**Tidur Meningkatkan Kecerdasan Anak**

**KLIKDOKTER.COM** - Tidur merupakan salah satu rangsang bagi **[tumbuh kembang otak](http://klikdokter.com/healthnewstopics/read/2009/03/01/607/efektifkan-stimulasi-otak-anak" \l ".UlTm09KmgcQ)**. Saat tidur di produksi hormon  pertumbuhan untuk memulihkan tubuh, memperbaiki sel-sel tubuh, membangun otot dan jaringan pendukung.  Fluktuasi produksi hormon ini dipengaruhi oleh cahaya, adanya cahaya bisa menghambat pelepasan hormon sehingga produksinya lebih banyak pada malam hari.

Penelitian menunjukkan bahwa tidur dapat meningkatkan kewaspadaan, menurunkan stress, serta **[meningkatkan fungsi kognitif](http://klikdokter.com/healthnewstopics/read/2013/03/18/15031518/cukup-tidur-miliki-ingatan-lebih-baik" \l ".UlTm_tKmgcQ)** terutama pada anak, termasuk perhatian, memori, pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan.



Seperti kita ketahui bayi dan **[anak-anak terbiasa tidur siang](http://klikdokter.com/healthnewstopics/read/2013/09/19/15031800/kebiasaan-tidur-siang-pada-bayi" \l ".UlTnRtKmgcQ)**. Pada bayi misalnya bila tidak tidur siang akan rewel dan sering menangis. Akan tetapi tidur di malam hari jauh lebih bermanfaat dalam meningkatkan fungsi berpikir pada anak. Anak yang bisa tidur malam lebih lama memiliki kemampuan berpikir yang lebih baik dibandingkan dengan anak yang lebih banyak tidur siang karena anak yang lebih banyak tidur siang akan mengurangi waktu tidurnya di malam hari.  Jadi diusahakan untuk mengurangi waktu tidur siang pada anak dan memperpanjang waktu tidur malamnya. Berilah anak kesempatan untuk beraktivitas dan berkreasi tidak melulu memintanya untuk tidur siang sehingga tidur malamnya bisa lebih **[nyenyak dan lama](http://klikdokter.com/healthnewstopics/read/2013/06/15/15031651/7-tips-tidur-siang" \l ".UlTngtKmgcQ)**. Hal ini sudah dilakukan penelitian di bagian anak Universitas Maryland di Amerika.

**Jadwal waktu tidur berdasarkan usia:**

* Bayi  0-2 bulan: 12-18 jam setiap hari, kurang lebih 8,5 jam tidur malam dan 7,5 jam tidur siang
* Bayi 3-11 bulan: 14-15 jam setiap hari, kurang lebih 11 jam tidur malam dan 7,5 jam tidur siang
* Balita 1-5 tahun: 12-14 jam, kurang lebih 10-11  jam tidur malam  dan 2 jam tidur siang
* 10-17 tahun: 8-9 jam setiap hari

Bila jumlah waktu tidur anak tidak mencapai jumlah diatas dapat dikatakan kualitas tidur anak menurun. Anak-anak yang terus menerus **[kurang tidur](http://klikdokter.com/healthnewstopics/read/2013/07/04/15031677/kurang-tidur-menyebabkan-kegemukan" \l ".UlTnidKmgcQ)** sering sulit berkonsentrasi, tidak cukup berkonsentrasi dalam memproses dan mengingat informasi yang didapat yang berdampak pada kecerdasannya. Jadi kita sebagai orang tua harus memahami benar bagaimana mengatur waktu tidur pada anak sehingga bisa menjadikan generasi yang cerdas dan berprestasi nantinya.

Bagi Anda yang ingin mengetahui lebih jauh mengenai topik ini, silakan ajukan pertanyaan Anda di fitur [**Tanya Dokter Klikdokter.com**](http://www.klikdokter.com/tanyadokter) di laman website kami.[](**CH**)