

## DAFTAR PUSTAKA

- Alwanda, A. S., & OR, P. (2023). Relationship Between Sleep Habits and Sleep Disorders For 1-3 Years Old Children at Posyandu Lawen, Pandanarum. *Proceedings of the International Conference of Community Health and Medical Sciences*, 1(1), 104–113. <https://doi.org/10.17501/3021677X.2023.1112>
- Amalia, Z. N. R., Fauziah, M., Ernyasih, & Andriyani. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Remaja Tahun 2022. *ARKESMAS*, 7(2), 29–38.
- Ambarwati, R. (2019). Tidur, irama sirkadian dan metabolisme tubuh. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, X(1), 42–46.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel Dalam Penelitian. *Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 14(1), 15–31.
- Anggraini, N. V., Ritanti, R., & Rifai, A. R. (2025). Hubungan *Sleep Hygiene* Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa SMA X Di Kabupaten Bogor. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 10(1), 90. <https://doi.org/10.32419/jppni.v10i1.652>
- Aprilyanti, D. S. (2023). Pengabaian Orang Tua Terhadap Anak Usia Dini Dalam Aktivitas Menjelang Tidur di Kota Serang. *Journal on Education*, 06(01), 7001–7010.
- Atmadja, B. (2023). Fisiologi Tidur. *Maranatha Journal of Medicine and Health*.
- Bruni, O., Ottaviano, S., Guidetti, V., Romoli, M., Innocenzi, M., Cortesi, F., & Giannotti, F. (1996). The Sleep Disturbance Scale for Children (SDSC) construction and validation of an instrument to evaluate sleep disturbances in childhood and adolescence. *Journal of Sleep Research*, 5(4), 251–261. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.1996.00251.x>
- Cahya, W. J., Hamdiah, D., Sari, R., Studi, P., Keperawatan, S., Kedokteran, F., & Kesehatan, I. (2025). Hubungan Antara *Sleep Hygiene* Dengan Gangguan Tidur Pada Anak Usia Sekolah Yang Menjalani Hospitalisasi Di Ruang Rawat Inap RSUD Provinsi Banten. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 6(2), 21–35. <https://doi.org/10.62870>
- CHOC. (2024). *Sleep Hygiene for Children*.
- Depkes. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 5*.
- Dewi, R. C., Oktawati, A., & Saputri, L. D. (2015). *Teori & Konsep Tumbuh Kembang Bayi, Toddler, Anak dan Usia Remaja* (1 ed.). Nuha Medika.
- Diéguez-Pérez, M., Burgueño-Torres, L., Reichard-Monefeldt, G., Tapia-Sierra, F. E., & Ticona-Flores, J. M. (2024). Prevalence and Characteristics of Sleep Disorders in Children Aged 7–17: Insights from Parental Observations at the Dental Office. *Children*, 11(5). <https://doi.org/10.3390/children11050609>
- Fakhrurrozi, S. H., Afrina, R., & Rukiah, N. (2024a). 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>

- Fakhrurrozi, S. H., Afrina, R., & Rukiah, N. (2024b). 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>
- Farasari, P., Widyawati, E., Oktaviana, F., Farida, F., & Yitno, Y. (2022a). Terapi Gangguan Tidur pada Anak Tk dengan *Sleep Hygiene*. *Care Journal*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/10.35584/carejournal.v2i1.114>
- Farasari, P., Widyawati, E., Oktaviana, F., Farida, F., & Yitno, Y. (2022b). Terapi Gangguan Tidur pada Anak TK dengan *Sleep Hygiene*. *Care Journal*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/10.35584/carejournal.v2i1.123>
- Fauzio, R. (2023). Manfaat Tidur Siang Kesehatan Tubuh. *Studi Literatur Pandu Husada*, 4, 49–50. <https://doi.org/10.1097/MED.000000000000005>
- French, B., Quain, E., Kilgariff, J., Lockwood, J., & Daley, D. (2023). The impact of sleep difficulties in children with attention deficit hyperactivity disorder on the family: a thematic analysis. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 19(10), 1735–1741. <https://doi.org/10.5664/JCSM.10662>
- Haswita, & Sulistyowati, R. (2017). *Kebutuhan Dasar Manusia* (A. Maftuhin, Ed.; Edisi Pertama). CV. Trans Info Media.
- Hermawan, J. H., Chairani, R., & Anwar, S. (2021). Pengaruh Penerapan *Sleep Hygiene* dan Sleep Diary Terhadap Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah di Kota Ambon. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12, 178–181.
- Herwawan, J. H., Chairani, R., & Anwar, S. (2021). Pengaruh Penerapan *Sleep Hygiene* dan Sleep Diary Terhadap Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah di Kota Ambon. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12, 178–181.
- Hidayat, A. A. A., & Uliyah, M. (2015). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia* (T. Utami, Ed.; 2 ed., Vol. 2). Penerbit Salemba Malika.
- Hosokawa, R., Tomozawa, R., Fujimoto, M., Anzai, S., Sato, M., Tazoe, H., & Katsura, T. (2022). Association between sleep habits and behavioral problems in early adolescence: a descriptive study. *BMC Psychology*, 10(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00958-7>
- Hutagalung, N. A., Marni, E., & Erianti, S. (2022). Relationship Of Alcohol Consumption And Sleep Quality To The Event Of Hypertension. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1), 49–62. <https://doi.org/10.25311/jkh.vol2.iss1.564>
- Imanulhaq, R., & Ichsan. (2022). Analisi Teori Perkembangan Kognitif Piaget Pada Tahap Anak Usia Operasional Konkret 7-12 Tahun Sebagai Dasar Kebutuhan Media Pembelajaran. *Jurnal WANIAMBEY: Journal of Islamic Education*, 3(2), 126–134.
- Indah Lestari, N., Putri Naulia, R., & Ridlo, M. (2021). Kualitas Tidur Anak Sekolah Dalam Penggunaan Gadget Di Pancoran Mas Depok. *Indonesia Jurnal of Nursing Scientific*, 1(1), 28–35.
- Indriani, N., Izzah, U., Dwi, N. M., & Anggraeni, M. (2022). Pola Tidur Anak Usia 10-12 Tahun dengan Riwayat Penggunaan Smartphone. *PROFESIONAL HEALTH JOURNAL*, 4(1), 148–154. <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/PHJ>

- Jauhari. (2020). Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Serta Dampaknya Terhadap Kesehatan Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Smart PAUD*, 3, 89–9.
- Kartono, J., Damayanti, D., & Sholihah, M. N. (2022). Peningkatan Kualitas Tidur Anak Hospitalisasi Yang Megalami Gangguan Pola Tidur Menggunakan Teknik *Sleep Hygiene*. *Madago Nursing Journal*, 2(2), 40–47. <https://doi.org/10.33860/mnj.v2i2.726>
- Kemendes, & Purwanto, A. J. (2023, Juli 5). *Kesulitan Tidur; Ccobalah Terapkan Sleep Hygiene*. Kemendes Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan.
- Kurniawati, B. H., & Herwanto. (2021). Pengaruh *sleep hygiene* terhadap durasi tidur anak kelas 1-6 di SD X Jakarta Barat. Dalam *Tarumanagara Medical Journal* (Vol. 3, Nomor 1).
- Kusumawati, I., & Maryatun. (2024a). Hubungan Antara *Sleep Hygiene* Dengan Gangguan Tidur Pada Anak Usia Sekolah Di SDN 02 Wukirsawit Jatyoso Karanganyar. *IJOH: Indonesian Journal of Public Health*, 2(4). <https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJOHhttps://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJOH>
- Kusumawati, I., & Maryatun. (2024b). Hubungan Antara *Sleep Hygiene* Dengan Gangguan Tidur Pada Anak Usia Sekolah Di SDN 02 Wukirsawit Jatiyoso Karanganyar. *IJOH: Indonesian Journal of Public Health*, 2(4). <https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJOHhttps://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJOH>
- Lonto, J. S., Umboh, A., Babakal, A., Studi, P., Keperawatan, I., & Kedokteran, F. (2019). *Hubungan Pola Asuh Oranag Tua Dengan Perilaku Jajan Anak Usia Sekolah (9-12 Tahun) Di SD GMIM Sendangan Sonder* (Vol. 7, Nomor 1).
- Mastin, D. F., Bryson, J., & Corwyn, R. (2006). Assessment of *sleep hygiene* using the *sleep hygiene index*. *Journal of Behavioral Medicine*, 29(3), 223–227. <https://doi.org/10.1007/s10865-006-9047-6>
- Miner, B., & Kryger, M. H. (2017). Sleep in the Aging Population. Dalam *Sleep Medicine Clinics* (Vol. 12, Nomor 1, hlm. 31–38). W.B. Saunders. <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2016.10.008>
- Müge Haylı, Ç., Chung, S., & Demir Kösem, D. (2025). Impact of *sleep hygiene* education on sleep and nutrition in children aged 10–18 years. *Anales de Pediatria (English Edition)*, 102(2), 503745. <https://doi.org/10.1016/j.anpede.2024.503745>
- Natalita, C., Sekartini, R., & Poesponegoro, H. (2020). Skala Gangguan Tidur untuk Anak (SDSC) sebagai Instrumen Skrining Gangguan Tidur pada Anak Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama. Dalam *Artikel Asli 365 Sari Pediatri* (Vol. 12, Nomor 6).
- Notoatmodjo. (2018). *Metode Penelitian Kesehatan* (3 ed., Vol. 3). PT. Rineka Cipta.
- Noviana, D. K. (2025). *Hubungan Antara Pola Asuh Dengan Kualitas Tidur Anak Pra-Sekolah*. Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Nurlita, W. (2024). Analisis Faktor Penyebab Degradasi Moral Pada Anak Dengan Pola Pengasuhan Orangtua Tunggal. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(1).
- OF, S., Man, A., & SK, E. (2021). *Sleep Hygiene* Practices among Children and Adolescents seen at the University of Ilorin Teaching Hospital, Ilorin. *Journal of Clinical and Applied Neurosciences*, 4, 9–18.

- Palupi, D. L. M., & Rahmasari, I. (2022). The Application of *Sleep Hygiene* Therapy In Elementary School Age Children With Sleep Disorders Problems In Serengan Village. *Internatioanl Conference of Health, Science and Technology*, 478–48.
- Prabowo, I. A., Remawati, D., & Wardana, A. P. W. (2020). Klasifikasi Tingkat Gangguan Tidur Menggunakan Algoritma Naïve Bayes. *Jurnal Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIKomSiN)*, 8(2). <https://doi.org/10.30646/tikomsin.v8i2.519>
- Purnama, A. L. (2019). *Sleep Hygiene* Dengan Gangguan Tidur Remaja. *jurnal Stikes William Booth*, 30–36.
- Ramadhani, R. N., Afiah, & Indrawati, I. (2024). Hubungan Gangguan Tidur Dengan *Sleep Hygiene* Pada Anak Sekolah Dasar Di UPT SD NEGERI 009 PULAU. Dalam *Indonesian Journal of Science E-ISSN* (Vol. 1, Nomor 4).
- Sofia, R., & Magfirah, S. (2021). Hubungan Karakteristik Dan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Pencegahan Covid 19 Pada Masyarakat Desa Paya Bujok Blang Pase Kota Langsa. *Jurnal Averrous*, 6(1).
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D*. ALFABETA, CV.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & d*. Bandung, Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D* (Sutopo, Ed.; 2 ed.). ALFABETA.
- Suwardianto, H., & Ayu Kartika Wulan Sari, D. (2019). *Sleep Hygiene, Strategi Mengurangi Nyeri Pada Pasien Kritis* Penerbit: Lembaga Chakra Brahmanda Lentera (Vol. 1).
- Tanjung, M. C., & Sekartini, R. (2004). Masalah Tidur pada Anak. Dalam *138 Sari Pediatri* (Vol. 6, Nomor 3).
- Tiala, N. H., Suryaningsih, N., & Suintin, S. (2022). *Sleep hyigine* intervention for sleep quality in school-age children: a literature review. *Media Keperawatan Indonesia*, 5(4), 326. <https://doi.org/10.26714/mki.5.4.2022.326-333>
- Tusilowati, R. D., Siswanti, H., & Wibowo, E. (2025). Hubungan Antara *Sleep Hygiene* Dengan Gangguan Tidur Pada Anak Pra Sekolah Di TK Bina Siswa Wonorejo. Dalam *Jurnal Inovasi Kesehatan Adaptif* (Vol. 7, Nomor 2).
- Wahyuni, E., Bambi, A. A., Saharuddin, & Sibualamu, K. Z. (2022). *Sleep Hygiene* Education untuk Menurunkan Insomnia dan Peningkatan Kualitas Tidur Wanita. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 13, 46–52. <https://doi.org/10.33846/sf13nk309>
- Widodo, D. P., & Soetomenggolo, T. S. (2016). Perkembangan Normal Tidur pada Anak dan Kelainannya. *Sari Pediatri*20, 2(3), 139–14.
- 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>
- Wulandari, S., & Pranata, R. (2024). Deskripsi Kualitas Tidur dan Pengaruhnya terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), 101–108. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3414>

