

Implikasi Tidur Siang Terhadap Konsentrasi Belajar Anak Selama Kegiatan Belajar

Deni Noviyanti Windiastuti¹, Rifki Ayu Rosmita², Sarifudin³

¹²³Universitas Islam Negeri Mataram, Indonesia

*Corresponding Author: 220110131.mhs@uinmataram.ac.id¹, ayurifki@uinmataram.ac.id²,
sarifudin@uinmataram.ac.id³

ABSTRACT

Napping is one of the routines that may support children's readiness to participate in learning activities. This study aimed to describe the implementation of napping and its association with children's learning concentration at Denniza Day Care, Royal Mataram Housing. This study employed a descriptive qualitative approach, with data collected through non-participant observation, semi-structured interviews, and documentation. The research subjects consisted of the school principal, the Banana Class teacher, and children aged 3–5 years. Data were analyzed through data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The results showed that napping was routinely implemented after lunch, although children demonstrated different responses; some fell asleep easily, while others required teacher assistance. Following napping, children were observed to demonstrate readiness to focus attention, maintain concentration, respond to teacher instructions, and participate actively in learning activities. However, concentration was also influenced by individual characteristics, motivation, activities preceding learning, task difficulty, the learning environment, and teacher support. These findings suggest that napping may serve as one supportive condition for children's learning readiness, although the findings do not establish a direct causal effect of napping on learning concentration..

Keywords: Early Childhood, Day Care, Napping, Learning Concentration

ABSTRAK

Tidur siang merupakan salah satu rutinitas yang dapat mendukung kesiapan anak dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan tidur siang dan keterkaitannya dengan konsentrasi belajar anak di Denniza Day Care, Perumahan Royal Mataram. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan pengumpulan data melalui observasi nonpartisipan, wawancara semiterstruktur, dan dokumentasi. Subjek penelitian terdiri atas kepala sekolah, guru Kelas Pisang, dan anak usia 3–5 tahun. Data dianalisis melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidur siang dilaksanakan secara rutin setelah makan siang, meskipun anak menunjukkan respons yang berbeda; sebagian anak mudah tertidur, sedangkan sebagian lainnya memerlukan bantuan guru. Setelah tidur siang, anak tampak lebih siap memusatkan perhatian, mempertahankan konsentrasi, merespons instruksi guru, dan berpartisipasi aktif dalam pembelajaran. Namun, konsentrasi belajar juga dipengaruhi oleh karakteristik individu, motivasi, aktivitas sebelum pembelajaran, tingkat kesulitan tugas, lingkungan belajar, dan dukungan guru. Temuan ini menunjukkan bahwa tidur siang dapat menjadi salah satu kondisi pendukung kesiapan belajar anak, tetapi tidak membuktikan adanya pengaruh sebab-akibat secara langsung terhadap konsentrasi belajar..

Kata kunci: Anak Usia Dini, Day Care, Tidur Siang, Konsentrasi Belajar.

PENDAHULUAN

Pendidikan anak usia dini merupakan periode perkembangan yang berlangsung pesat dan menjadi fondasi bagi perkembangan pada tahap berikutnya. Pada masa ini, perkembangan kognitif, bahasa, fisik-motorik, sosial, dan emosional berlangsung secara dinamis sehingga anak membutuhkan kondisi fisik dan psikologis yang mendukung proses belajar. Salah satu kondisi yang berkaitan dengan kesiapan anak mengikuti aktivitas sehari-hari adalah tidur. Tidur berperan dalam pematangan otak, konsolidasi memori, perkembangan fungsi kognitif, serta regulasi perhatian dan perilaku anak (Rasch & Born, 2013). Pada anak

usia dini, pola tidur yang konsisten juga berkaitan dengan perkembangan kognitif dan bahasa (Spruyt et al., 2022). Tidur siang sebagai bagian dari pola tidur anak usia dini masih menjadi kebutuhan sebagian anak prasekolah dan dapat berkaitan dengan proses belajar serta regulasi perilaku. Penelitian Kurdziel et al. (2013) menunjukkan bahwa tidur siang berkaitan dengan proses pembelajaran dan memori pada anak prasekolah, sedangkan Thorpe et al. (2016) menunjukkan bahwa kebutuhan tidur siang berbeda berdasarkan karakteristik individual anak. Temuan tersebut menunjukkan bahwa tidur siang tidak dapat dipahami hanya berdasarkan durasi, tetapi perlu dilihat berdasarkan kebutuhan dan kondisi anak.

Konteks tersebut menjadi penting dalam layanan *day care* karena anak menghabiskan waktu yang relatif panjang untuk bermain, belajar, makan, berinteraksi, dan beristirahat dalam satu lingkungan pengasuhan. Pengaturan waktu istirahat dan kondisi lingkungan dapat menjadi bagian dari pengalaman keseharian anak dan berkaitan dengan kesiapan mereka mengikuti aktivitas berikutnya. Setelah tidur siang, kesiapan tersebut dapat terlihat melalui kemampuan anak memusatkan perhatian, mempertahankan keterlibatan, merespons instruksi, dan mengikuti kegiatan pembelajaran. Konsentrasi merupakan salah satu kemampuan yang diperlukan agar anak dapat terlibat secara optimal dalam proses belajar. Kondisi tidur berkaitan dengan fungsi perhatian dan regulasi perilaku, meskipun konsentrasi anak juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti karakteristik individual, motivasi, aktivitas sebelum pembelajaran, lingkungan, dan dukungan guru (Dahl & Lewin, 2002). Oleh karena itu, kondisi anak setelah tidur siang penting diperhatikan dalam memahami kesiapan mereka mengikuti kegiatan belajar.

Sejumlah penelitian telah mengkaji hubungan tidur dengan perkembangan kognitif dan pembelajaran anak, tetapi sebagian penelitian lebih banyak menyoroti fungsi tidur terhadap memori atau perkembangan secara umum. Kurdziel et al. (2013) menemukan keterkaitan tidur siang dengan proses pembelajaran dan memori pada anak prasekolah, sedangkan Spruyt et al. (2022) membahas keterkaitan pola tidur dengan perkembangan kognitif dan bahasa. Di sisi lain, Thorpe et al. (2016) menunjukkan adanya perbedaan kebutuhan tidur siang pada anak prasekolah. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa hubungan tidur siang dengan kesiapan belajar perlu dipahami secara kontekstual dengan mempertimbangkan karakteristik individual anak dan lingkungan pengasuhan. Namun, kajian yang secara khusus menggambarkan pelaksanaan tidur siang dan kondisi konsentrasi belajar anak setelah tidur siang dalam konteks *day care* masih perlu diperkuat. Kesenjangan tersebut menjadi dasar penting untuk melihat bagaimana rutinitas tidur siang berlangsung, bagaimana respons anak terhadap kegiatan tersebut, dan bagaimana kondisi konsentrasi anak ketika kembali mengikuti kegiatan belajar.

Kondisi tersebut ditemukan di *Day Care* Denniza Perumahan Royal Mataram. Tidur siang dilaksanakan secara rutin setelah makan siang dengan pendampingan guru. Anak menunjukkan respons yang beragam terhadap kegiatan tersebut. Sebagian anak dapat tidur dengan mudah dan setelah bangun tampak lebih siap mengikuti aktivitas berikutnya, sedangkan sebagian lainnya mengalami kesulitan tidur, sering terbangun, atau tidur dalam waktu relatif singkat. Perbedaan kondisi tersebut juga tampak dalam kegiatan belajar setelah waktu istirahat. Beberapa anak mampu memperhatikan penjelasan guru, mengikuti instruksi, dan terlibat dalam kegiatan, sementara sebagian lainnya tampak mudah terdistraksi, berbicara atau bermain sendiri, berpindah tempat, dan membutuhkan waktu untuk kembali mengikuti pembelajaran. Kondisi tersebut menunjukkan adanya variasi kesiapan dan konsentrasi anak setelah tidur siang, tetapi tidak dapat secara langsung dimaknai sebagai hubungan sebab-akibat karena konsentrasi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain.

Berdasarkan kondisi dan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan tidur siang dan kondisi konsentrasi belajar anak selama mengikuti kegiatan pembelajaran di *Day Care* Denniza Perumahan Royal Mataram. Penelitian ini memfokuskan perhatian pada pelaksanaan tidur siang, respons anak selama dan setelah tidur, serta bentuk konsentrasi yang tampak ketika anak

kembali mengikuti kegiatan belajar. Kajian ini diharapkan memberikan gambaran kontekstual mengenai tidur siang sebagai salah satu kondisi pendukung kesiapan belajar anak serta menjadi bahan pertimbangan bagi guru dan pengelola *day care* dalam mengatur waktu istirahat dan kegiatan pembelajaran sesuai dengan kebutuhan individual anak usia dini.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk menggambarkan pelaksanaan tidur siang dan kondisi konsentrasi belajar anak selama kegiatan pembelajaran di *Day Care* Denniza Perumahan Royal Mataram. Penelitian dilaksanakan pada Juni 2026 di *Day Care* Denniza Perumahan Royal Mataram. Subjek penelitian terdiri atas kepala *Day Care*, satu guru kelas, dan anak usia 3–5 tahun yang mengikuti kegiatan pengasuhan dan pembelajaran di *Day Care* tersebut. Pemilihan subjek dilakukan secara purposif dengan mempertimbangkan keterlibatan langsung dalam pelaksanaan tidur siang dan kegiatan pembelajaran serta kemampuan memberikan informasi yang relevan dengan fokus penelitian. Peneliti menjadi instrumen utama yang hadir secara langsung untuk mengamati pelaksanaan tidur siang, kondisi anak setelah bangun, dan perilaku konsentrasi selama pembelajaran (Lasiyono & Alam, 2024). Data primer diperoleh melalui pengamatan terhadap anak serta wawancara dengan guru dan kepala *Day Care*, sedangkan data sekunder berupa catatan anekdot dan dokumen pendukung (Hasibuan et al., 2024). Pengumpulan data dilakukan melalui observasi nonpartisipatif, wawancara semiterstruktur, dan dokumentasi berupa catatan, foto, serta video yang relevan (Romdona et al., 2025). Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung untuk melengkapi informasi yang diperoleh melalui observasi dan wawancara (Ramdhan, 2021).

Analisis data dilakukan secara interaktif melalui tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Sugiyono, 2012). Reduksi data dilakukan dengan memilih dan mengelompokkan informasi yang berkaitan dengan pelaksanaan tidur siang, kondisi anak setelah bangun, dan konsentrasi selama pembelajaran. Data yang telah direduksi kemudian disajikan dalam bentuk uraian deskriptif untuk menemukan pola dan keterkaitan antartemuan. Penarikan kesimpulan dilakukan berdasarkan keseluruhan data yang telah dianalisis (Hardani et al., 2020). Keabsahan data diperiksa melalui ketekunan pengamatan serta triangulasi sumber dan teknik. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi dari guru, kepala *Day Care*, dan hasil pengamatan terhadap anak (Haryo et al., 2020). Sementara itu, triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan data yang diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi (Alfansyur & Mariyani, 2020). Pemilihan *Day Care* Denniza Perumahan Royal Mataram sebagai lokasi penelitian didasarkan pada hasil pengamatan awal yang menunjukkan adanya variasi respons anak terhadap pelaksanaan tidur siang dan kondisi anak setelah bangun, sehingga lokasi tersebut relevan dengan fokus penelitian mengenai kesiapan dan konsentrasi anak selama mengikuti kegiatan pembelajaran.

PEMBAHASAN

Gambaran Keteraturan Tidur Siang terhadap Konsentrasi Belajar Anak Selama Kegiatan Belajar di *Day Care* Denniza Perumahan Royal Mataram

Keteraturan tidur siang pada anak di *Day Care* Denniza Perumahan Royal Mataram terlihat dari adanya waktu istirahat yang dilaksanakan secara relatif konsisten, yaitu sekitar pukul 11.30 sampai 14.30. Sebelum tidur, anak diarahkan untuk menyelesaikan makan siang, mengganti popok atau membersihkan diri, minum susu bagi anak yang terbiasa, serta menyiapkan tempat tidur dengan bantal dan perlengkapan yang diperlukan. Rangkaian tersebut menunjukkan adanya rutinitas yang mengarahkan anak dari aktivitas sebelumnya menuju waktu istirahat. Kondisi ini memperlihatkan bahwa keteraturan tidur siang tidak hanya ditunjukkan oleh adanya jadwal tidur, tetapi juga melalui kegiatan persiapan yang dilakukan secara berulang sebelum anak beristirahat. Secara teoretis, anak usia 3–5 tahun membutuhkan sekitar 10–13 jam tidur dalam 24 jam, termasuk tidur siang, yang berkaitan dengan perhatian, perilaku, proses belajar, memori, dan regulasi emosi (Paruthi et al., 2016).

Meskipun waktu istirahat telah ditetapkan sekitar tiga jam, hasil penelitian menunjukkan bahwa anak tidak selalu menggunakan seluruh waktu tersebut untuk tidur. Sebagian anak dapat tidur lebih lama, sedangkan sebagian lainnya terbangun lebih awal atau membutuhkan waktu lebih panjang untuk mulai tertidur. Temuan ini menunjukkan adanya perbedaan respons dan kebutuhan tidur antaranak meskipun mereka berada dalam lingkungan pengasuhan dan mengikuti jadwal istirahat yang sama. Perbedaan tersebut memperlihatkan bahwa keteraturan tidur siang tidak berarti menyeragamkan durasi tidur seluruh anak. Penelitian mengenai pola tidur anak prasekolah juga menunjukkan adanya variasi waktu dan durasi tidur siang berdasarkan karakteristik individual anak (Newton & Reid, 2023). Maka dapat dipahami bahwa keteraturan lebih tepat dimaknai sebagai konsistensi kesempatan dan lingkungan untuk beristirahat dengan tetap memberikan ruang terhadap kebutuhan individual anak.

Kondisi lingkungan tidur di *Day Care* Denniza juga menunjukkan adanya upaya untuk menciptakan suasana yang mendukung anak beristirahat. Aktivitas dikurangi ketika memasuki waktu tidur, pencahayaan diredupkan atau dikurangi, tirai ditutup, dan pendingin ruangan digunakan untuk menjaga kenyamanan suhu. Berdasarkan temuan tersebut, lingkungan fisik menjadi bagian dari proses persiapan tidur karena anak memperoleh suasana yang berbeda dari kondisi ketika kegiatan bermain dan belajar berlangsung. Secara konseptual, kualitas tidur tidak hanya berkaitan dengan jumlah waktu tidur, tetapi juga kemampuan untuk memulai dan mempertahankan tidur serta minimnya gangguan selama tidur (Buysse et al., 1989). Dalam konteks penelitian ini, pengaturan lingkungan tersebut dapat dipahami sebagai bentuk pengelolaan rutinitas istirahat yang membantu menyediakan kondisi yang lebih tenang bagi anak untuk tidur.

Perbedaan kondisi anak juga terlihat setelah mereka bangun. Sebagian anak dapat kembali mengikuti kegiatan dengan tenang, sedangkan sebagian lainnya membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri, termasuk menunjukkan perilaku menangis, diam, atau belum segera merespons arahan guru. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kondisi anak setelah bangun tidak seragam meskipun memperoleh kesempatan istirahat pada waktu yang sama. Keadaan ketika anak belum segera menunjukkan kewaspadaan dan respons optimal setelah bangun dapat dijelaskan melalui konsep *sleep inertia*, yaitu periode sementara ketika kewaspadaan dan kemampuan kognitif belum sepenuhnya kembali setelah tidur (Tassi & Muzet, 2000). Dalam penelitian ini, konsep tersebut relevan untuk menjelaskan perilaku anak yang membutuhkan waktu sebelum kembali terlibat dalam kegiatan, tetapi tidak digunakan untuk menyimpulkan bahwa seluruh respons anak setelah tidur disebabkan oleh *sleep inertia*. Faktor individual dan kondisi sebelum tidur juga dapat berperan dalam proses penyesuaian tersebut.

Temuan mengenai keteraturan tidur siang tersebut menunjukkan bahwa pelaksanaan istirahat di *Day Care* Denniza mencakup beberapa rangkaian yang saling berkaitan, yaitu konsistensi waktu, persiapan sebelum tidur, pengaturan lingkungan, perbedaan durasi tidur, dan proses penyesuaian setelah bangun. Dengan demikian, keteraturan tidur siang dalam penelitian ini tidak diukur hanya berdasarkan lamanya anak tidur, tetapi dilihat dari bagaimana kegiatan istirahat dikelola dan bagaimana anak merespons rangkaian kegiatan tersebut. Pemahaman tersebut penting karena kebutuhan tidur anak bersifat individual dan tidak seluruh anak memberikan respons yang sama terhadap jadwal istirahat yang telah ditetapkan.

Keterkaitan Tidur Siang dengan Konsentrasi Belajar Anak Selama Kegiatan Belajar di *Day Care* Denniza Perumahan Royal Mataram

Kondisi anak sebelum dan setelah tidur siang menunjukkan adanya perbedaan dalam kesiapan mengikuti kegiatan belajar. Sebelum tidur siang, beberapa anak terlihat lebih mudah teralihkan oleh lingkungan sekitar, berpindah perhatian, atau kurang bertahan dalam mengikuti aktivitas. Setelah memperoleh waktu istirahat, beberapa anak tampak lebih tenang, lebih mudah diarahkan, dan lebih siap mengikuti kegiatan yang diberikan. Temuan tersebut menggambarkan adanya perubahan kondisi anak setelah waktu istirahat, tetapi tidak dapat dimaknai sebagai bukti bahwa tidur siang secara langsung menyebabkan peningkatan konsentrasi. Tidur pada usia prasekolah memang berkaitan dengan berbagai

fungsi yang mendukung perhatian, perilaku, pembelajaran, memori, dan regulasi emosi (AASM, 2019). Kebutuhan tidur anak usia dini juga berkaitan dengan kondisi yang mendukung kesiapan anak menjalani aktivitas pada siang hari (Paruthi et al., 2016).

Perbedaan kesiapan tersebut juga terlihat pada kemampuan anak mempertahankan perhatian selama kegiatan. Dalam konteks *Day Care* Denniza, beberapa anak sebelum tidur siang tampak hanya mampu mempertahankan perhatian sekitar 2–3 menit sebelum perhatian mulai teralihkan. Setelah tidur siang, pada beberapa anak perhatian dapat bertahan sekitar 3–6 menit. Data tersebut merupakan temuan dalam konteks penelitian ini dan tidak dimaksudkan sebagai standar perkembangan konsentrasi anak usia dini secara umum. Temuan tersebut menunjukkan adanya perubahan perilaku perhatian pada beberapa anak setelah memperoleh waktu istirahat. Penelitian Cremone et al. (2017) juga menunjukkan bahwa tidur siang berkaitan dengan kinerja perhatian anak prasekolah pada tugas yang membutuhkan pengendalian perhatian. Oleh karena itu, temuan penelitian ini dapat dipahami sebagai gambaran bahwa kondisi setelah tidur siang dapat beriringan dengan kesiapan anak untuk memusatkan perhatian, meskipun faktor lain tetap perlu dipertimbangkan.

Kondisi istirahat juga memiliki keterkaitan dengan proses belajar dan penyimpanan informasi. Tidur setelah pengalaman belajar dapat memberikan kesempatan bagi terjadinya konsolidasi informasi sehingga informasi yang telah diperoleh dapat dipertahankan dengan lebih baik (Kurdziel et al., 2013). Proses tidur juga berkaitan dengan konsolidasi memori episodik yang berperan dalam mempertahankan pengalaman dan informasi yang telah diterima (Cairney et al., 2021). Dalam konteks penelitian ini, temuan tersebut memberikan landasan untuk memahami mengapa kondisi istirahat dapat menjadi salah satu bagian yang mendukung kesiapan kognitif anak. Namun, penelitian ini tidak mengukur kemampuan memori anak secara khusus sehingga teori mengenai konsolidasi memori digunakan sebagai penjelasan pendukung, bukan sebagai hasil yang secara langsung dibuktikan melalui penelitian.

Kesiapan anak setelah tidur siang juga tampak dalam respons terhadap arahan guru. Beberapa anak yang sebelumnya mudah teralihkan tampak lebih tenang dan lebih mudah mengikuti instruksi setelah beristirahat. Anak juga menunjukkan keterlibatan dalam kegiatan yang diberikan setelah periode istirahat. Meskipun demikian, tidak seluruh anak menunjukkan perubahan yang sama. Sebagian anak tetap aktif sebelum maupun setelah tidur siang karena sejak awal telah mampu mempertahankan perhatian dengan lebih baik. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa kondisi konsentrasi anak tidak hanya berkaitan dengan tidur, tetapi juga dengan karakteristik individual, ketertarikan terhadap kegiatan, tingkat kesulitan tugas, kondisi emosional, aktivitas sebelum pembelajaran, serta dukungan guru. Oleh karena itu, tidur siang dalam penelitian ini lebih tepat ditempatkan sebagai salah satu kondisi pendukung kesiapan belajar daripada sebagai faktor tunggal yang menentukan konsentrasi anak.

Perbedaan respons tersebut menjadi temuan penting karena menunjukkan bahwa satu pola istirahat tidak selalu menghasilkan kondisi yang sama pada setiap anak. Anak yang mudah tidur dan bangun dalam kondisi tenang dapat segera mengikuti kegiatan, sedangkan anak yang membutuhkan waktu lebih lama untuk tertidur atau menunjukkan respons kurang siap setelah bangun membutuhkan pendampingan sebelum kembali terlibat dalam pembelajaran. Kondisi tersebut memperlihatkan pentingnya peran guru dalam membantu transisi anak dari waktu tidur menuju aktivitas belajar. Pendampingan setelah tidur dapat diberikan melalui arahan sederhana dan kesempatan bagi anak untuk menyesuaikan diri sebelum mengikuti kegiatan secara penuh. Dengan demikian, keterkaitan tidur siang dengan konsentrasi belajar perlu dipahami bersama dengan cara guru mengelola transisi dan lingkungan pembelajaran.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa tidur siang di *Day Care* Denniza merupakan bagian dari rutinitas pengasuhan yang berkaitan dengan kondisi kesiapan anak mengikuti kegiatan belajar. Keteraturan waktu, persiapan sebelum tidur, lingkungan yang mendukung, variasi durasi tidur, dan proses penyesuaian setelah bangun menjadi bagian yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaan istirahat anak. Setelah tidur siang, beberapa anak menunjukkan kondisi yang lebih tenang, lebih mudah diarahkan, mampu mempertahankan perhatian, dan lebih aktif mengikuti kegiatan. Namun, temuan tersebut

tidak menunjukkan hubungan sebab-akibat secara langsung karena konsentrasi anak juga dipengaruhi oleh karakteristik individual dan kondisi pembelajaran. Maka dapat dipahami bahwa tidur siang merupakan salah satu kondisi pendukung yang dapat berkaitan dengan kesiapan dan konsentrasi belajar anak, sedangkan kualitas pengalaman belajar tetap terbentuk melalui interaksi antara kondisi istirahat, karakteristik anak, kegiatan pembelajaran, lingkungan, dan dukungan guru.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, pelaksanaan tidur siang di *Day Care* Denniza Perumahan Royal Mataram berlangsung secara rutin setelah makan siang melalui pengaturan waktu istirahat, persiapan kebutuhan anak, dan penciptaan lingkungan yang nyaman serta tenang. Meskipun jadwal istirahat relatif sama, durasi tidur dan respons setiap anak menunjukkan perbedaan sesuai dengan kebutuhan dan kebiasaan masing-masing, sehingga sebagian anak memerlukan pendampingan untuk dapat tidur dan menyesuaikan diri setelah bangun. Kondisi setelah tidur siang menunjukkan adanya keterkaitan dengan kesiapan anak mengikuti kegiatan pembelajaran. Beberapa anak tampak lebih tenang, mampu memusatkan perhatian, merespons instruksi, mempertahankan keterlibatan, dan berpartisipasi dalam kegiatan, dengan durasi perhatian yang pada beberapa anak terlihat berubah dari sekitar 2–3 menit sebelum tidur siang menjadi 3–6 menit setelah tidur siang. Namun, perubahan tersebut tidak dapat dimaknai sebagai akibat langsung dari tidur siang karena konsentrasi belajar juga berkaitan dengan karakteristik individual, motivasi, aktivitas sebelum pembelajaran, tingkat kesulitan tugas, kondisi lingkungan, dan pendampingan guru. Maka dapat dipahami bahwa tidur siang merupakan salah satu kondisi pendukung yang berkaitan dengan kesiapan dan konsentrasi belajar anak, sementara keterlibatan anak dalam pembelajaran terbentuk melalui interaksi berbagai kondisi yang terdapat dalam lingkungan pengasuhan dan pembelajaran.

REFERENCES .

- Alfansyur, A., & Mariyani, M. (2020). Seni mengelola data: Penerapan triangulasi teknik, sumber dan waktu pada penelitian pendidikan sosial. *Historis: Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 5(2), 146–150.
- Buyse, D. J., Reynolds III, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Cairney, S. A., Durrant, S. J., Hulleman, J., & Lewis, P. A. (2021). Slow wave sleep in naps supports episodic memories in early childhood. *Developmental Science*, 24(1), e13035.
- Cremone, A., McDermott, J. M., & Spencer, R. M. C. (2017). Naps enhance executive attention in preschool-aged children. *Journal of Pediatric Psychology*, 42(8), 837–845. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsx048>
- Dahl, R. E., & Lewin, D. S. (2002). Pathways to adolescent health: Sleep regulation and behavior. *Journal of Adolescent Health*, 31(6 Suppl.), 175–184. [https://doi.org/10.1016/S1054-139X\(02\)00506-2](https://doi.org/10.1016/S1054-139X(02)00506-2)
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., &

- Istiqomah, R. R. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. CV. Pustaka Ilmu.
- Kurdziel, L., Duclos, K., & Spencer, R. M. C. (2013). Sleep spindles in midday naps enhance learning in preschool children. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 110(43), 17267–17272. <https://doi.org/10.1073/pnas.1306418110>
- Lasiyono, U., & Alam, W. Y. (2024). *Metode penelitian kualitatif*. Mega Press Nusantara.
- Maddren, C. I., Dhamrait, G., Byambaa, A., Mwase-Vuma, T. W., Veldman, S. L. C., Engberg, E., Subedi, N., Chia, M., El Hamdouchi, A., López-Gil, J. F., Venetsanou, F., Ngyah-Etchutambe, I. B., Martins, C. M. L., Abdeta, C., Hamzavi Zarghani, N., Lubree, H., Sultoni, K., Singh, P., Užičanin, E., Tiongo, M. M., Chelly, M.-S., Turab, A., Aoko, O. A., Kontsevaya, A., Gonzalez Santamaria, J., Jarani, J., Ghogho, M., & Okely, A. D. (2026). Environmental factors associated with preschoolers' outdoor play and napping in childcare settings: The SUNRISE International Study. *Child: Care, Health and Development*, 52(3), e70284. <https://doi.org/10.1111/cch.70284>
- Mindell, J. A., Telofski, L. S., Wiegand, B., & Kurtz, E. S. (2009). A nightly bedtime routine: Impact on sleep in young children and maternal mood. *Sleep*, 32(5), 599–606. <https://doi.org/10.1093/sleep/32.5.599>
- Newton, A. T., & Reid, G. J. (2023). Regular, intermittent, and spontaneous: Patterns of preschool children's nap behavior and their correlates. *Sleep Medicine*, 102, 105–116. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2022.12.019>
- Paruthi, S., Brooks, L. J., D'Ambrosio, C., Hall, W. A., Kotagal, S., Lloyd, R. M., Malow, B. A., Maski, K., Nichols, C., Quan, S. F., Rosen, C. L., Troester, M. M., & Wise, M. S. (2016). Recommended amount of sleep for pediatric populations: A consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 12(6), 785–786. <https://doi.org/10.5664/jcsm.5866>
- Ramdhan, M. (2021). *Metode penelitian*. Cipta Media Nusantara.
- Rasch, B., & Born, J. (2013). About sleep's role in memory. *Physiological Reviews*, 93(2), 681–766. <https://doi.org/10.1152/physrev.00032.2012>
- Romdona, S., Junista, S. S., & Gunawan, A. (2025). Teknik pengumpulan data: Observasi, wawancara dan kuesioner. *JISOSEPOL: Jurnal Ilmu Sosial Ekonomi dan Politik*, 3(1), 39–47. <https://doi.org/10.61787/taceee75>
- Spencer, R. M. C., Campanella, C., de Jong, D. M., Desrochers, P., Root, H., Cremone, A., & Kurdziel, L. B. F. (2016). Sleep and behavior of preschool children under typical and nap-promoted conditions. *Sleep Health*, 2(1), 35–41. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2015.12.009>
- Staton, S., Marriott, A., Pattinson, C., Smith, S., Sinclair, D., & Thorpe, K. (2016). Supporting sleep in early care and education: An assessment of observed sleep times using a sleep practices optimality index. *Sleep Health*, 2(1), 30–34. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2015.12.005>
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.

- Tassi, P., & Muzet, A. (2000). Sleep inertia. *Sleep Medicine Reviews*, 4(4), 341–353. <https://doi.org/10.1053/smr.2000.0098>
- Thorpe, K., Staton, S., Sawyer, E., Pattinson, C., Haden, C., & Smith, S. (2015). Napping, development and health from 0 to 5 years: A systematic review. *Archives of Disease in Childhood*, 100(7), 615–622. <https://doi.org/10.1136/archdischild-2014-307241>