

Viral! SMPN 39 Surabaya Terapkan Program Tidur Siang di Sekolah

Category: Daerah, News

written by Redaksi | 22/01/2025



ORINEWS.id – Rekaman video siswa SMP tidur siang di kelas viral di media sosial. Mereka rebahan di lantai dengan beralaskan kain yang dipisahkan antara siswa laki-laki dan perempuan.

Tidur siang ini ternyata salah satu program unggulan di SMPN 39 Surabaya yang uji cobanya telah dilakukan dan mulai diterapkan Rabu (22/1/2025) hari ini.

Dalam video viral yang diunggah akun Instagram @smpn39sbyofficial menayangkan momen saat para siswa bersiap untuk program tidur siang. Mereka terlihat sudah membawa bantal masing-masing dengan motif beragam.

Kemudian para siswa mulai tidur di lantai dengan beralaskan kain. Seorang guru tampak duduk sambil mengawasi para siswa agar benar-benar memanfaatkan waktu yang diberikan untuk tidur siang.

Dalam unggahan akun resmi sekolah tersebut dijelaskan manfaat tidur siang bagi siswa. Selain itu dijelaskan durasi ideal

tidur siang antara 10-60 menit dan waktu terbaik dilakukan antara pukul 13.00 hingga tidak lebih dari pukul 15.00.

“Mengapa tidur siang itu penting?? Tidur siang memiliki banyak manfaat lho.. Manfaat tidur siang antara lain membuat otak jadi fokus belajar, membuat tubuh tumbuh kuat, memperbaiki sel-sel yang rusak, mengoptimalkan daya ingat dan menjaga daya tahan tubuh,” tulis akun tersebut dikutip Rabu (22/1/2025).

Sebab itu kegiatan tidur siang bersama ini menjadi salah satu program unggulan di SMPN 39 Surabaya.

“Tidurlah nak, istirahatkan tubuh dan pikiranmu. Tidur berkualitas, anak tumbuh cerdas,” tulis akun tersebut.

Kebijakan SMPN 39 Surabaya yang menerapkan program tidur siang ini ramai dibahas netizen. Rata-rata semua menyambut positif sebagai terobosan untuk kepentingan siswa dalam belajar.

“Kereeen. Tidur di lantai seperti grounding. Menyerap energi positif dan membuang energi negatif,” tulis @busitinurazizah.

“Saya setuju sekali...coba diterapkan kesemua sekolah..hehee... Jaman skrg banyak anak muda yg mudah stress karna kurang istirahat,” tulis @griya_ngemill.

“Siang tdr di sekolah, makan siang di sekolah... Mantaaap jadilah sekolah rumah kedua bagi anak sekolah,” tulis @liezfitri.[]