

NAP Training Guna Optimalisasi Tumbuh Kembang Anak Pada Pra Sekolah di TK Satu Atap Ketompen Pajajaran

NAP Training to Optimize Children's Growth and Development in Pre-School at One Roof Kindergarten, Ketompen Pajajaran

Yulia Rachmawati Hasanah ^{1*}, Alwin Widhiyanto ²

^{1,2} STIKES Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan, Probolinggo
hasanahy@rocketmail.com

Abstract: *Sleeping for a child is as important as eating, drinking and playing, because many children neglect their sleep time because they play on their cellphones. This community service aims to increase parents' knowledge and understanding about NAP Training in order to optimize the growth and development of pre-school age children.*

This activity is carried out using counseling and training methods for mothers who have pre-school age children with the material presented including the concept of sleep, sleep time according to age, benefits of sleep, sleeping techniques and methods for children, the concept of growth and development, children's growth and development according to age stages. . The activities were carried out at the One Roof Kindergarten in Ketompen Village which was attended by 41 mothers.

The results obtained were truly extraordinary where almost all participants (97%) were able to answer the questions asked.

Keywords: *NAP Training, child development*

Abstrak : *Tidur bagi seorang anak merupakan suatu hal yang penting sama seperti makan, minum, dan bermain karena hal tersebut banyak anak yang justru mengabaikan waktu tidur mereka karena bermain handphone. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman orang tua tentang NAP Training guna optimalisasi tumbuh kembang anak usia pra sekolah. Kegiatan ini dilakukan dengan metode penyuluhan dan pelatihan pada ibu yang mempunyai anak usia pra sekolah dengan materi yang diampaikan meliputi konsep tidur, waktu tidur sesuai usia, manfaat tidur, tehnik dan metode tidur untuk anak, konsep tumbuh kembang, tumbuhh kembang anak sesuai dengan tahapan usia. Pelaksanaan kegiatan dilakukan di TK Satu Atap Desa Ketompen yang dihadiri oleh ibu-ibu yang berjumlah 41 peserta. Hasil yang di peroleh sungguh sangat luar biasa dimana hampir seluruh peserta (97%) mereka mampu menjawab pertanyaan yang ajukan..*

Kata Kunci: *NAP Training, Tumbuh Kembang Anak*

PENDAHULUAN

Kebutuhan tidur anak sudah bisa ditentukan oleh ibu sejak usia dini, ibu harus membiasakan anak mereka untuk tidur pada waktu yang sama setiap harinya. Kebutuhan tidur berbeda seiring bertambahnya usia mulai dari kebutuhan tidur siang dan malam tentunya akan berkurang dengan bertambahnya usia anak. Secara fisiologi tidur akan berubah dengan cepat mulai dari janin hingga bayi sampai anak, setiap tingkatan umur manusia membutuhkan waktu tidur yang berbeda-beda. Saat tidur akan terjadi perbaikan sel-sel otak dan akan diproduksi kurang lebih 75% hormon pertumbuhan. Hormon tersebut merangsang pertumbuhan tulang, tulang rawan, jaringan lunak dan mengatur metabolisme otak. (Retnosari, Irwanto and Herawati 2021)

Tidur juga mempunyai manfaat yang penting bagi seorang anak. Tidur pagi dan siang (naps) berkaitan erat dengan lamanya atensi, *quiet alert*, dan cepatnya proses pembelajaran. Di usia 1 hingga 3 tahun, anak membutuhkan waktu tidur sebanyak 12 sampai 14 jam per hari. Untuk waktu tidur siang yang ideal adalah 1,5 sampai 2 jam, kemudian sisanya harus dipenuhi di waktu tidur malamnya. Usahakan untuk selalu memenuhi jam tidur anak tersebut, tidak kurang dan tidak lebih, supaya tumbuh kembangnya bisa lebih optimal (Kemenkes 2019)

Gangguan tidur yang terjadi pada anak usia sekolah dapat berpengaruh pada penilaian akademik yang buruk, mood yang rendah dan lebih lanjut berpengaruh terhadap masalah perilaku. (Stormark and all 2019)

Hasil Penelitian yang dipublikasikan secara online oleh JAMA Pediatrics mengungkap, anak-anak yang bermain smartphone atau tablet sebelum tidur, dua kali lebih mungkin untuk memiliki tidur malam yang buruk. Studi yang melibatkan 125.198 remaja dengan usia rata-rata 14,5 tahun. Mereka menemukan, 7 dari 10 anak, setidaknya memainkan satu gadget selama 90 menit sebelum tidur. Kebiasaan tersebut dinilai berdampak buruk pada tumbuh kembang remaja, sebab peneliti menemukan adanya "hubungan yang erat" antara menggunakan ponsel dan tablet sebelum tidur dengan waktu tidur yang tidak memadai serta kualitas tidur yang buruk (Klak, Ben and Sohn 2021)

Dari hasil data studi pendahuluan pada tanggal 19 Desember 2022 di TK Satu Atap Ketompen, hasil wawancara dengan 7 orang tua (ibu) yang menunggu anaknya didapatkan 7 responden anaknya susah untuk diajak tidur siang serta cenderung bermain gadget ketika akan tidur serta dari 7 anak (100%) tersebut mempunyai *gadget* sendiri.

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman orang tua tentang NAP Training guna optimalisasi tumbuh kembang anak usia pra sekolah di TK Satu Atap Ketompen. Lokasi mitra berada di Kecamatan Pajajaran tepatnya di Desa Ketompen,

disana terdapat TK Satu Atap Ketompen. Jarak antara mitra dengan STIKES Hafshawaty sekitar \pm 2 km.

METODE

Pada pengabdian ini di awal pada tahapan persiapan melakukan koordinasi kegiatan terkait dengan waktu dan tempat pelaksanaan dengan Kepala Sekolah, Tempat yang akan digunakan yaitu Taman Kanak-kanak (TK) Satu Atap Desa Ketompen Kecamatan Pajajaran, Mengidentifikasi jumlah sasaran dimana yang menjadi sasarannya adalah orangtua dan mempunyai anak usia 3-6 tahun, Membuat undangan kegiatan dengan team, Membuat materi / handout NAP *Training* (Latihan Tidur Siang) guna Optimalisasi Tumbuh Kembang Anak usia prasekolah, dan Membuat Banner kegiatan IbM.

Selanjutnya tahapan pelaksanaan dimana peserta yang hadir mengisi daftar hadir yang telah disiapkan, dilanjutkan dengan pemaparan materi tentang NAP *training* (Latihan Tidur Siang) guna optimalisasi tumbuh kembang anak usia prasekolah yang berjumlah 41 peserta. Ketika pemaparan materi. Metode yang digunakan pada saat emaparan materi yaitu dengan ceramah, pelatihan dimana peserta diwajibkan mencoba teknik yang diberikan, dan metode diskusi.

Tahapan yang terakhir yaitu tahapan evaluasi meliputi mengevaluasi kemampuan dari pengetahuan serta pemahaman para ibu tentang NAP *Training* (Latihan Tidur Siang) guna Optimalisasi Tumbuh Kembang Anak usia prasekolah dengan proses tanya jawab dan diskusi antara peserta, Membuat kesepakatan dengan para ibu untuk menerapkan dan membiasakan tidur siang pada anak mereka yang berusia pra sekolah di mulai dengan mengistirahatkan anak tanpa bermain hp, diakhir kegiatan memberikan doorprice kepada peserta yang aktif selama proses, aktif dalam bertanya serta mampu menjawab pertanyaan.



Gambar 1. Alur Pelaksanaan NAP *training* guna Optimalisasi Tumbuh Kembang Anak Usia Prasekolah

HASIL

Pelaksanaan Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada hari Jum'at tanggal 28 Juli 2023 pada ibu-ibu dengan judul “NAP *Training* (Latihan Tidur Siang) guna Optimalisasi Tumbuh Kembang Anak usia prasekolah” yang bertempat di salah satu ruang kelas TK Satu Atap Desa Ketompen Kecamatan Pajajaran – Probolinggo. Pelaksanaan :

Hari : Jum'at
Tanggal : 21 Juli 2023
Jam : 09.00 SIB s/d selesai

Hasil yang kami peroleh dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yang di hadiri oleh 41 orang ibu, dimana para peserta sangat bersemangat dan antusias dalam menyimak informasi dari narasumber. Pada proses pelaksanaan kegiatan ini kami di bantu oleh beberapa mahasiswa keperawatan yang berjumlah 5 orang, sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat berjalan dengan lancar dan dapat memberikan dampak yang baik bagi orang tua khususnya para ibu, bagi guru pengajar di TK satu atasp serta memberikan pengalaman tersendiri bagi mahasiswa. Sebelum materi disampaikan diadakan pretest terlebih dahulu agar dapat mengetahui seberapa faham para peserta tentang hal-hal yang berkaitan dengan tidur dengan hasil yang di peroleh sekitar 25% para peserta mampu menjawab pertanyaan dari penyaji. Dilanjut dengan penyampaian materi dan pelatihan tentang tidur setelah itu dilakukan tanya jawab oleh para peserta dan juga guru. Pada akhir kegiatan dilakukan evaluasi dalam bentuk post test yang langsung dilakukan oleh pemateri untuk mengetahui tercapainya tujuan dalam pengabdian masyarakat. Dari hasil yang di peroleh sungguh sangat luar biasa dimana hampir seluruh peserta (97%) mereka mampu menjawab pertanyaan yang ajukan.

DISKUSI

Setelah dilakukan edukasi pada para peserta tentang NAP *Training* (Latihan Tidur Siang) guna Optimalisasi Tumbuh Kembang Anak usia prasekolah, para peserta dapat mengerti dan memahami tentang manfaat tidur bagi anak yang sangat banyak, selain itu tidur juga baik bagi tumbuh kembang anak agar anak tidak mudah sakit selian itu anak dapat lebih optimal dalam menerima informasi baik disekolah maupun saat mereka belajar dirumah, waktu tidur yang baik untuk anak dimana waktu tidur anak berbeda dengan orang dewasa yang hanya 7-8 jam per hari, serta ibu dapat mengetahui makanan yang baik untuk mempercepat tidur seperti pemberian susu hangat sebelum tidur dan langkah-langkah yang bisa dilakukan oleh ibu untuk mempercepat waktu tidur anak dengan cara mengganti pakaian anak dengan pakaian yang lebih nyaman, mematikan lampu, serta membuat Susana kamar yang nyaman tanpa adanya TV atau

suara bising.

Tidur dengan durasi waktu yang sesuai dengan rekomendasi dan menjadi kebiasaan yang teratur akan berhubungan dengan status kesehatan yang lebih baik termasuk memperbaiki perhatian, perilaku, belajar, ingatan, pengaturan emosi, kualitas hidup dan kesehatan fisik dan mental. Fungsi tidur bagi anak usia sekolah antara lain status kesehatan yang lebih baik, sistem kardiovaskulernya lebih baik, peningkatan kesehatan metabolik, tidur yang cukup mempengaruhi kesehatan mental menjadi lebih baik, meningkatkan status imun, penampilan secara umum (human performance) lebih baik pada anak yang tidur dengan durasi waktu yang cukup, tumbuh kembang yang optimal dan memperpanjang usia. (Wahyuningrum, Review: Gangguan Tidur Anak Usia Sekolah 2021)

Pengetahuan orang tua khususnya para ibu yang merupakan orang terdekat bagi anak tentang tidur yang ternyata sangat memberikan dampak besar bagi tumbuh kembang anak harus di mulai dengan pembiasaan pengaturan waktu anak dalam sehari, mulai dari waktu sekolah, waktu tidur siang atau istirahat, waktu bermain, bersosialisasi dengan lingkungan sekitar untuk perkembangan motorik kasar dan motorik halus, serta waktu mulai tidur pada malam hari.

Gangguan tidur pada anak usia sekolah antara lain gangguan memulai dan mempertahankan tidur, Gangguan pernapasan, Gangguan kesadaran, gangguan transisi tidur dan bangun, Gangguan samnolen yang berlebih, hipperhidrosis saat tidur (Wahyuningrum, Yulianti and Gayanti 2019)

Kebiasaan merupakan hal yang memang berpengaruh dalam mendidik anak dalam hal tersebut menjadi faktor yang mempengaruhi gangguan tidur pada anak usia sekolah. Orang tua dengan pengetahuan tidur yang lebih baik, status sosial ekonomi yang lebih tinggi dan pendidikan yang lebih tinggi didapatkan mempunyai waktu mulai tidur yang lebih awal, bangun lebih awal dan konsistensi terhadap kebiasaan tidur anak. (Fadzil 2021) Kebiasaan anak tentang tidur tidak akan muncul dengan sendirinya apabila tidak dilatih sejak dini serta adanya dukungan dari orang tua yang selalu berusaha untuk membiasakan hal baik untuk anak agar tumbuh kembang anak dapat tercapai sesuai dengan usianya. Tidur yang terpenuhi selain bermanfaat untuk tubuh juga untuk otak anak dimana pada masa anak merupakan masa periode emas pertumbuhan otak anak. Kebutuhan tidur bagi seorang anak juga sama pentingnya seperti bermain tetapi anak lebih cenderung tidak melakukan hal tersebut. Oleh sebab itu bisakanlah anak tidur sesuai dengan kebutuhan waktu tidurnya agar daya tahan tubuh anak tetap terjaga serta kesehatan mental dan emosional juga terjaga.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan keberhasilan dan manfaat yang besar bagi orang tua dan sekolah TK satu atap Desa ketompen Pajarakan. Hal ini dapat terlihat dari para peserta yang mengikuti kegiatan ini dapat memahami dan mengerti tentang pentingnya tidur bagi anak usia prasekolah. Guru dan orang tua bersama-sama bertekad untuk berusaha memberikan pengajaran dengan membiasakan waktu tidur yang baik untuk anak, serta memenuhi kebutuhan tidur anak sesuai dengan tahapan usianya agar dapat mencapai tumbuh kembang yang baik dan optimal baik secara fisik maupun secara psikologis.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Kami mengucapkan banyak terimakasih kepada seluruh pihak yang membantu dalam proses pengabdian ini antara lain STIKES Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Probolinggo, Kepala Sekolah TK Satu Atap Desa Ketompen dan semua pihak yang tidak bisa kami sebutkan satu persatu

DAFTAR REFERENSI

- Fadzil, A. "Review : Faktor Affecting The Quality Of Sleep In Children ." *doi:10.3390/children8020122*, 2021: 122.
- Kemkes. *Tips Tidur Berkualitas*. Diakses 20 Desember 2022: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/page/15/tips-tidur-malam-berkualitas>, 2019.
- Klak, J Nicola, Carter Ben, and Sei Yon Sohn. "Are smartphones addictive? An urgent question in the pandemic age. Health Policy and Technology." *Health Policy and Technology* 100497 *Vo. 10. 2*, 2021.
- Retnosari, Yayi Giwang, Irwanto, and Lilik Herawati. "Prevalence and characteristic of sleep problems of Indonesian children in 0-36 months old." *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Indonesia* , 2021: 28-33.
- Stormark, K.M, and et all. "The Association between sleep problems and academic performance in primary school-aged children: Finding from a Norwegian Longitudinal Population-Based study \." *PLoS ONE*, 2019: 1-14.
- Wahyuningrum, Eka. "Review: Gangguan Tidur Anak Usia Sekolah ." *Jurnal Keperawatan STIKES Kendal* , 2021: 699-708.
- Wahyuningrum, Eka, Yulianti, and Gayanti. "Gambaran Kebiasaan Tidur anak Usia Sekolah ." *Jurnal Keperawatan* , 2019: 1-10.