenal asyiknya bereksplorasi dengan lingkungan sekitar. Untuk itu, sebagian anak menolak bila diajak tidur siang, apalagi jika anaknya aktif, dan selalu bergerak ke sana

PERLUKAH ANAK TIDUR SIANG?

Tidur siang kerap mengundang gendang perang bagi orangtua dengan si buah hati.

Mama Papa ingin ia beristirahat sejenak, namun si kecil memilih untuk terus bermain. Sebenarnya perlu tidak sih anak tidur siang?

Oleh: Nenden Rilla Artistiana



KEBUTUHAN TIDUR ANAK

Sebaiknya dalam kurun waktu 24 jam, si kecil tidur sekitar 10-12 jam agar kebutuhan tidurnya tetap tercukupi. Idealnya waktu tidur ini dipenuhi dengan 1-2 jam tidur siang dan 8-10 jam tidur malam.

Menurut Yuspendi jika anak tidak tidur siang, maka pola tidur malamnya harus diperpanjang. Meskipun demikian, amat disarankan agar Mama Papa membiasakan si kecil untuk selalu tidur siang karena memiliki banyak manfaat bagi si kecil, seperti yang telah kita singgung sebelumnya.

INFO

ADAKAH PENGARUH MAKANAN DAN MINUMAN DENGAN OBAT YANG KITA MINUM?

Jawabnya "ada". Sebab, makanan atau minuman yang kita konsumsi berpotensi untuk berinteraksi dengan obat yang kita makan. Karena itulah, kita hampir selalu dianjurkan untuk minum obat dengan air putih saja, kecuali untuk obat-obat tertentu. Di bawah ini beberapa contoh obat yang berinteraksi dengan minuman:



- Antibiotik (misalnya amoksisilin, kloramfenikol, ampisilin). Susu mempunyai efek menghambat penyerapan antibiotik dalam tubuh.
- Kopi dengan obat pemacu SSP (sistem saraf pusat) seperti metilfenidat dapat meningkatkan rasa gugup, gangguan tidur, dan takikardia (denyut jantung yang lebih cepat daripada denyut jantung normal).
- Teh dengan zat besi dan senyawa aktif lain. Teh mengandung senyawa tanin yang dapat mengikat zat besi dan beberapa senyawa aktif obat seperti efedrin, kolsikin, sehingga mengurangi atau menghambat penyerapan obat pada saluran pencernaan.
- Satu tablet obat dengan segelas jus jeruk juga ide yang buruk karena efeknya bisa seperti kita menelan 5 atau 10 tablet dengan se gelas air.
- Mengonsumsi alkohol dengan obat antihistamin atau anti-alergi (seperti obat alergi atau obat flu dan batuk) dapat menambah rasa kantuk dan memperlambat performa motorik dan mental.
- Konsumsi alkohol yang bersamaan dengan parasetamol dapat meningkatkan kerusakan hati dan perdarahan lambung.
- Buah jeruk yang kaya akan vitamin C juga tidak boleh dikonsumsi bersamaan dengan obat tekanan darah, kanker, dan penurun kolesterol statin atau obat yang digunakan untuk menekan sistem kekebalan tubuh pascatransplantasi organ. Bahan kimia dalam jeruk, *furancoumarins*, dapat menghancurkan sebuah enzim yang memecah obat dalam tubuh.

interaksi obat dengan makanan dapat mengurangi khasiat obat, bahkan dapat menimbulkan efek yang merugikan pasien. Contoh:

- Makanan yang kaya vitamin K (kubis, brokoli, bayam, avokad, salad) harus dibatasi konsumsinya jika sedang mendapatkan terapi antikoagulan (misalnya warfarin) untuk mengencerkan darah. Sayuran itu mengurangi efektivitas pengobatan dan meningkatkan risiko trombotis (pembekuan darah).
- Makanan yang tinggi serat bisa memperlambat penyebaran banyak obat termasuk digoxin yang digunakan untuk mengatur detak jantung tidak teratur, obat diabetes metformin, dan mencegah penyerapan obat penurun kolesterol statin. Tapi bukan berarti makanan berserat harus dihilangkan dari menu makanan, tapi hindari mengonsumsinya dalam waktu 2 jam sebelum minum obat.
- Setelah minum obat antidepresan, hindari konsumsi daging dan berbagai produk olahannya.
- Efek makan daging setelah minum obat anti-depresan

adalah tekanan darah yang akan melonjak.

- Cokelat termasuk makanan yang memiliki kandungan kafein meski dalam jumlah tidak sebanyak kopi. Selain itu, cokelat juga memiliki kandungan yang disebut dengan *theobromine*. Jenis obat yang tidak boleh dikonsumsi bersamaan dengan cokelat atau sesudahnya adalah jenis obat Ritalin. Efek makan cokelat setelah minum obat Ritalin yaitu bisa menjadi lebih cepet marah, lebih lemas, serta lebih menggebu-gebu.

Sekarang kita sepakat ya Ma, kalau hasil kerja obat di dalam tubuh dapat dipengaruhi oleh makanan atau minuman yang kita konsumsi. Namun di sisi lain beberapa obat lebih mudah ditoleransi bila dikonsumsi bersamaan dengan makanan. Contoh:

- Obat yang dapat menyebabkan gangguan lambung dianjurkan diminum pada waktu makan atau sesaat setelah makan. Misal: anti-nyeri (*Asasetosal*, *Asam mefenamat*, *diklofenak*) atau antibiotik (*metrodizanol*, *mitrofurantoin*).
- Beberapa obat dapat bekerja dengan baik jika diminum pada saat lambung kosong (1 jam sebelum makan atau 2 jam sesudah makan) Contoh: Anti-hipertensi (*Kaptopril*), Obat TBC (*Isoniazid*) Antibiotik (*ampisilin*) Antidiabetik (*Repaglinid*, *glipizid*)

Nah, semoga mulai saat ini kita lebih memerhatikan makanan/minuman sebelum kita mengonsumsi obat, ya!

Tulisan ini persembahkan Tim Dokter RS Bunda Thamrin
Jln. Sei Batang Hari No. 28-30-42, Medan 21217
Telp. (62-61) 45539281-88813617-
88813615-88813618
Fax (62-61) 88813349

Pendaftaran pasien dapat dilakukan melalui:
whatsapp (WA) BPJS di no. 082370816650
whatsapp umum di no 085359771041
dan website <http://www.bundathamrin.com>

INTERAKSI OBAT DENGAN MAKANAN

Bagaimana dengan maknanya? Hampir sama dengan minuman,

kemari," jelas Yuspendi.

Menurut Yuspendi beberapa penyebab sederhana seperti anak merasa takut tidur sendiri bisa jadi membuat anak menolak tidur siang. Anak yang sedang asyik menonton (*teve*) atau bermain gadget berlebihan, juga akan menolak keras bila diajak tidur siang.

Penyebab lain terkait dengan pola tidur yang salah, sehingga anak memang tidak dibiasakan tidur siang atau memiliki gangguan, seperti masalah hiperaktif sehingga ia selalu kelebihan energi dan susah untuk diminta tidur siang.

MEMBUJUK, TIDAK MEMAKSA

Lalu bagaimana agar si batita mau diajak tidur siang? Beberapa mama yang kesulitan membujuk si kecil tidur siang, mengambil jalan untuk menggendong anak dan berusaha meminabobokan, meski si kecil meronta. Mama lain memilih jalan pemaksaan, seperti mengunci kamar tidur si kecil meski ia berteriak dan menangis.

Yuspendi tidak menyarankan cara-cara pemaksaan dalam mengajak anak tidur siang. Menurutnya, membangun kedisiplinan anak untuk tidur siang akan jauh lebih efektif. Berikut tip yang dikemukakan Yuspendi agar si kecil mau tidur siang.

- Tanamkan disiplin yang konsisten. Untuk awal-awal penerapan, Mama Papa memang perlu *sipperrrr* sabar karena

anak kemungkinan besar akan menolak dengan meronta dan bahkan lari keluar kamar. Bila itu yang terjadi, dengan sabar bawa kembali anak ke ranjangnya, hingga ia mendapat pesan bahwa ia memang harus tidur siang. Dengan sciringnya waktu, pada jam yang ditentukan, anak akan berangkat tidur siang sendiri kok.

- Membiasakan menidurkan si kecil sambil menonton tayangan kesukaan, sehingga tidak disarankan. Perangkat elektronik, seperti *gadget* dan televisi di ruang tidur anak atau dekat ruang tidur yang dapat mengganggu anak untuk tidur siang.
- Memadamkan lampu dan menemaramkan ruangan tidur umumnya akan efektif membuat si kecil terlelap.
- Kegiatan mendongeng atau bercerita dengan suara yang lembut biasanya akan membuat si kecil cepat mengantuk lantas tertidur.
- Berikan nasihat akan pentingnya tidur siang bagi anak terutama berkaitan dengan kesehatan.
- Pada kasus anak yang menderita hiperaktivitas, Mama dapat mengonsultasikannya pada ahli. Umumnya pada anak-anak yang memiliki energi berlebihan akan diminta untuk melakukan aktivitas fisik pada pagi hari sesuai dengan kebutuhannya, sehingga dapat tidur pada siang harinya.

Selamat mencoba! +

TELAH TERBIT

Mombi SD

edisi 147

Terbit: 28 Juni 2017

Rp 16.000,- (Pulau Jawa)

Rp 17.000,- (Luar P. Jawa)

Album Cerita dan Pengetahuan
Mombi SD
Pembelajaran Film Mombi

Pengalihan
6 Kota Hebat Dalam Sejarah
Mistis Kota Bertumpuk
Apa Itu Kota Satelit, Smart City, & Sister City?
Asal Mula Jakarta

KOTA-KOTA DUNIA

JUARA!

Lyodra, yang harumkan nama Indonesia di Italia

Fakta Sains: Ibu Kota dalam Angka

5 Simbol Kota Besar di Dunia

5 Simbol Kota Besar di Dunia

INFO LANGGANAN:

Telp: (021) 6306263

Fax: (021) 53699096

SMS: 081198680

Mombi SD

Penulis:
dr. Yuspendi, MPsi.
Psikolog dan Dosen di Universitas Masanatha