



Anak-anak Asia tidur lebih malam, waktu tidur lebih sedikit

Dalam sebuah studi baru, dibandingkan anak-anak di negara-negara Asia, anak-anak di negara yang dominan kaukasia lebih mendapat cukup tidur secara keseluruhan, punya waktu tidur lebih awal dan jarang berbagi kamar dengan anak-anak lain. Studi ini dipresentasikan pada Annual Meeting of the Associated Professional Sleep Societies di Baltimore, 11 Juni 2008.

Peneliti Jodi Mindell dari Saint Joseph's University di Philadelphia menilai kuesioner tidur yang diisi oleh orang tua dari 28.287 bayi dan balita di Amerika (4.505), Inggris (800), Australia (1.073), New Zealand (1.081), Kanada (501), Hong Kong (1.049), Korea (1.036), Taiwan (896), Thailand (988), Indonesia (967), Jepang (872), Cina (7.505), India (3.892), Malaysia (997), Filipina (1.034) dan Singapura (1.001).

Mindell menemukan variasi dalam waktu tidur, waktu tidur total dan hal lain yang bermakna. Contohnya, 15,1% anak-anak di Kanada berbagi ruang, dibandingkan 94,5% di Thailand. Persentase orang tua yang percaya anaknya mengalami masalah tidur ringan atau berat bervariasi dari 11% di Thailand sampai dengan 76% di China.

Sementara anak-anak di negara-negara Asia lebih sering tidur larut malam, total waktu tidurnya lebih pendek, meningkatnya persepsi orang tua tentang masalah tidur dan lebih sering berbagi kamar dibandingkan anak-anak di negara-negara Kaukasia. Tidak ada perbedaan bermakna dalam hal berjalan saat tidur dan istirahat.

Mindell mengatakan bahwa studi ini pertama kalinya melihat tidur pada bayi dan anak-anak melewati batas kultural dan hasilnya mengherankan. Mereka menemukan perbedaan jumlah tidur dan persepsi orang tua terhadap masalah tidur antar negara. Hasil ini menambah lebih banyak pertanyaan dibandingkan menghasilkan jawaban. Contohnya, apakah perbedaan sederhana hasil dari praktek budaya yang berbeda? dan apakah dampaknya (jika ada) dari perbedaan-perbedaan ini? (NFA)

Sumber : MedlinePlus, 13 Juni 2008