

Penelitian Asli

Hubungan Tidur Siang terhadap Akademik Siswa SDN Karawaci Baru 1

Mery Gracia Br Situmorang¹, Djung Lilya Wati²

¹ Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

² Bagian Ilmu Saraf, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

*Korespondensi: mery.405220191@stu.untar.ac.id

Abstrak

Pendahuluan: Tidur siang merupakan kebutuhan fisiologis yang penting bagi anak-anak karena mendukung pertumbuhan, meningkatkan daya tahan tubuh, dan konsentrasi belajar. Pencapaian akademik dipengaruhi oleh kebiasaan tidur siang. Meskipun begitu, masyarakat Indonesia secara umum belum memiliki budaya tidur siang. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh tidur siang terhadap rerata nilai anak-anak terutama anak sekolah dasar (SD). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tidur siang dengan rerata nilai akademik siswa SDN Karawaci Baru 1.

Metode: Penelitian ini menggunakan studi analitik observasional dengan desain *cross-sectional* yang dilaksanakan pada Januari 2025 di Sekolah Dasar Negeri (SDN) Karawaci Baru 1. Didapatkan jumlah sampel 195 orang yang diperoleh melalui teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuisioner. Analisis data menggunakan SPSS dengan uji *independent t-test* dan Mann-Whitney.

Hasil: Didapatkan hasil bahwa responden yang memiliki kebiasaan tidur siang sebanyak 118 responden (60,5%), sedangkan yang tidak memiliki kebiasaan tidur siang sebanyak 77 responden (39,5%). Nilai rata-rata ujian semester ganjil pada responden yang memiliki kebiasaan tidur siang sebesar 95,66, sedangkan responden yang tidak tidur siang memperoleh nilai rata-rata sebesar 92,82. Didapatkan adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara anak-anak yang memiliki kebiasaan tidur siang dengan rata-rata nilai semester ($p = 0,000$).

Simpulan: Tidur siang memberikan efek positif terhadap akademik anak-anak SD.

Kata Kunci: Anak-Anak; Prestasi Akademik; Sekolah Dasar; Tidur Siang

The Relationship Between Napping and Academic Performance Among Students at SDN Karawaci Baru 1

Abstract

Background: Napping is an essential physiological need for children as it supports growth, boosts immunity, and enhances learning concentration. Despite its benefits, the Indonesian population does not generally share a cultural habit of napping. This study was conducted to determine the effect of napping on the average grades of children, particularly elementary school students. This study aims to investigate the relationship between napping habits and the average academic grades of students at SDN Karawaci Baru 1. **Method:** This study employed an observational analytic design with a cross-sectional approach, conducted in January 2025 at Sekolah Dasar Negeri (SDN) Karawaci Baru 1. A sample size of 195 respondents was selected using a simple random sampling technique. Data collection was performed via questionnaires. Data analysis was conducted using SPSS, utilizing independent t-test and Mann-Whitney tests. **Results:** The results showed that 118 respondents (60.5%) regularly napped, while 77 respondents (39.5%) did not. The average odd-semester exam score for respondents with a napping habit was 95.66, whereas respondents who did not nap obtained an average score of 92.82. A statistically significant relationship was found between children who practiced napping habits and their average semester grades ($p = 0.000$). **Conclusion:** Napping exerts a positive effect on the academic performance of elementary school children.

Keywords: Academic Achievement; Children; Elementary School; Napping

1. PENDAHULUAN

Tidur adalah salah satu aktivitas paling penting bagi semua manusia. Tidur siang memberikan banyak manfaat bagi semua orang, terutama anak-anak karena mereka masih dalam masa pertumbuhan. Tidur siang baik untuk kesehatan, daya tahan, dan konsentrasi, khususnya dalam hal belajar. Menurut National Sleep Foundation (2023), anak-anak membutuhkan 9—11 jam tidur

setiap harinya. Kurang tidur dapat mengurangi hormon dopamin yang dapat mengaktifkan otak. Anak-anak mengeluarkan sekitar 75% *growth hormone* atau hormon pertumbuhan saat mereka tidur. Tidur yang nyenyak memaksimalkan pengeluaran *growth hormone* karena hormon ini mendorong pertumbuhan tulang dan jaringan serta mengubah metabolisme tubuh. Jika anak tidak tidur cukup,

mereka mungkin mengalami masalah dengan fokus, mudah lupa, dan tidak bersemangat untuk belajar.^{1–4}

Penyebab anak kurang tidur meliputi pola hidup yang tidak sehat (seperti penggunaan perangkat elektronik yang berlebihan), tekanan akademik, dan lingkungan yang bising. Kondisi ini berdampak buruk pada kesehatan dan kemampuan belajar mereka. Sejumlah literatur menunjukkan bahwa individu yang tidur siang memperoleh manfaat kesehatan yang tidak didapatkan oleh mereka yang tidak melakukannya. Kebiasaan tidur siang bervariasi berdasarkan usia. Aktivitas tidur siang dilakukan oleh 80% anak usia 1–2 tahun dan 65% anak usia 3 tahun. Pada usia 26–64 tahun, prevalensinya hanya 13,7%, tetapi meningkat menjadi 27% pada populasi usia 65 tahun. Sekolah di Cina dan Jepang telah lama menerapkan program tidur siang untuk siswa. Program ini dianggap membantu siswa beristirahat serta mengurangi stress dan kelelahan yang disebabkan oleh beban akademik dan faktor lainnya.^{4–6}

2. METODE

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan dari kepala sekolah

SDN Karawaci Baru 1 dan Universitas Tarumanagara untuk melindungi kerahasiaan data subjek. Penelitian ini adalah studi analitik observasional dengan desain *cross-sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di SDN Karawaci Baru 1 pada Januari 2025. Penelitian ini menggunakan kuesioner yang diberikan kepada anak SD kelas 4, 5, dan 6 dengan kriteria inklusi siswa dan siswi SDN Karawaci Baru 1 kelas 4, 5, 6. Variabel yang digunakan adalah usia, jenis kelamin, tidur siang, durasi lama tidur siang, dan frekuensi tidur siang dalam seminggu. Data yang diperoleh akan dikumpulkan kemudian dianalisis menggunakan aplikasi SPSS dan hasilnya akan dipresentasikan dalam bentuk tabel.

3. HASIL PENELITIAN

3.1 Karakteristik Subjek

Penelitian ini melibatkan 195 responden kelas 4, 5, dan 6 di SDN Karawaci Baru 1. Mayoritas subjek berjenis kelamin laki-laki, yaitu sebanyak 105 anak (53,8%), sedangkan perempuan berjumlah 90 anak (46,2%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 118 orang (60,5%) memiliki kebiasaan tidur siang, sedangkan 77 orang (39,5%) tidak.

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)	Mean (+/- std. dev.)	Median (min, max)
Jenis Kelamin				
Laki-laki	105	53,8		
Perempuan	90	46,2		
Kelas				
4A	32	16,4		
4B	32	16,4		
5B	33	16,9		
5C	30	15,4		
6A	34	17,4		
6B	34	17,4		
Tidur				
Tidur siang	118	60,5		
Tidak tidur siang	77	39,5		
Rata-rata			94,54 (2,414)	95,00 (75,98)

3.2 Hubungan Tidur Siang dengan Rata-Rata Nilai

Analisis data menggunakan uji statistik Mann-Whitney karena data rata-rata nilai tidak terdistribusi secara normal. Dari uji tersebut, didapatkan rata-rata nilai subjek penelitian yang tidur siang adalah sebesar 95,66, sedangkan rata-rata nilai subjek yang tidak tidur siang

adalah 92,82. Hasil ini menunjukkan bahwa kelompok subjek yang tidur siang memiliki rata-rata nilai lebih besar sebanyak 2,84 poin dibandingkan yang tidak tidur siang. Uji statistik menghasilkan *p-value* 0,000 yang membuktikan adanya hubungan signifikan antara aktivitas tidur siang dan rata-rata nilai subjek.

Tabel 2. Hubungan antara Tidur Siang dengan Rata-Rata Nilai Subjek

Rata-rata nilai	Mean	Std. deviation	<i>p-value</i>	Mean difference
Tidur siang	95,66	1,28	0,000*	2,84
Tidak tidur siang	92,82	2,71		

*Mann-Whitney

4. PEMBAHASAN

Dari 195 responden yang memenuhi kriteria inklusi, mayoritas berjenis kelamin laki-laki, yaitu sebanyak 105 responden (53,8%). Karakteristik demografi ini sejalan dengan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2025.⁷ Temuan serupa dilaporkan oleh Agnes Yessy Pratiastuti (2016) yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitiannya memiliki kebiasaan tidur siang (66,7% atau 20 orang) dibandingkan dengan yang tidak melakukannya (33,3% atau 10 orang).⁸ Subjek penelitian ini didominasi oleh siswa kelas enam, yakni sebanyak 68 orang (34,8%). Hal ini terjadi karena proporsi data siswa yang diperoleh dari SDN Karawaci Baru 1 mayoritas berasal dari tingkat tersebut. Sebuah penelitian dari University of Pennsylvania yang melibatkan 3.000 siswa di kelas empat hingga enam, berusia antara 10 dan 12 tahun, menemukan bahwa tidur siang terkait dengan lebih banyak kebahagiaan, kemampuan pengendalian diri yang lebih baik, dan kegigihan. Siswa yang tidur siang juga cenderung memiliki skor IQ yang lebih tinggi, terutama di kelas enam. Hasil penelitian tersebut, menurut ahli saraf Adrian Raine dari Universitas of Pennsylvania, terhubung dengan peningkatan prestasi akademik.⁹

Berdasarkan penelitian ini, siswa yang tidur siang memiliki rata-rata nilai 95,66, sedangkan yang tidak tidur siang memiliki rata-rata nilai 92,82. Hasil ini sejalan dengan penelitian Vidal *et al.* yang mengungkapkan bahwa siswa yang tidur siang memiliki nilai tes yang jauh lebih tinggi dibandingkan siswa yang tidak tidur siang. Kelompok siswa yang tidur siang memperoleh skor rata-rata $53,46 \pm 2,58$, sementara kelompok siswa yang tidak tidur siang hanya memperoleh skor rata-rata $43,00 \pm 2,01$.¹⁰ Sekitar 88% orang Tiongkok biasanya tidur siang, dan di antara seluruh populasi, pelajar adalah kelompok yang paling sering tidur siang. Sebagian besar peserta tidur siang lebih dari tiga kali seminggu (97,8%) dan 63,4% tidur siang hampir setiap hari (sekitar 6,25 hari seminggu) dengan durasi sekitar satu jam (64,62 menit). Hal ini menunjukkan bahwa tidur siang adalah bagian penting dari rutinitas mereka. Hanya 0,004% peserta yang tidak tidur siang sama sekali. Sebagian orang percaya tidur siang membantu mengurangi kelelahan.¹¹

Perubahan dalam regulasi tidur intrinsik remaja (seperti fase melatonin yang tertunda) dan faktor sosial-perilaku (seperti waktu masuk sekolah lebih awal dan *screen time*) menyebabkan kualitas tidur yang buruk dan durasi tidur malam yang tidak

mencukupi pada 68,9% remaja. Sekitar 53% hingga 89% remaja Amerika mengalami perilaku tidur siang hari sebagai respons terhadap kekurangan tidur malam. Bahkan, anak-anak dan remaja di Tiongkok daratan lebih sering tidur siang karena dianggap sehat, dan sekolah umum memberi mereka kesempatan untuk tidur siang setelah makan siang.¹²

Penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kebiasaan tidur siang cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tidak tidur siang. Hal ini didukung oleh nilai *p-value* 0,000 yang menunjukkan ada hubungan yang signifikan secara statistik antara kebiasaan tidur siang dan nilai rata-rata siswa. Temuan tersebut sejalan dengan studi terdahulu oleh McDevitt *et al.* yang membandingkan dua kelompok subjek: kelompok yang sering tidur siang (*nap+*) dan kelompok yang jarang atau tidak tidur siang (*nap-*). Hasilnya menunjukkan bahwa hanya kelompok *nap+* yang memiliki kinerja signifikan pada tugas pembelajaran perseptual (tugas pemisahan tekstur) setelah tidur siang, dengan nilai $p = 0,002$ dan efek sedang hingga besar (*Cohen's d* = 0,70) dibandingkan dengan kelompok yang tidak tidur siang.¹³

Di sisi lain, terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini, yaitu adanya kemungkinan bias informasi dan *bias recall* karena data diperoleh melalui kuesioner yang diisi sendiri oleh responden dengan proses pengumpulan secara manual berbentuk kertas. Selain itu, terdapat juga bias perancu karena penelitian hanya menilai hubungan antara kebiasaan tidur siang dengan rata-rata nilai akademik tanpa mempertimbangkan faktor lain yang dapat mempengaruhi prestasi belajar.

5. SIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa mayoritas responden dari siswa sekolah dasar di SDN Karawaci Baru 1 memiliki kebiasaan rutin melakukan tidur siang. Aktivitas tidur siang ini terbukti memiliki hubungan signifikan dengan performa belajar siswa. Siswa yang membiasakan diri tidur siang menunjukkan pencapaian prestasi belajar yang lebih baik, yang diindikasikan oleh capaian nilai akademik semester ganjil yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok siswa yang tidak melakukan tidur siang. Dengan demikian, kebiasaan tidur siang berdampak positif terhadap capaian nilai semester siswa.

6. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, orang tua dan pihak sekolah perlu lebih memperhatikan pentingnya

tidur siang sebagai bagian dari pola hidup sehat anak, salah satunya dengan menyediakan lingkungan yang tenang dan waktu istirahat yang cukup. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan responden yang lebih luas dan meneliti faktor lain yang memengaruhi prestasi belajar agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif. Selain itu, aktivitas tidur siang diharapkan dapat direkomendasikan secara resmi dalam sistem dunia pendidikan di Indonesia.

7. UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji dan syukur atas kehadiran Tuhan Yesus Kristus atas karunia, berkat, serta pertolongan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Kebiasaan Tidur Siang terhadap Rata-rata Nilai Akademik Anak SDN Karawaci Baru 1 Kelas 4, 5, 6” dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Lidiatuzzaki. Hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa MI Tholabuddin 01 Masin Kecamatan Warungasem [Skripsi]. Pekalongan: UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan; 2023.
2. Rahmawati Y, Sunanto. Pengaruh tidur siang terhadap tingkat kecerdasan logika anak usia 3-5 tahun di TK Zainul Hasan Genggong Probolinggo. *Jurnal Ilmu Keperawatan* Indonesia. 2019;12(1). Tersedia dari: <https://jurnal.usahidsolo.ac.id/index.php/JIKI/article/view/330>
3. Wahyuningrum E, Pademme D, Octaviant RE. Uji validitas dan reliabilitas kuesioner Sleep Hygiene Intervention for Preschoolers (SHIPs). *Jurnal Keperawatan*. 2024;16(1):45-54. Tersedia dari: <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
4. Pamuji S. Tidur siang sebagai upaya peningkatan konsentrasi belajar pada siswa SD Muhammadiyah 4 Zamzam. *J Ilm Citra Nusantara* [Internet]. 2024. Tersedia dari: <https://jicnusanantara.com/index.php/jicn/article/view/23>
5. Faraut B, Andrillon T, Vecchierini MF, Leger D. Napping: A public health issue. From epidemiological to laboratory studies. *Sleep Medicine Reviews*. 2017;35:85–100. Tersedia dari: <https://doi.org/10.1016/j.smr.2016.09.002>
6. Paz V, Dashti HS, Garfield V. Is there an association between daytime napping, cognitive function, and brain volume? A Mendelian randomization study in the UK Biobank. *Sleep Health*. 2023 Okt;9(5):786–93. Tersedia dari: <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2023.05.002>
7. Badan Pusat Statistik. Jumlah penduduk menurut kelompok

- umur dan jenis kelamin, 2025 [Internet]. Jakarta: Badan Pusat Statistik; 2025 [disitasi 2025 Jun 18]. Tersedia dari: www.bps.go.id/id/statistics-table/3/WVc0MGEyMXBkVFUxY25KeE9HdDZkbTQzWkVkb1p6MDkjMyMwMDAw/jumlah- penduduk-menurut-kelompok- umur-dan-jenis-kelamin--ribu- jiwa-.html?year=2025
8. Marta OFD, Kuo SY, Bloomfield J, Lee HC, Ruhyanudin F, Poynor MY, et al. Gender differences in the relationships between sleep disturbances and academic performance among nursing students: A cross-sectional study. *Nurse Educ Today*. 2020 Feb;85:104270. Tersedia dari: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2019.104270>
9. Berger MW. Children who nap midday are happier, excel academically, and have fewer behavioral problems. *Penn Today* [Internet]. 2019 Mei 30. Tersedia dari: <https://penntoday.upenn.edu/news/link-between-midday-naps-and-happier-children-excel-academically-fewer-behavioral-problems>
10. Vidal V, Pretel MR, Capurro L, Tassone LM, Moyano MD, Malacari RG, et al. Short naps improve subsequent learning in a high school setting. *NPJ Sci Learn* [Internet]. 2025;10(1). Tersedia dari: <https://doi.org/10.1038/s41539-025-00307-4>
11. Du J, Wang Y, Xu S, Huang Y, Zhang R, Xiao L, et al. Structural model of napping motivation among Chinese college students based on self-rating: evidence from an exploratory factor analysis. *Nat Sci Sleep*. 2022 Mei;14:843–53. Tersedia dari: <https://doi.org/10.2147/NSS.S349013>
12. Ji X, Saylor J, Liu J. The interactive effect of habitual midday napping and nighttime sleep duration on impaired fasting glucose risk in healthy adolescents. *Sleep Med*. 2019 Des;64:77–84. Tersedia dari: <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2019.06.016>
13. McDevitt EA, Sattari N, Duggan KA, Cellini N, Whitehurst LN, Perera C, et al. The impact of frequent napping and nap practice on sleep-dependent memory in humans. *Sci Rep*. 2018;8(1):1–12. Tersedia dari: <https://doi.org/10.1038/s41598-018-33209-0>