

Manajemen Program Tidur Siang untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa

Oleh:

Muhammad Ridho Adzani,

Pembimbing: Dr. Nurdyansyah, S.Pd., M.Pd.

Progam Studi Manajemen Pendidikan Islam
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Agustus, 2025



Latar Belakang

- Full Day School menuntut durasi belajar panjang
- Siswa kelas rendah sering mengalami 'post-lunch dip' (ngantuk, kurang fokus)
- Tidur siang terbukti meningkatkan konsentrasi, memori, dan mood

Rumusan Masalah

- Bagaimana implementasi manajemen program tidur siang di SD Muhammadiyah 4 Zamzam?
- Apa dampaknya terhadap konsentrasi belajar siswa kelas rendah?

Tujuan Penelitian

- Menganalisis perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, dan tindak lanjut program tidur siang
- Mengukur dampaknya terhadap konsentrasi belajar siswa

Kerangka Teori

- Manajemen Pendidikan (POAC)
- Teori tidur siang: konsolidasi memori, pemulihan kognitif
- Pendidikan holistik & kesiapan belajar

Metode

- Pendekatan: Kualitatif deskriptif
- Lokasi: SD Muhammadiyah 4 Zamzam
- Subjek: 8 wali kelas, 8 guru partner, 16 siswa kelas I–III
- Teknik: Observasi, wawancara, dokumentasi

Data & Instrumen

- Observasi dengan checklist & catatan lapangan
- Wawancara guru, siswa, orang tua
- Dokumentasi (foto, catatan, dokumen sekolah)

Hasil Temuan

- Guru: konsentrasi siswa meningkat
- Siswa: merasa segar & semangat
- Orang tua: anak lebih ceria sepulang sekolah
- Kendala: keterbatasan fasilitas, adaptasi siswa, pemahaman orang tua

Implikasi / Kontribusi

- Program tidur siang efektif meningkatkan konsentrasi belajar
- Selaras dengan ajaran Islam (qailulah)
- Potensi direplikasi di sekolah lain dengan sistem Full Day

Rekomendasi / Tindak Lanjut

- Penyesuaian durasi tidur 30–40 menit
- Peningkatan sarana (matras, gorden, ventilasi)
- Edukasi orang tua & siswa tentang manfaat tidur siang

Kesimpulan

- Program tidur siang = inovasi manajemen pendidikan holistik
- Menjadi best practice untuk sekolah full day
- Replikasi di sekolah dengan karakteristik serupa

Manajemen Program Tidur Siang untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa di Sekolah Dasar

Problem Statement Manajemen program tidur siang di sekolah dasar masih jarang diterapkan di Indonesia, meskipun memiliki potensi besar untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa, mengurangi kelelahan, dan meningkatkan kesehatan fisik serta mental. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis implementasi program tidur siang di SD Muhammadiyah 4 Zamzam, Sidoarjo.	Research Objectives 1. Menganalisis perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, dan evaluasi program tidur siang. 2. Mengidentifikasi dampak program terhadap konsentrasi belajar siswa. 3. Menemukan strategi untuk mengatasi tantangan dalam implementasi program.	Methodology Pendekatan: Kualitatif deskriptif - Teknik Pengumpulan Data: Observasi, wawancara, dan dokumentasi. - Subjek Penelitian: Guru kelas (8 orang), guru pendamping (8 orang), dan siswa kelas I-III (16 siswa). - Analisis Data: Teknik analisis interaktif (pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan).	Key Resources - Dokumen internal SD Muhammadiyah 4 Zamzam terkait program. - Laporan hasil observasi dan wawancara. - Publikasi jurnal yang relevan tentang tidur siang dan pendidikan.	Research Outputs 1. Laporan penelitian yang memuat analisis implementasi program. 2. Rekomendasi untuk perbaikan dan perluasan program tidur siang di sekolah lain. 3. Publikasi ilmiah tentang pengaruh program terhadap konsentrasi belajar.
	Literature Review - Penelitian menunjukkan bahwa tidur siang dapat meningkatkan konsentrasi, daya ingat, dan suasana hati siswa. - Studi kasus di sekolah lain menunjukkan praktik "qaylulah" efektif untuk meningkatkan motivasi belajar. - Kebutuhan tidur yang tercukupi secara optimal mendukung fungsi kognitif dan emosional anak.		Key Stakeholders - Guru kelas dan guru pendamping. - Orang tua siswa. - Kepala sekolah SD Muhammadiyah 4 Zamzam. - Siswa kelas I-III sebagai subjek penelitian.	
Impact - Jangka pendek: Peningkatan konsentrasi dan kesehatan siswa di SD Muhammadiyah 4 Zamzam. - Jangka panjang: Menjadi model program inovasi pendidikan untuk sekolah full day di Indonesia.			Ethical Considerations - Menghormati privasi siswa dalam pengumpulan data. - Memastikan persetujuan dari orang tua dan pihak sekolah sebelum penelitian dimulai. - Tidak melakukan intervensi yang dapat mengganggu kesejahteraan siswa.	

