

HUBUNGAN ANTARA SLEEP HYGIENE DENGAN GANGGUAN TIDUR PADA ANAK PRASEKOLAH DI TK BINA SISWA WONOREJO

Rose Dewi Tusilowati¹, Heny Siswanti², Edi Wibowo³

roseussy4@gmail.com¹, henysiswanti@umkudus.ac.id², ediwibowo@umkudus.ac.id³

Universitas Muhammadiyah Kudus

ABSTRAK

Tahun - tahun prasekolah adalah waktu utama terjadinya masalah perilaku tidur. Gangguan pada tidur yang sering terjadi pada anak di usia sekolah adalah gangguan akan memulai dan mempertahankan tidur. Masalah tidur yang dialami anak prasekolah dan tidak diatasi dengan baik akan mengakibatkan daytime tiredness (kelelahan pada siang hari), irritability (mudah marah), hiperaktifitas, sulit berkonsentrasi, gangguan kemampuan dalam belajar. Kebiasaan sehari-hari yang berhubungan dengan proses tidur berefek terhadap kualitas dan durasi tidur, disebut sebagai Sleep hygiene. Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi apakah terdapat hubungan antara Sleep Hygiene dengan Gangguan Tidur pada anak usia prasekolah di TK Bina Siswa Wonorejo.. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Instrumen yang dipakai dalam penelitian adalah SDSC (Sleep Disturbance Scale for Children) dan Sleep Hygiene Index. Jumlah populasi sebanyak 35 responden dengan teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling Sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 35 orang . Teknik analisis data yang dipakai untuk menguji hipotesis adalah chi square dengan bantuan SPSS 27.0 for windows. Hasil analisis bivariat dengan uji Chi Square juga menunjukkan bahwa nilai P Value adalah 0,001 atau $p < 0,005$ yang berarti bahwa ada hubungan yang signifikan antara sleep hygiene dengan gangguan tidur pada anak usia prasekolah di TK Bina Siswa Wonorejo. **Kata Kunci:** Anak Usia Prasekolah, Gangguan Tidur, Sleep Hygiene.

ABSTRACT

The preschool years are the prime time for sleep behavior problems. Sleep disturbances that often occur in school-age children are disturbances in initiating and maintaining sleep. Sleep problems experienced by preschool children and which are not addressed properly will result in daytime tiredness (tiredness during the day), irritability (irritability), hyperactivity, difficulty concentrating, impaired ability to learn. Daily habits related to the sleep process have an effect on the quality and duration of sleep, known as sleep hygiene. Objective This research was conducted for identify whether there is a relationship between Sleep Hygiene and Sleep Disorders in preschool-aged children at Kindergarten Bina Siswa Wonorejo.. The type of research used is a quantitative approach cross sectional. The instruments used in the research were SDSC (Sleep Disturbance Scale for Children) and Sleep Hygiene Index. The total population was 35 respondents with the sampling technique in this research being total sampling So the number of samples in this study was 35 people . The data analysis technique used to test the hypothesis is chi square with the help of SPSS 27.0 for windows. Results of bivariate analysis with test Chi Square also shows that value P Value is 0.001 or $p < 0.005$ which means that there is a significant relationship between sleep hygiene with sleep disorders in preschool children at the TK Bina Siswa Wonorejo.

Keywords: Elementary School Children, Sleep Disorders, Sleep Hygiene.

PENDAHULUAN

Fase anak usia dini merupakan fase emas dimana terjadi percepatan pertumbuhan secara bertahap pada semua aspek tumbuh kembang. Masa ini juga sangat penting karena merupakan pondasi bagi masa depan anak. Anak usia dini juga mengalami pertumbuhan fisik yang pesat. Pertumbuhan adalah suatu perubahan dalam tubuh anak dengan

bertambahnya usia, tinggi badan, berat badan anak. (Putri, A., Yuliati, N., & Saputri, S. W. D, 2024).

Tahun - tahun pra sekolah adalah waktu utama terjadinya masalah perilaku tidur. Masalah tersebut biasanya berhubungan dengan peningkatan autonom, mimpi buruk, bedtime inkonsisten dan kurangnya membatasi pengaturan. Masalah tidur juga disebabkan oleh mimpi buruk dan sleep teror (Hockenberry et al., 2017). Beberapa faktor resiko yang berhubungan dengan terjadinya masalah tidur pada anak usia prasekolah antara lain umur, co-sleeping (tidur dengan orang tua atau saudara, sikap orang tua, gejala emosional dan hiperaktifitas. (Eka Wahyuningrum1 dkk, 2024).

Beberapa penelitian menunjukkan lebih dari 44% anak prasekolah mengalami masalah tidur (Amintehran dkk., 2013; Wahyuningrum, Rahmat, & Hartini, 2018). Penelitian di Iran menemukan bahwa 64,9% anak prasekolah mengalami masalah tidur seperti kantuk berlebihan di siang hari (Amintehran et al., 2013). Di Indonesia, khususnya di kota Semarang, sebuah penelitian melaporkan skor rata-rata CSHQ >41 pada anak-anak prasekolah yang terlibat dalam penelitian ini, yang mengindikasikan adanya masalah tidur (Wahyuningrum et al., 2018). Masalah tidur yang tidak terselesaikan mengakibatkan masalah fisik, kognitif, psikologis, dan sosial. Contoh masalah tersebut antara lain pertumbuhan suboptimal, obesitas, kurangnya kesiapan sekolah, perilaku buruk, dan kurangnya kompetensi kognitif. (Wahyuningrum et al., 2020).

Pola tidur pada anak-anak prasekolah bervariasi. National Sleep Foundation merekomendasikan untuk lama tidur usia prasekolah adalah 11 - 13 jam per hari. Pola tidur anak usia prasekolah sangat bervariasi dan rata - rata tidur malam adalah 12 jam per malam dan jarang tidur siang (Eka Wahyuningrum1 dkk, 2024). Pola tidur yang buruk bisa disebabkan oleh berbagai macam hal misalnya yaitu adanya gangguan tidur pada saat seseorang tidur.

Gangguan tidur merupakan kelainan pada pola tidur seseorang. Gangguan tidur pada anak mampu mempengaruhi perilaku dan emosi pada anak, menyebabkan mengantuk pada siang hari, dapat mengurangi perhatian anak pada sekolah, mudah lelah, mengurangi aktivitas, anak akan menjadi iritabel, impulsif, sering mengganggu, dapat mengurangi daya ingat anak, kadang anak menjadi rewel bahkan menyebabkan temperamen tantrum, kekurangan tidur atau durasi tidur yang kurang merupakan komponen pada gangguan tidur anak sekolah. Gangguan pada tidur yang sering terjadi pada anak di usia sekolah adalah gangguan akan memulai dan mempertahankan tidur. Selain itu, bentuk gangguan pada tidur yang dapat terjadi di anak usia sekolah antara lain gangguan pernafasan saat tidur, gangguan kesadaran, gangguan transisi tidur-bangun, gangguan somnolen yang berlebih dan hyperhidrosis pada saat tidur. (Farasari et al., 2022).

Masalah tidur yang dialami anak prasekolah dan tidak diatasi dengan baik akan mengakibatkan daytime tiredness (kelelahan pada siang hari), irritability (mudah marah), hiperaktifitas, sulit berkonsentrasi, gangguan kemampuan dalam belajar (Kliegman et al, 2016). Kebiasaan sehari-hari yang berhubungan dengan proses tidur yang berefek terhadap kualitas dan durasi tidur, disebut sebagai Sleep hygiene. (Melindawati Melindawati et al., 2020)

Sleep hygiene merupakan istilah yang mendiskripsikan praktik-praktik pada perilaku dan lingkungan oleh orangtua dan anak untuk mempromosikan kualitas tidur yang sehat dan dimaksudkan untuk mengatasi insomnia ringan sampai sedang. Sleep hygiene merupakan intervensi non farmakologi yang mudah untuk diterapkan dan ditaati. (Melindawati Melindawati et al., 2020).

Sleep hygiene merupakan praktik praktik perilaku dan praktik – praktik lingkungan yang dilakukan untuk mempromosikan kualitas tidur yang baik pada anak. Keseimbangan

antara dua proses pengaturan tidur (sistem sirkadian dan homeostasis tidur-bangun) merupakan prinsip yang digunakan dalam penerapan sleep hygiene. Sleep hygiene terdiri dari pengaturan lingkungan, stimulus dan aktifitas. (Bathory & Tomopoulos, 2017). Penerapan Sleep hygiene mudah dan efisien. Banyak penelitian merekomendasikan untuk menerapkan praktik – praktik dalam sleep hygiene. (Halal & Nunes, 2014; Wahyuningrum, 2021; Wahyuningrum et al., 2018, 2020). Penelitian Faruqi menemukan hanya 18% orang tua yang menyatakan pernah mendapat pelatihan formal tentang sleep hygiene. (Faruqi et al., 2011). Hal yang perlu dievaluasi lebih lanjut adalah apakah orangtua secara rutin melakukan sleep hygiene pada anak walaupun sleep hygiene ini mudah dan efisien. (Eka Wahyuningrum dkk, 2024).

Hasil penelitian awal yang dilakukan oleh peneliti dengan melakukan wawancara beberapa orang tua siswa/siswi dan melakukan skrining gangguan tidur dengan kuesioner SDSC (Sleep Disturbance Scale for Children) TK Bina Siswa Wonorejo didapatkan hasil 18 anak yang ada gangguan tidur dan orang tua siswa mengaku anaknya mengalami gangguan tidur dikarenakan keasyikan bermain handphone dan anak terlalu fokus menonton televisi hingga larut malam yang menyebabkan sang anak bangun siang dan malas untuk pergi ke sekolah dan juga orang tua anak belum pernah menerapkan sleep hygiene kepada anak mereka.

Maka berdasarkan apa yang sudah dipaparkan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara Sleep Hygiene dengan gangguan tidur pada anak usia Prasekolah di TK Bina Siswa Wonorejo Tahun 2024”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional, Pada penelitian ini peneliti akan mengkaitkan variabel sleep hygiene dengan gangguan tidur dalam bentuk kuisisioner yang diberikan kepada responden dalam satu waktu. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Sleep Hygiene dan Gangguan Tidur sebagai variabel terikat.

Populasi dalam penelitian adalah 35 siswa-siswi pada bulan Agustus tahun 2024. teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling Sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 35 orang. Analisa data yang dipakai untuk menguji hipotesis adalah chi square dengan bantuan sistem komputer SPSS (Statistical Packages for Social Science) 27 for Windows.

Teknik pengumpulan data berupa kuesioner/ angket dengan modifikasi skala likert 5 poin, Sleep Disturbance Scale for Children (SDSC) , Kuesioner yang disusun dalam rangka standarisasi penilaian terhadap gangguan tidur pada anak dan remaja melalui system scoring tidur yang mudah digunakan, menciptakan basis data dari populasi besar untuk mendapatkan standar nilai normal, mengidentifikasi anak dengan gangguan tidur spesifik. Sleep Hygiene Index, Sleep hygiene index diciptakan oleh Mastin., et al (2006) yaitu instrumen dengan 13 item selfrated yang digunakan untuk menilai perilaku kebersihan tidur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Sleep Hygiene, dan Gangguan Tidur

Karakteristik Responden	Frekuensi	Presentase
Usia		
1. 4 Tahun	6	17.1
2. 5 Tahun	20	57.1
3. 6 Tahun	9	25.7

Jenis Kelamin		
1. Laki laki	20	57.1
2. Perempuan	15	42.9
Sleep Hygiene		
1. Baik	16	45.7
2. Buruk	19	54.3
Gangguan Tidur		
1. Ada	18	51.4
2. Tidak Ada	17	48.6

Tabel 1. menunjukkan bahwa distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia dalam penelitian ini rata-rata usia responden adalah 5 tahun sebanyak 20 anak (57,1%), usia 6 tahun sebanyak 9 anak (25,8%), dan usia tertua yaitu 4 tahun sebanyak 6 anak (17,1%). berdasarkan jenis kelamin dalam penelitian ini yang lebih dominan adalah Laki-Laki sebanyak 20 anak (57,1%) dan Perempuan sebanyak 15 anak (42,9%). Berdasarkan frekuensi sleep hygiene buruk adalah 19 Anak (54,3%), Dan sleep hygiene baik pada anak prasekolah yang terdapat pada sampel yang berjumlah 16 Anak (45,7%). Dan berdasarkan frekuensi ada gangguan tidur adalah 18 Anak (48.6%). Sedangkan anak prasekolah yang tidak mengalami gangguan tidur berjumlah 17 Anak (51.4%).

Tabel 2. Hasil Analisa Bivariat Sleep Hygiene Dengan Gangguan Tidur

Sleep Hygiene	Gangguan Tidur				TOTAL		OR (95% CL)	P Value
	Ada		Tidak Ada					
	n	%	n	%	N	%		
Buruk	14	82,4	3	17,6	17	100	0,061	0,001
Baik	4	22,2	14	77,8	18	100	(0,012-0,325)	
Jumlah	18	51,4	17	48,6	35	100		

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa anak yang sleep hygiene nya buruk dan mengalami gangguan tidur sebanyak 14 (82,4%) anak, sedangkan anak dengan sleep hygiene buruk dan tidak mengalami gangguan tidur sebanyak 3 (17,6%). Dan anak yang dengan sleep hygiene baik tetapi mengalami gangguan tidur sebanyak 4 (22,2%) anak, sedangkan anak yang mengalami sleep hygiene baik tetapi tidak ada gangguan tidur sebanyak 14 (77,8%) anak. Dan didapatkan nilai uji Chi-Square Test dapat diketahui nilai P value sebesar 0,001 sehingga nilai $P < 0,005$ dan didapatkan hasil OR 0.061 (0,012-0,325).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis diatas didapatkan bahwa anak yang sleep hygiene nya buruk dan mengalami gangguan tidur sebanyak 14 (82,4%) anak, sedangkan anak dengan sleep hygiene buruk dan tidak mengalami gangguan tidur sebanyak 3 (17,6%). Dan anak yang dengan sleep hygiene baik tetapi mengalami gangguan tidur sebanyak 4 (22,2%) anak, sedangkan anak yang mengalami sleep hygiene baik tetapi tidak ada gangguan tidur sebanyak 14 (77,8%) anak.

Berdasarkan hasil uji statistic didapatkan nilai uji Chi-Square Test dapat diketahui nilai P value sebesar 0,001 sehingga nilai $P < 0,005$ dan didapatkan hasil OR 0.061 yang berarti H_0 ditolak H_a diterima. Berdasarkan uji statistic dapat ditemukan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara sleep hygiene dengan gangguan tidur pada anak usia prasekolah di Tk Bina Siswa Wonorejo.

Terkait stabilitas tidur, perilaku sleep hygiene berhubungan negatif dengan gangguan

tidur, artinya semakin baik perilaku sleep hygiene dalam stabilitas tidur, semakin rendah skor gangguan tidurnya. Dalam studi ini, konsistensi tidur diukur selama hari sekolah dan waktu bangun di akhir pekan. Salah satu sleep hygiene yang baik adalah menghindari aktivitas selain tidur di tempat tidur. Lingkungan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kebersihan tidur. Lingkungan tidur harus bebas dari kebisingan, cahaya, suhu yang berlebihan, dan bahkan orang tidur yang mungkin mendengkur. Gangguan lain pada lingkungan tidur meliputi aktivitas di tempat tidur, seperti menonton TV di tempat tidur, berbicara di telepon, dan membaca (Sadam Hafidz Fakhurrozi et al., 2024).

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan antara sleep hygiene dengan gangguan tidur yang dilakukan di Tk Bina Siswa Wonorejo didapatkan bahwa terdapat masalah gangguan tidur dan sleep hygiene yang kurang. Maka dari itu diperlukan dukungan orang tua untuk memperbaiki pola tidur anak dengan menerapkan terapi sleep hygiene. Waktu tidur yang cukup juga memainkan peran penting terhadap perkembangan kognitif anak, yaitu kemampuan untuk berpikir dan memahami, mengolah informasi, belajar bahasa, dan lain sebagainya. Pada anak usia prasekolah, kurang tidur dapat mengakibatkan kurang konsentrasi dalam belajar, bersikap nakal, mendapatkan nilai yang jelek, depresi, hingga hiperaktif. Pengetahuan orang tua mengenai pola tidur anak mempengaruhi kualitas tidur pada anak. Orang tua perlu menjadwalkan jam tidur anak sedari dini agar anak sudah mengerti kapan anak harus beraktifitas dan kapan anak harus beristirahat. Orang tua juga perlu memfasilitasi kamar yang jauh dari suara bising dan bebas cahaya dan memastikan kamar anak benar-benar gelap dikarenakan Hormon melatonin sangat berperan dalam proses tidur dan kualitas tidur seseorang. Kinerja hormon tersebut sangat dipengaruhi oleh cahaya. Cahaya yang ada disaat kita tidur akan menghambat Perubahan yang terjadi selama tidur tidak menyebabkan semua aktivitas susunan saraf berkurang, melainkan terjadi perubahan keseimbangan antara aktivitas dan inaktivitas dari berbagai sistem saraf di otak. Beberapa fungsi saraf menjadi inaktif, sementara sistem yang lain aktif, sebagai contoh sel-sel saraf di korteks otak tidak seluruhnya menjadi inaktif selama tidur. Perubahan ini menyimpulkan bahwa tidur bukan proses pasif tetapi merupakan aktivitas yang dapat dibangkitkan. Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, konsentrasi terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang Hubungan Antara Sleep Hygiene Dengan Gangguan Tidur Pada Anak Usia Prasekolah Di Tk Bina Siswa Wonorejo, yang dilakukan pada 35 responden dapat disimpulkan bahwa:

1. Gangguan tidur yang dialami anak usia prasekolah di Tk Bina Siswa Wonorejo yang sesuai dengan hasil penelitian sebanyak 18 Anak (51.4%).
2. Sleep Hygiene yang paling banyak diterapkan pada anak usia prasekolah di Tk Bina Siswa Wonorejo ada 19 Anak (54,3%) dengan sleep hygiene buruk .
3. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data hubungan antara sleep hygiene dengan gangguan tidur memiliki P value sebesar 0,001 sehingga nilai $P < 0,005$ dan didapatkan hasil OR 0.061 yang berarti H_0 ditolak H_a diterima. Berdasarkan uji statistic dapat ditemukan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara sleep hygiene dengan gangguan tidur pada anak usia prasekolah di Tk Bina Ssiswa Wonorejo.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahsan Eko, K., & Anggreini, S. (2018). Effect of Sleep Hygiene Therapy towards Sleep Disorder of School-Aged Children who were Hospitalized. *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 1–5.
- Atika, P., Yuliati, N., Weyara, S., Saputri, D., & Kalimantan, J. (n.d.). Gangguan Tidur Pada Anak Usia 4 -5 Tahun (Sleep Disorders In Children Aged 4-5 Years) An-Najahiyyah Kecamatan Kabat salah satu tahap tumbuh kembang (absorbent mind) atau gejala psikis dibutuhkan oleh anak pada saat masa dapat tumbuh kembang anak (Hid. 5, 21–29.
- Breda, M., Belli, A., Esposito, D., Pilla, A. Di, Melegari, M. G., Delrosso, L., Malorgio, E., Doria, M., Ferri, R., & Bruni, O. (2023). Kebiasaan tidur dan gangguan tidur pada anak-anak dan remaja Italia : survei cross-sectional. 19(4), 659–672.
- Farasari, P., Widyawati, E., Oktaviana, F., Farida, F., & Yitno, Y. (2022). Terapi Gangguan Tidur pada Anak TK dengan Sleep Hygiene. *Care Journal*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/10.35584/carejournal.v2i1.123>
- Jeon, M., & Dimitriou, D. (2021). Tinjauan Sistematis Studi Komparatif Lintas Budaya Tidur pada Populasi Muda : Peran Faktor Budaya.
- Kusumaningtyas, N., & Pusari, R. W. (2019). Analisis Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Manfaat Bermain Dengan Perkembangan Personal Sosial Anak Prasekolah (3-6 Tahun) Di Tk Islam Hidayatullah Semarang. *Seminar Nasional PAUD 2019*, 110–118.
- Lee, S., Ryu, S., Lee, G. E., Kawachi, I., Morey, B. N., Miring, N., Kesehatan, D., Masyarakat, P. K., & California-irvine, U. (2022). Machine Translated by Google Hubungan stres akulturatif dengan gangguan tidur dan durasi tidur yang dilaporkan sendiri di kalangan orang Amerika keturunan Asia. *April 2021*, 1–12.
- Maharani, S., Hartati, S., Suswitha, D., Aini, L., Arindary, D. R., Astuti, L., & Fitri, A. (2022). Pencegahan Gangguan Tidur pada Anak Melalui Penyuluhan tentang Manfaat Tidur yang Berkualitas pada Anak Usia Sekolah di Panti Asuhan Darussalam Palembang. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 5(7), 2002–2011. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i7.6165>
- Sadam Hafidz Fakhurrozi, Rina Afrina, & Nining Rukiah. (2024). Hubungan Prilaku Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Remaja Usia 10-19 Tahun Di RW06 Desa Cirimekar Kecamatan Cibinong Tahun 2023. *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Umum Dan Farmasi (JRIKUF)*, 2(2), 38–48. <https://doi.org/10.57213/jrikuf.v2i2.227>
- Yolanda, A. A., Wuryanto, M. A., Kusariana, N., & Saraswati, L. D. (2019). HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, SCREEN BASED ACTIVITY DAN SLEEP HYGIEN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA USIA 15-18 TAHUN (Studi pada Siswa di SMA Negeri 1 Ungaran). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 123–130. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Karna, B., Sankari, A., & Tatikonda, G. (2023). Sleep Disorder. In *StatPearls [Internet]*. StatPearls Publishing.
- Kelrey, F., & Hatala, T. N. (2022). *Buku Ajar Keperawatan Komunitas Kesehatan Reproduksi pada Anak Usia Prasekolah*. Penerbit NEM.
- Notoatmodjo, S. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Cetakan Ketiga. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Mastin, D. F., Bryson, J., & Corwyn, R. (2021). Assessment of sleep hygiene using the sleep hygiene index. *Journal Oh Behavioral Medicine*, 29, 223–227.
- Ahsan Eko, K., & Anggreini, S. (2021). Effect of Sleep Hygiene Therapy towards Sleep Disorder of School-Aged Children who were Hospitalized. *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 1–5.
- Atika, P., Yuliati, N., Weyara, S., Saputri, D., & Kalimantan, J. (n.d.). Gangguan Tidur Pada Anak Usia 4 -5 Tahun (Sleep Disorders In Children Aged 4-5 Years) An-Najahiyyah Kecamatan Kabat salah satu tahap tumbuh kembang (absorbent mind) atau gejala psikis dibutuhkan oleh anak pada saat masa dapat tumbuh kembang anak (Hid. 5, 21–29.
- Breda, M., Belli, A., Esposito, D., Pilla, A. Di, Melegari, M. G., Delrosso, L., Malorgio, E., Doria, M., Ferri, R., & Bruni, O. (2023). Kebiasaan tidur dan gangguan tidur pada anak-anak dan remaja Italia : survei cross-sectional. 19(4), 659–672.

- Farasari, P., Widyawati, E., Oktaviana, F., Farida, F., & Yitno, Y. (2022). Terapi Gangguan Tidur pada Anak TK dengan Sleep Hygiene. *Care Journal*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/10.35584/carejournal.v2i1.123>
- Jeon, M., & Dimitriou, D. (2021). Tinjauan Sistematis Studi Komparatif Lintas Budaya Tidur pada Populasi Muda : Peran Faktor Budaya.
- Kusumaningtyas, N., & Pusari, R. W. (2019). Analisis Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Manfaat Bermain Dengan Perkembangan Personal Sosial Anak Prasekolah (3-6 Tahun) Di Tk Islam Hidayatullah Semarang. *Seminar Nasional PAUD 2019*, 110–118.
- Lee, S., Ryu, S., Lee, G. E., Kawachi, I., Morey, B. N., Miring, N., Kesehatan, D., Masyarakat, P. K., & California-irvine, U. (2022). Machine Translated by Google Hubungan stres akulturatif dengan gangguan tidur dan durasi tidur yang dilaporkan sendiri di kalangan orang Amerika keturunan Asia. *April 2021*, 1–12.
- Maharani, S., Hartati, S., Suswitha, D., Aini, L., Arindary, D. R., Astuti, L., & Fitri, A. (2022). Pencegahan Gangguan Tidur pada Anak Melalui Penyuluhan tentang Manfaat Tidur yang Berkualitas pada Anak Usia Sekolah di Panti Asuhan Darussalam Palembang. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 5(7), 2002–2011. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i7.6165>
- Sadam Hafidz Fakhurrozi, Rina Afrina, & Nining Rukiah. (2024). Hubungan Prilaku Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Remaja Usia 10-19 Tahun Di RW06 Desa Cirimekar Kecamatan Cibinong Tahun 2023. *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Umum Dan Farmasi (JRIKUF)*, 2(2), 38–48. <https://doi.org/10.57213/jrikuf.v2i2.227>
- Yolanda, A. A., Wuryanto, M. A., Kusariana, N., & Saraswati, L. D. (2019). HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, SCREEN BASED ACTIVITY DAN SLEEP HYGIEN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA USIA 15-18 TAHUN (Studi pada Siswa di SMA Negeri 1 Ungaran). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 123–130. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>.