

PENGARUH TIDUR SIANG TERHADAP KESEHATAN TUBUH SISWA SDIT AN-NAHL PERCIKAN IMAN KOTA JAMBI

RD Elang Fela Putra Pratama¹, Wahid Hidayat², Herwina Dewi Librianty³
SIT An-Nahl Percikan Iman Jambi, elangfela@gmail.com, Smarthifayat23@gmail.com,
dewiherwina100@gmail.com

Abstract (English)

This study aims to determine the impact of napping on the physical health of students at the An-Nahl Integrated Islamic Elementary School (SDIT) Percikan Iman, Jambi City. Napping is considered one of the important factors in maintaining physical and mental health, especially for students who engage in intensive study and extracurricular activities. This research employs a quantitative method with a survey, questioner, and interview approach involving some students at An-Nahl Integrated Islamic Elementary School (SDIT) Percikan Iman, Jambi City. Data was collected through questionnaires and structured interviews regarding napping habits, health conditions, and physical complaints experienced by the students. The data analysis results show that adequate napping (around 10-15 minutes) has a positive effect on the students' health conditions, such as improved concentration, reduced fatigue levels, enhanced physical fitness, increased immune response, and improved mood. Conversely, students who rarely take naps tend to experience difficulties with concentration, increased fatigue, a higher susceptibility to minor illnesses, and unstable emotions. Based on these findings, it is recommended that schools and parents optimize naptime for students to support their physical health and academic performance.

Article History

Submitted: 1 January 2025

Accepted: 10 January 2025

Published: 11 Mei 2025

Key Words

napping, physical health, students, SDIT An-Nahl, Jambi

Abstrak (Indonesia)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh tidur siang terhadap kesehatan tubuh siswa Sekolah Dasar Islam Terpadu (SDIT) An-Nahl Percikan Iman, Kota Jambi. Tidur siang dianggap sebagai salah satu faktor penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental, terutama bagi siswa yang menjalani aktivitas belajar dan kegiatan ekstrakurikuler yang padat. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan survei, kuesioner, dan wawancara yang melibatkan sebagian siswa Sekolah Dasar Islam Terpadu (SDIT) An-Nahl Percikan Iman, Kota Jambi. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan wawancara terstruktur mengenai kebiasaan tidur siang, kondisi kesehatan, serta keluhan fisik yang dirasakan oleh siswa. Hasil analisis data menunjukkan bahwa tidur siang yang cukup (sekitar 10-15 menit) memiliki pengaruh positif terhadap kondisi kesehatan siswa, seperti peningkatan konsentrasi, penurunan tingkat kelelahan, meningkatkan kebugaran fisik, meningkatkan respon imun, dan perbaikan suasana hati. Sebaliknya, siswa yang jarang tidur siang cenderung mengalami kurang konsentrasi, mudah kelelahan, mudah terserang penyakit ringan dan emosi yang tidak stabil. Berdasarkan temuan ini, disarankan agar sekolah dan orang tua mengoptimalkan waktu istirahat siang bagi siswa untuk mendukung kesehatan fisik dan performa akademik mereka.

Sejarah Artikel

Submitted: 1 January 2025

Accepted: 10 January 2025

Published: 11 Mei 2025

Kata Kunci

tidur siang, kesehatan tubuh, siswa, SDIT An-Nahl, Jambi.

Pendahuluan

Kesehatan adalah sesuatu yang harus dijaga oleh setiap manusia. Seseorang tidak akan bisa melakukan aktivitas apapun apabila tubuhnya tidak sehat. Banyak cara yang bisa dilakukan dalam menjaga kesehatan tubuh kita. Salah satunya dengan cara menjaga asupan gizi yang dimakan. Selain itu, olahraga juga sangat perlu untuk dilakukan. Sebagai tambahan, tidur pada siang hari juga mempunyai beberapa manfaat.

Tidur siang merupakan salah satu aktivitas yang wajib dilakukan oleh manusia untuk memulihkan energi dan kesehatan tubuh. Namun, tidak sedikit orang yang mengabaikan pentingnya tidur siang dan menganggapnya sebagai waktu untuk melakukan aktivitas lainnya. Kondisi ini dapat mempengaruhi kesehatan tubuh, termasuk siswa-siswi di Sekolah Dasar Islam Terpadu (SDIT) An-Nahl Percikan Iman Kota Jambi. Tidur siang yang tidak cukup dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti kelelahan, sakit kepala, dan gangguan konsentrasi.

“Tidurlah qailullah (tidur siang) karena setan tidaklah mengambil tidur siang.” (HR Abu Nu’aim dalam Ath-Thibb 1: 12; Akhbar Ashbahan, 1: 195, 353; 2: 69)

Ash-shanani dalam Subul al-Salam mengartikan qailullah sebagai istirahat di tengah hari, bahkan sekalipun tidak sambil tiduran. Para ahli fiqih berbeda pendapat dalam menentukan waktu siang yang dimaksudkan untuk tidur siang, ada yang mengatakan sebelum waktu zuhur dan ada yang berpendapat setelah masuk waktu zuhur¹

Sebagian mufassir memaknai subata dalam ayat tersebut adalah beristirahat dan tenang, Ada sebagian ahli bahasa memaknainya menghentikan diri dari segala aktivitas, sehingga maksud dari ayat tersebut bahwa tidur itu menghentikan segala gerakan dan mengistirahatkan badan. Di kalangan Bani Israil Sabat atau hari Sabtu adalah hari peristirahatan, sehingga mereka tidak melakukan aktivitas apapun pada hari itu.²

Abdul Hafizh Al-Haddad dalam Al-I’jāz Al-‘Ilmi Fil Quran Was-Sunnah Asy-Syarīfah berpendapat, dengan tidur maka berbagai sistem tubuh akan beristirahat, sehingga bisa melakukan pemulihan agar bisa beraktivitas kembali³.

Oleh karena itu, semakin cukup seseorang tidur, semakin besar pula kemampuan tubuh untuk bisa aktif bekerja setelahnya, sehingga bisa menjaga daya tahan tubuh dan kesehatannya

Dalam bahasa Arab ada peribahasa:

إن أقل الناس نوماً أقصرهم عمراً،

“orang yang paling sedikit tidurnya, paling pendek umurnya”⁴.

¹ Ash-shanani dalam Subul al-Salam.

² Q.S. : An-Naba : 9, Beserta artinya

³ Abdul Hafizh Al-Haddad dalam [Al-I’jāz Al-‘Ilmi Fil Quran Was-Sunnah Asy-Syarīfah].

⁴ Peribahasa dalam bahasa arab tentang tidur siang beserta artinya.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Menganalisis pengaruh tidur siang terhadap kesehatan tubuh.
2. Mengetahui apakah waktu tidur siang yang cukup berpengaruh pada tingkat kelelahan, kebugaran fisik, dan respon imun siswa.
3. Mengetahui perbedaan signifikan antara siswa-siswi yang tidur siang lebih dari 15 menit dan mereka yang tidur siang kurang dari 15 menit.
4. Mengetahui cara yang bisa dilakukan untuk menjaga kesehatan tubuh.
5. Memahami pengaruh tidur siang bagi kesehatan tubuh.
6. Mengetahui apakah faktor lain seperti pola makan, aktivitas fisik, dan suasana psikologis, berpengaruh lebih besar pada kesehatan tubuh.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian survey dengan cara mengumpulkan data melalui kuesioner dan wawancara.

Populasi penelitian adalah siswa-siswi Sekolah Dasar Islam Terpadu (SDIT) An-Nahl Percikan Iman Kota Jambi, dan sampel yang diambil adalah seluruh siswa-siswi kelas 4, 5, 6 (unit buluran) di Sekolah Dasar Islam Terpadu (SDIT) An-Nahl Percikan Iman Kota Jambi. Yang berjumlah 94 siswa, Sampel penelitian adalah siswa-siswi yang diambil dengan melirik kelas dari populasi.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner dan wawancara.

1. Kuesioner: Kuesioner yang digunakan berisi 26 item, yang terdiri dari 6 item tentang pertanyaan pengetahuan umum, 10 item pilihan tentang pertanyaan tidur siang dan 10 item pilihan tentang pertanyaan kesehatan tubuh.
2. Wawancara: Wawancara digunakan untuk memperoleh data yang lebih dalam tentang tingkat kesehatan tubuh dan perilaku tidur siang siswa-siswi, Wawancara dilakukan dengan responden mengisi kuesioner wawancara.

Data dikumpulkan melalui dua tahap, yaitu:

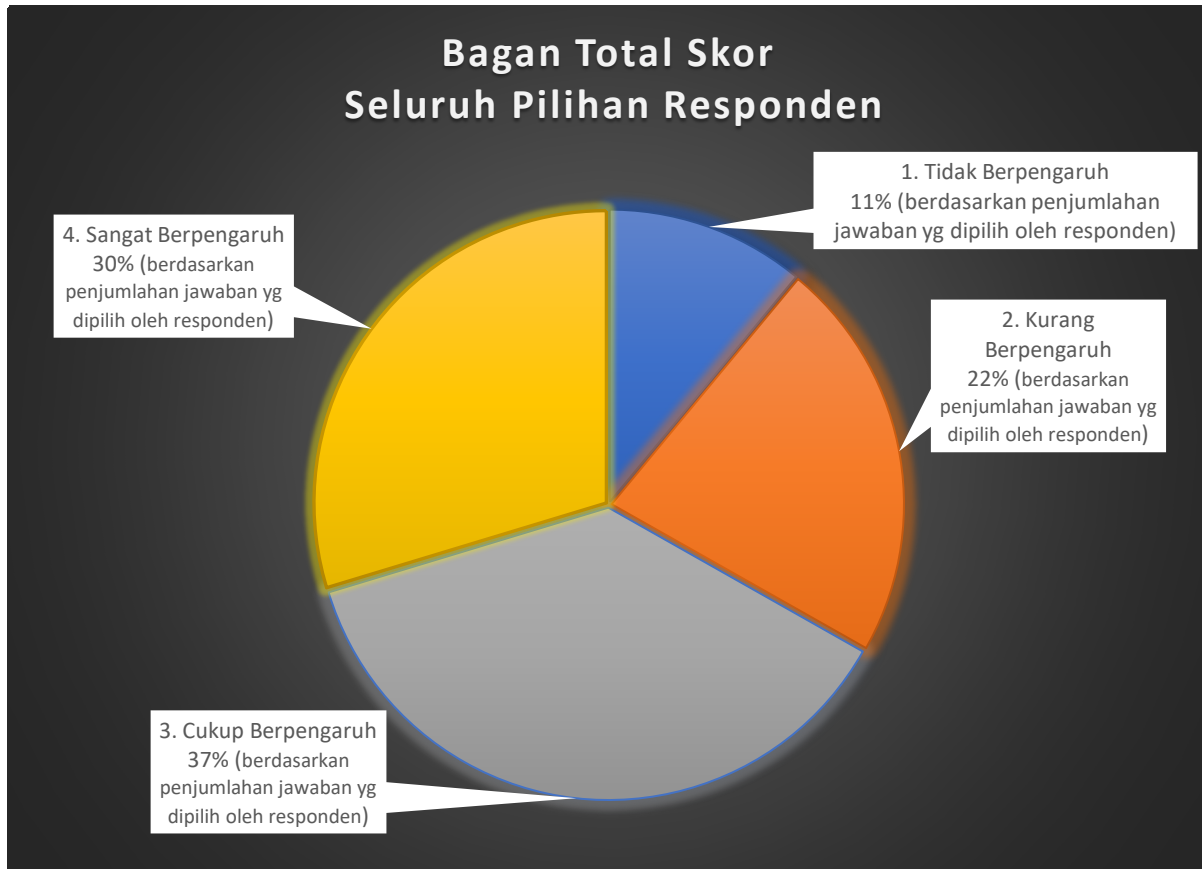
1. Tahap pertama: Siswa-siswi diwajibkan untuk mengisi kuesioner tentang tidur siang dan kesehatan tubuh.
2. Tahap kedua: Siswa-siswi yang telah mengisi kuesioner akan diarahkan untuk mengisi kuesioner wawancara, untuk mengetahui lebih lanjut tentang tingkat kesehatan tubuh dan perilaku tidur siang mereka.

Data dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan statistik. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden, sedangkan analisis statistik digunakan untuk mengetahui hubungan antara tidur siang dengan kesehatan tubuh.

Instrumen penelitian diuji untuk validitas dan reliabilitas sebelum digunakan. Validitas instrumen diuji dengan cara menguji apakah instrumen tersebut dapat mengukur apa yang dimaksudkan, sedangkan reliabilitas instrumen diuji dengan cara menguji apakah instrumen tersebut dapat menghasilkan hasil yang sama jika digunakan beberapa kali.

Hasil dan Pembahasan

Sehubungan penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif, menerapkan metode survey, dengan menggunakan kuesioner sebagai instrumen pengumpulan data, serta dilakukan analisis deskriptif dan statistik terhadap data yang dikumpulkan, maka diperoleh hasil sebagai berikut.



Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang peneliti peroleh maka dapat dikatakan bahwa sebanyak 11% siswa merasa bahwa tidur siang tidak memiliki pengaruh terhadap kesehatan tubuhnya, 22% siswa merasa bahwa tidur siang kurang berpengaruh terhadap kesehatan tubuhnya, 37% siswa merasa bahwa tidur siang cukup berpengaruh terhadap kesehatan tubuhnya, dan 30% siswa merasa bahwa tidur siang sangat berpengaruh terhadap kesehatan tubuhnya.

Dapat disimpulkan dari hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang melakukan tidur siang memiliki kesehatan tubuh yang prima, pola waktu tidur yang baik, peningkatan konsentrasi, penurunan tingkat kelelahan, meningkatkan kebugaran fisik, meningkatkan respon imun, dan perbaikan suasana hati.

Sedangkan sebaliknya siswa yang jarang melakukan tidur siang cenderung memiliki kesehatan tubuh yang kurang prima, pola waktu tidur yang tidak teratur, kurang konsentrasi, mudah kelelahan, mudah terserang penyakit ringan dan emosi yang tidak stabil.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih peneliti ucapkan kepada semua yang berkontribusi dan mendoakan demi selesainya penelitian ini. Semoga tulisan ini bermanfaat.

Referensi

Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2019). *Sleep and Sleep Disorders*.

National Sleep Foundation (NSF). (2019). *Sleep and Health*.

American Academy of Sleep Medicine (AASM). (2015). *Hyperstimulation*.

American Psychological Association (APA). (2018). *Stress Adaptation*.

National Institute of Neurological Disorders and Stroke (NINDS). (2019). *Hormones and Their Functions*.

World Health Organization (WHO). (2019). *Sleep and Health*.

Departemen Pendidikan Nasional Republik Indonesia (DPNRI). (2018). *Pedoman Kesehatan Siswa*.