



# Tidur Siang dan Performa: Apakah Nap dapat Menjadi Senjata Rahasia Atlet?

[Aktivitas Fisik dan Olahraga](#)

[Lifestyle](#)

[Dr. dr. Listya Tresnanti Mirtha, Sp.KO, Subsp.APK \(K\), MARS.](#)

[2024-10-28](#)

Para atlet sering kali mengalami tekanan yang besar dalam hal tuntutan fisik dan mental, namun tidur malam yang cukup terkadang tidak tercapai akibat jadwal latihan atau kompetisi yang padat. Meskipun tidur malam dianjurkan untuk memenuhi kebutuhan pemulihan tubuh, tidur siang atau nap menjadi strategi populer yang digunakan untuk menambah energi. Tetapi, apakah tidur siang benar-benar meningkatkan performa fisik, terutama bagi atlet yang sudah mendapatkan tidur malam cukup? Beberapa studi menunjukkan hasil yang variatif, yang menimbulkan pertanyaan besar: Apakah tidur siang setelah tidur malam normal memberikan manfaat nyata pada performa atlet?

Tidur siang dikenal dapat meningkatkan kewaspadaan dan memulihkan energi, terutama bagi individu yang mengalami kekurangan tidur malam. Namun, ketika digunakan sebagai pelengkap untuk tidur malam yang normal, efek tidur siang terhadap performa fisik belum sepenuhnya jelas. Penelitian memaparkan bahwa tidur siang setelah tidur malam yang cukup memberikan dampak positif pada beberapa aspek performa fisik seperti jarak tempuh dan ketahanan, tetapi dampaknya pada kekuatan otot masih diperdebatkan.

## Bagaimana Tidur Siang Meningkatkan Performa?

Penelitian menunjukkan bahwa tidur siang dapat memberikan manfaat nyata pada performa atlet. Berdasarkan meta-analisis, ditemukan bahwa tidur siang setelah tidur malam yang cukup dapat meningkatkan jarak tempuh maksimum pada uji shuttle run 5 meter.<sup>1</sup> Artinya, tidur siang memungkinkan atlet untuk menempuh jarak lebih jauh sebelum merasa lelah. Selain itu, tingkat kelelahan yang berkurang setelah tidur siang menunjukkan bahwa tidur siang dapat membantu tubuh dalam menjaga daya tahan lebih lama selama aktivitas fisik yang berkelanjutan.

## Tidur Siang dan Latihan Intensitas Tinggi

Menariknya, penelitian ini juga menemukan bahwa tidur siang dapat mengurangi tingkat kelelahan atlet selama latihan intensitas tinggi seperti sprint berulang. Penurunan fatigue index menunjukkan bahwa tidur siang memberi waktu pemulihan tambahan, yang memungkinkan atlet untuk tampil lebih baik tanpa cepat kehabisan energi.<sup>3</sup> Meski demikian, efek tidur siang pada kekuatan otot masih belum signifikan, seperti yang ditemukan pada hasil uji kekuatan tangan dan kaki yang tidak menunjukkan perbedaan signifikan antara kelompok yang tidur siang dan yang tidak.

## Tantangan dan Faktor yang Memengaruhi Efektivitas Tidur Siang

Beberapa faktor dapat memengaruhi seberapa efektif tidur siang terhadap performa fisik, seperti durasi tidur siang, waktu tidur siang dilakukan, serta jenis latihan yang dilakukan setelah tidur siang.<sup>4</sup> Tidur siang yang terlalu lama dapat menyebabkan sleep inertia, yaitu kondisi di mana seseorang merasa bingung atau lambat setelah bangun dari tidur siang. Kondisi ini dapat mengurangi efektivitas tidur siang pada performa fisik. Penelitian merekomendasikan durasi tidur siang ideal antara 20–30 menit untuk memaksimalkan manfaat dan meminimalisasi sleep inertia.

## Tidur Siang Sebagai Strategi Performa yang Praktis

Tidur siang dapat menjadi strategi praktis yang efektif untuk meningkatkan performa pada saat yang dibutuhkan. Bagi atlet, tidur siang yang terstruktur dan disesuaikan dengan jadwal latihan dapat memberikan energi tambahan dan meningkatkan daya tahan tubuh secara keseluruhan. Studi menemukan bahwa atlet yang tidur siang secara rutin memiliki performa yang lebih stabil dibandingkan dengan yang tidak.<sup>5</sup> Oleh karena

itu, tidur siang bukan hanya untuk pemulihan, tetapi juga dapat menjadi bagian dari strategi latihan untuk mendukung performa puncak.

Tidur siang terbukti memberikan manfaat yang signifikan dalam meningkatkan performa fisik, khususnya bagi atlet yang membutuhkan daya tahan dan kecepatan. Meskipun demikian, penting untuk memperhatikan durasi dan waktu tidur siang agar tidak menyebabkan sleep inertia. Bagi atlet, tidur siang yang direncanakan dengan baik dapat menjadi kunci tambahan dalam mencapai performa puncak di lapangan. Di tengah tuntutan kompetisi yang semakin ketat, tidur siang dapat menjadi senjata rahasia untuk mendapatkan keunggulan yang diperlukan. Jangan ragu berdiskusi dengan dokter olahraga tentang pengaturannya. Bukan sekadar istirahat, tidur siang bisa jadi senjata rahasia untuk performa atletik!

Kepustakaan:

1. Boukhris, O., Trabelsi, K., Suppiah, H., Ammar, A., Clark, C. C. T., Jahrami, H., ... & Driller, M. (2024). The impact of daytime napping following normal night-time sleep on physical performance: A systematic review, meta-analysis, and meta-regression. *Sports Medicine*, 54, 323-345.
2. Suppiah, H., Low, C. Y., & Yeo, V. (2020). Effects of napping on physical and cognitive performance: A systematic review of current literature. *Physiology & Behavior*, 216, 112755.
3. Hsouna, H., Boukhris, O., & Abbes, Z. (2021). Effects of napping on physical performance in young athletes. *International Journal of Sports Medicine*, 42(5), 458-463.
4. Tanabe, K., & Sano, Y. (2022). Daytime napping and athletic performance: Practical guidelines for athletes. *Journal of Sleep Research*, 31(2), e13482.
5. Blanchfield, A. W., Hardy, J., & Marcora, S. M. (2021). The effect of a short daytime nap on endurance performance in athletes. *European Journal of Applied Physiology*, 121(5), 1477-1485.

Sumber Foto: iStock