

PENCEGAHAN GANGGUAN TIDUR PADA ANAK MELALUI PENYULUHAN
TENTANG MANFAAT TIDUR YANG BERKUALITAS PADA ANAK USIA
SEKOLAH DI PANTI ASUHAN DARUSSALAM PALEMBANG

Shinta Maharani^{1*}, Sri Hartati², Dessy Suswitha³, Lela Aini⁴, Dewi Rury
Arindari⁵, Lenny Astuti⁶, Arni Fitri⁷

¹⁻⁷STIK Siti Khadijah Palembang

Email Korespondensi: laksamanadzaki@gmail.com

Disubmit: 15 Februari 2022

Diterima: 30 Maret 2022

Diterbitkan: 01 Juli 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i7.6165>

ABSTRAK

Anak adalah asset penerus pembangunan bangsa yang perlu dijaga dan diperhatikan kebutuhannya. Salah satu kebutuhan dasar anak yang perlu mendapatkan perhatian adalah kebutuhan tidur. Kebutuhan tidur pada anak bergantung pada usia anak. Namun, kebutuhan pada anak harus mencakup kuantitas dan kualitas tidurnya. Beberapa penelitian membuktikan pengaruh kualitas tidur terhadap kondisi kesehatan, baik psikologis (mental) maupun psikis. Beberapa penelitian juga membuktikan adanya hubungan antara kualitas tidur dan prestasi belajar pada anak. Anak-anak dan pengurus panti di panti asuhan Darussalam menyatakan belum pernah mendapatkan penyuluhan tentang manfaat tidur pada anak. Tujuan pemberian penyuluhan kesehatan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan anak tentang manfaat tidur pada anak di Panti Asuhan Darussalam Palembang. Adapun kegiatan yang dilakukan berupa penyuluhan kesehatan dengan menggunakan leaflet dan power point. Terdapat peningkatan pengetahuan tentang manfaat tidur yang berkualitas pada anak panti asuhan Darussalam Palembang.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Anak, Panti Asuhan

ABSTRACT

Children are the successor assets of national development that need to be need to be guarded and pay attention to their needs. One of the basic needs of children that need attention is the need of sleeping. The need of sleeping in children depends on the age of the child. However, the needs of children must include the quantity and quality of sleep. Several studies have proven the influence of sleep quality on health conditions, both psychological (mental) and psychological. Several studies have also proven the relationship between sleep quality and learning achievement toward children. The children and caretakers of the orphanage at the Darussalam orphanage Palembang had never received counseling about the benefits of sleeping toward children. The purpose of providing health counseling was expected to increase children's knowledge about the benefits of sleeping toward children at the Darussalam Orphanage in Palembang. The activities carried out were the health education using leaflets and power points. There was an increasing in knowledge about the benefits of sleeping quality at Darussalam orphanage Palembang.

Keywords: Sleep Quality, Child, Orphanage

1. PENDAHULUAN

Anak merupakan asset penerus pembangunan bangsa, maka sangat penting untuk menciptakan generasi penerus yang sehat dan berkualitas sejak dini. Sejak anak dilahirkan, mereka memiliki tiga kebutuhan yang perlu dipenuhi oleh orang tua mereka. Kebutuhan tersebut adalah kebutuhan fisik-biomedis (asuh) untuk pertumbuhan otak, system sensorik dan motoriknya, kebutuhan emosi dan kasih sayang (asih) untuk kecerdasan emosi, inter dan intrapersonalnya, dan stimulasi (asah) untuk merangsang kerja sensorik dan motoriknya (Kusmiyati, 2013) (Rudolf, 2006 dalam Muawanah, Zaimsyah, & Samosir, 2019; (Kusmiyati, 2013).

Tidur merupakan salah satu contoh dari tiga kebutuhan tersebut yang harus terpenuhi untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Kebutuhan tidur pada anak bergantung pada usia perkembangan anak. Anak usia sekolah membutuhkan tidur lebih lama dibandingkan anak usia remaja. Begitupun anak usia preschool membutuhkan tidur lebih lama dari anak usia sekolah.

Kebutuhan tidur pada anak harus terpenuhi baik secara kuantitas maupun kualitas, karena pada saat tidur pertumbuhan otak anak mencapai puncaknya. Selain itu, saat tidur hormon pertumbuhan anak tiga kali lebih banyak dibandingkan saat anak terbangun (Vina, 2010 dalam (Sinaga, 2020). Jadi, dapat disimpulkan bahwa kebutuhan tidur pada anak sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak.

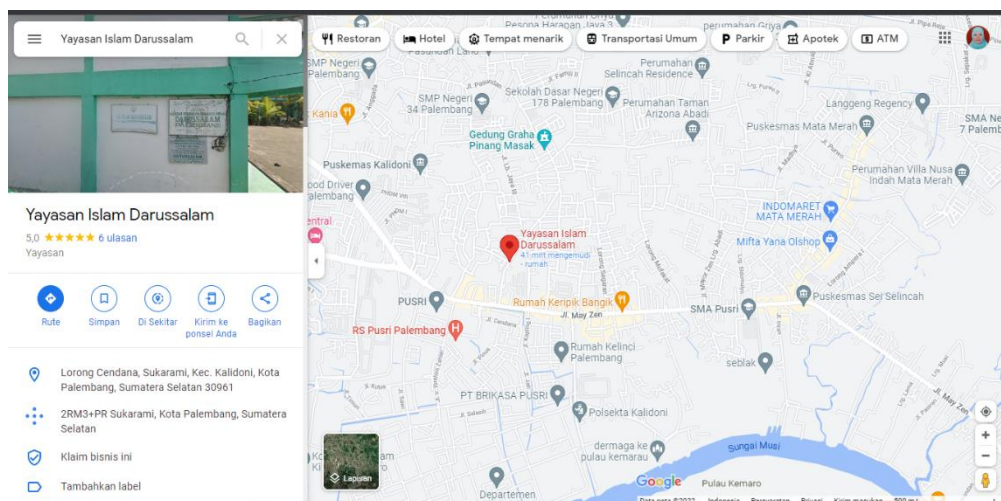
Beberapa penelitian membuktikan pengaruh kualitas tidur terhadap kondisi kesehatan, baik psikologis (mental) maupun psikis. Penelitian yang dilakukan oleh Lemma et al. (2012) menyatakan bahwa status kesehatan mental mahasiswa di Ethiopia dikaitkan dengan kualitas tidur yang buruk. Tingkat stress yang dirasakan dan depresi sangat terkait dengan kualitas tidur. Hasil penelitian ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Aryadi, et al. (2018) yang menemukan bahwa secara umum kualitas tidur berhubungan signifikan dengan tingkat depresi, cemas, dan stress mahasiswa kedokteran pre-klinik di Universitas Udayana, Bali. Remaja dengan beberapa masalah tidur dapat mengalami masalah kecemasan atau depresif, dimana durasi tidur yang pendek pada malam hari juga berhubungan dengan berkurangnya mood dan meningkatnya kecemasan pada dewasa muda (Dhamayanti et al., 2019).

Penelitian lain terkait tentang kualitas tidur adalah penelitian yang dilakukan oleh Retnaningsih & Kustriyani (2018) tentang hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada anak usia sekolah di SD Negeri 3 Candisari Kecamatan Purwodadi. Hasil uji chi-square menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar. Ini menunjukkan bahwa kualitas tidur tidak hanya menyebabkan masalah pada kesehatan fisik dan psikologis namun juga berdampak pada konsentrasi belajar anak yang akhirnya akan berdampak pada prestasi belajar mereka.

Berbagai hasil penelitian di atas yang membuat kami tertarik untuk mengadakan penyuluhan kesehatan di Panti Asuhan Darussalam Palembang.

2. MASALAH

Alasan kami memilih tempat kegiatan karena Panti Asuhan Darussalam Palembang memiliki 20 anak asuh dengan rentang usia 7-15 tahun. Ini merupakan rentang usia sekolah sampai remaja. Usia perkembangan yang rentan mengalami masalah tidur. Selain itu, di Panti Asuhan Darussalam belum pernah petugas kesehatan yang melakukan penyuluhan kesehatan, sehingga pengetahuan pengurus panti dan juga anak asuh panti sangat minim tentang manfaat tidur yang berkualitas untuk kesehatan anak. Adapun rumusan pertanyaan dalam kegiatan ini adalah “bagaimana pengetahuan tentang manfaat tidur yang berkualitas pada anak di Panti Asuhan Darussalam setelah diberikan penyuluhan kesehatan?” Tujuan khusus dari penyuluhan ini adalah peserta mengerti dan memahami manfaat tidur yang berkualitas untuk anak.



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

3. KAJIAN PUSTAKA

Tidur merupakan suatu keadaan tidak sadarkan diri dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun/hilang dan dapat dibangun kembali dengan indera atau rangsangan yang cukup (Guyton, 1997 dalam Haswita, 2017). Menerapkan pola tidur sehat lebih dari sekedar membiasakan anak cukup tidur jam setiap malam. Agar anak bisa tidur nyenyak dan terhindar dari risiko penyakit kronis, anak juga harus terbiasa melakukan aktivitas yang sehat sebelum tidur. Kebiasaan tidur yang dapat meningkatkan kualitas tidur pada anak antara lain adalah (Pane, 2022)

a. Memperhatikan waktu dan jenis makanan sebelum tidur

Makan besar terlalu dekat dengan waktu tidur bisa membuat anak sulit tidur dan memicu gangguan pada saluran pencernaan, seperti GERD. Untuk mencegahnya, biasakan untuk makan malam selambat-lambatnya 3-4 jam sebelum waktu tidur. Selain itu, perhatikan juga jenis makanan yang diberikan. Anak-anak sebaiknya tidak mengonsumsi minuman dan makanan berkafein, seperti teh, soda atau cokelat, secara berlebihan. Hal ini karena kafein bisa mengganggu pola tidurnya. Sebagai pengganti minuman tersebut, anak bisa diberikan susu atau buah sebelum tidur, agar anak tidak lapar.

- b. Menyikat gigi dan membersihkan diri sebelum tidur
Sebelum anak tidur, tekankan pentingnya membersihkan tubuh sebelum ia naik ke atas tempat tidur. Ajarkan anak untuk mencuci tangan dan kaki serta menyikat gigi sebelum tidur. Selalu pastikan ia melakukan ritual bersih-bersih ini setiap malam (termasuk di akhir pekan dan hari libur), bahkan meski ia merasa mengantuk atau keletihan. Lama-lama, kebiasaan positif ini ia bawa terus hingga dewasa.
- c. Mengganti baju dan membersihkan tempat tidur
Agak anak lebih nyaman dan siap untuk tidur, baju anak bisa digantik dengan piyama atau pakaian tidur. Selain itu, lingkungan kamar dan tempat tidur juga berpengaruh pada kebiasaan tidur anak. Kamar yang bersih dengan suhu kamar yang pas bisa membantu anak untuk tidur dengan nyaman. Jagalah suhu ruangan dalam kisaran 18-24°C agar anak tidur lebih nyaman, dan sebaiknya hindari membawa makanan, mainan, atau gadget ke tempat tidur karena malah bisa membuatnya begadang karena bermain.
- d. Membaca cerita
Untuk orang tua yang memiliki anak berusia sekitar dua sampai empat tahun, orang tua bisa coba membiasakan membacakannya cerita sebelum tidur. Selain akan mempererat hubungan Anda dengan si kecil, kegiatan ini juga bisa membantu anak belajar membaca, mengasah perkembangan otak dan imajinasinya, hingga menumbuhkan minat membaca anak.
Mulailah dengan mengajaknya membaca buku dongeng yang bergambar menarik yang bisa membangkitkan minat bacanya. Jika anak dirasa sudah terbiasa dan senang membaca, orang tua dapat mencoba memberikannya buku cerita yang lebih panjang.
- e. Meredupkan lampu kamar dan matikan gadget
Cahaya biru dari alat elektronik, seperti televisi, komputer dan smartphone, dapat mengganggu produksi melatonin, yaitu hormon yang berperan dalam pola dan waktu tidur. Ini juga bisa membuatnya susah bangun di pagi hari. Oleh karena itu, jauhkan gadget dari jangkauan si kecil setidaknya 1 jam sebelum waktu tidur. Biasakan juga untuk mematikan lampu kamar anak, karena ruang tidur yang gelap akan meningkatkan produksi melatonin.
Menurut Heidiana (2021) ada beberapa kebiasaan yang dapat menyebabkan masalah pada kualitas tidur seseorang. Kebiasaan buruk tersebut antara lain adalah:
 - a. Makan tepat sebelum tidur
Makan sebelum tidur dapat membuat individu terbangun tengah malam untuk buang air kecil ataupun besar. Hal ini tentunya akan mengganggu tidur, terlebih jika memiliki gangguan pencernaan yang memicu asam lambung naik ke kerongkongan.
Makan berdekatan dengan jam tidur juga bisa meningkatkan berat badan. Pasalnya, sistem pembakaran tubuh akan menurun ketika tidur atau sedang tidak beraktivitas. Akibatnya, makanan yang dikonsumsi tidak akan dibakar dan disimpan sebagai lemak.
 - b. Bekerja atau belajar hingga larut malam
Upayakan untuk menyelesaikan aktivitas pekerjaan atau pelajaran sedini mungkin. Jika tetap terjaga sampai waktunya tidur, pikiran masih akan berpacu meski tubuh sudah meminta istirahat. Dokter gangguan

tidur dan perwakilan dari American Sleep Association, menyarankan bila terpaksa bekerja atau belajar larut malam, luangkan waktu untuk bersantai sejenak sebelum naik ke kasur dan tidur.

c. Bermain gawai sebelum tidur

Bermain gawai sebelum tidur biasanya dijadikan alasan untuk menunggu waktu mengantuk. Padahal, bermain gawai sebelum tidur malah membuat seseorang tidak mengantuk. Rangsangan cahaya dari gawai dapat mengganggu irama sirkadian otak, yang berpengaruh terhadap rasa kantuk. Lalu, cahaya dari ponsel atau gawai juga dapat menekan produksi melatonin (hormon yang membantu mengatur siklus tidur).

d. Membaca di tempat tidur

Jangan kaget jika kesulitan untuk tidur setelah membaca buku, terutama dengan posisi tiduran di kasur. Faktanya, melakukan kegiatan, seperti membaca atau menonton TV, di tempat tidur dapat membuat tubuh secara tidak sadar terus terjaga. Terlebih lagi jika membaca buku elektronik. Cahaya dari buku elektronik tersebut akan “menipu” tubuh dengan memberikan sinyal bahwa hari masih siang. Jadi, jika ingin membaca, lebih baik dengan buku biasa. Selain itu, arahkanlah lampu baca ke halaman buku, bukan wajah.

e. Kepanasan saat malam hari

Merasa kamar tidur lembab atau panas? Jika ya, bisa jadi itulah yang selama ini membuat seseorang sulit tidur nyenyak. Sebagai solusinya, aturlah suhu ruangan saat tidur sehingga membuat individu merasa nyaman. Pastikan pula suhunya tidak dingin atau panas. Menurut National Sleep Foundation, suhu kamar yang direkomendasikan secara umum adalah 18 sampai 25 derajat Celcius.

f. Olahraga sebelum tidur

Olahraga rutin setiap hari memang disarankan, tapi jangan dilakukan sebelum jam tidur. Olahraga sebelum tidur dapat meningkatkan suhu tubuh, detak jantung dan tekanan darah. Hal ini membuat tubuh sulit relaks saat mencoba untuk tidur. Atas dasar itu, cobalah berolahraga pada pagi atau sore hari agar tubuh tetap sehat dan juga dapat tidur nyenyak di malam hari.

g. Tidur siang terlalu lama

Tidak ada salahnya jika ingin tidur siang. Namun, pastikan durasinya hanya selama 10-30 menit saja. Jika lebih dari itu, tidur malam yang bisa jadi taruhannya. Tidur siang berjam-jam akan membuat jam tidur malam mundur. Jika hal ini terjadi berulang, jam tidur malam bisa kacau dan akan kesulitan untuk tidur lebih cepat.

Gangguan tidur pada anak dan remaja merupakan kondisi yang umum terjadi. Kualitas dan kuantitas tidur yang buruk pada anak-anak seringkali memberikan dampak pada kondisi lain mulai dari perilaku, perkembangan dan sosial, kelainan berat badan, hingga pada proses belajar di sekolah. Obstructive sleep apnea, sleepwalking, sindrom kaki gelisah adalah beberapa gangguan tidur yang sering terjadi pada anak. Untuk penanganan gangguan tidur pada anak, diperlukan pemeriksaan fisik dan riwayat kesehatan anak untuk mengevaluasi gejala dan mendiagnosis gangguan tidur.

Menurut data kesehatan yang dipublikasikan oleh *American Family Physician* (Fadli, 2020) disebutkan kalau 50% anak-anak akan mengalami masalah tidur. Gejalanya bisa dilihat dari kantuk di siang hari, lekas marah, masalah perilaku, kesulitan belajar, dan kinerja akademik yang buruk.

Obstructive sleep apnea terjadi pada 1-5% anak-anak. *Obstructive sleep apnea* (OSA) ditandai oleh obstruksi jalan napas bagian atas yang mengganggu pola dan ventilasi tidur normal. OSA dapat dikaitkan dengan obesitas, jaringan lunak berlebihan di saluran napas atas, penurunan ukuran lumen jalan napas atas, atau kegagalan otot dilatori faringeal. Namun, pada anak-anak, obstruksi ini terutama disebabkan oleh pembesaran amandel dan kelenjar gondok. Mendengkur adalah gejala klasik OSA, tetapi tidak semua anak yang mendengkur memiliki kondisi tersebut.

Prevalensi kebiasaan mendengkur pada anak-anak adalah 27%. Ini yang dapat mempersulit pengidentifikasian OSA. Gejala umum lainnya adalah sakit kepala di pagi hari, dan kantuk di siang hari yang berlebihan. Namun, anak-anak di usia lebih kecil kemungkinannya mengalami kantuk di siang hari daripada orang dewasa. Kantuk pada anak-anak lebih mungkin dikarenakan suasana hati yang tertekan, konsentrasi yang buruk, penurunan perhatian, atau masalah perilaku.

Anak-anak membutuhkan waktu tidur yang lebih lama daripada orang dewasa, namun bukan hanya cukup dalam lamanya waktu tidur, saat tidur anak-anak pun harus nyenyak. Artinya, perlu dipastikan anak-anak mendapatkan tidur yang cukup dan berkualitas setiap harinya. Berikut 7 manfaat yang didapatkan oleh seorang anak bila mendapatkan tidur yang berkualitas (Loyalita, 2018):

- a. Produksi hormon pertumbuhan di dalam tubuh menjadi lebih maksimal
Saat tidur, hormon pertumbuhan pada anak-anak akan diproduksi dan dikeluarkan. Oleh karena itu, wajib bagi orang tua memastikan anak mendapatkan tidur yang cukup dan berkualitas agar anak bisa tumbuh dan berkembang dengan maksimal.
- b. Membantu menjaga kesehatan jantung anak
Anak dengan gangguan tidur biasanya memiliki respon otak yang berlebihan selama tidurnya. Akibatnya, kadar glukosa darah dan kortisol tetap tinggi di malam hari. Padahal, kortisol atau yang disebut dengan hormon stres ini harusnya berada pada titik terendah saat tidur. Jika glukosa dan kortisol tetap tinggi maka anak berisiko terkena berbagai masalah kesehatan seperti diabetes, obesitas, hingga penyakit jantung. Namun sebaliknya, jika anak tidur dengan nyenyak dan cukup maka kesehatan seluruh organ tubuh termasuk jantung pun akan terjaga.
- c. Mencegah obesitas pada anak
Anak yang cukup istirahat biasanya cenderung lebih aktif. Sehingga anak lebih banyak berkegiatan sepanjang hari. Dengan melakukan berbagai kegiatan fisik tandanya ada banyak kalori yang sedang dibakar. Oleh karena itu, anak akan terhindar dari kegemukan saat jumlah kalori yang dikonsumsi dan dibakar seimbang.
- d. Meningkatkan kekebalan tubuh anak
Selama tidur, tubuh memproduksi protein yang dikenal dengan nama sitokin. Sitokin adalah senyawa di dalam tubuh yang berjuang melawan infeksi, penyakit, dan juga stres. Oleh karena itu, penelitian membuktikan bahwa anak yang terbiasa mendapatkan jam tidur yang cukup lebih tahan terhadap penyakit. Pasalnya tidur membuat sistem kekebalan tubuh menjadi lebih kuat dan siap untuk melawan segala jenis infeksi penyakit. Terutama virus-virus penyebab infeksi seperti flu.

- e. Mengurangi resiko cedera pada anak
Anak cenderung bertindak lebih ceroboh saat kurang tidur. Kondisi ini sangat rentan membuat anak mengalami cedera atau kecelakaan kecil saat sedang bermain dan beraktivitas.
- f. Meningkatkan konsentrasi anak
Anak-anak usia balita yang tidur selama 10-13 jam per harinya cenderung lebih mudah fokus, dengan begitu akan sangat mudah untuk dapat berkonsentrasi di sekolah. Anak yang mudah berkonsentrasi akan lebih mudah menyerap pelajaran disekolahnya. Dengan begitu, kemampuan dan prestasi belajarnya dapat meningkat. Sebaliknya, anak yang terbiasa tidur kurang dari 10 jam semalam sebelum usianya menginjak 3 tahun lebih berisiko untuk bersikap lebih hiperaktif dan ceroboh ketika usianya menginjak 5 tahun.
- g. Meningkatkan kemampuan belajar anak
Anak-anak prasekolah yang cukup tidur biasanya memiliki kemampuan belajar yang lebih baik dibandingkan dengan yang tidak. Pasalnya, anak yang cukup tidur cenderung lebih bersemangat menjalani hari termasuk saat di sekolah. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang membuktikan bahwa anak yang cukup tidur cenderung tidak mudah melupakan apa yang telah dipelajarinya. Sehingga, kemajuan belajarnya pun dapat berkembang dengan lebih pesat.

4. METODE

a. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dari kegiatan ini adalah pembuatan pre planning, persiapan penyiapan leaflet dan *power point*, tempat dan alat-alat lainnya disiapkan di Panti Asuhan Darussalam. Pembuatan leaflet dimulai pada hari Kamis, 2 September 2021. Pada tanggal 6 September 2021 pembuatan *power point*. Tanggal 9 September 2021 dilakukan pengecekan kesiapan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk penyuluhan kesehatan tentang manfaat tidur yang berkualitas pada anak.

b. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan ini dimulai dengan pemberitahuan kepada Yayasan Islam Darussalam untuk memberikan instruksi kepada pengurus panti asuhan dalam mengarahkan anak asuhnya untuk berkumpul. Kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan kesehatan tentang manfaat tidur yang berkualitas pada anak usia sekolah.

c. Evaluasi

1) Struktur

Peserta hadir sebanyak 15 orang anak asuh panti asuhan Darussalam, 2 orang pengurus panti asuhan Darussalam Palembang. Setting tempat sudah sesuai dengan rencana yang dibuat dan perlengkapan yang dilakukan untuk penyuluhan sudah tersedia dan sudah digunakan sebagaimana mestinya. Penggunaan bahasa yang digunakan sudah komunikatif dalam penyampaiannya, anak asuh panti asuhan Darussalam Palembang dapat memahami materi yang disampaikan tim pengabdian masyarakat dan dapat memfasilitasi audiensi selama berjalannya pelatihan dan diskusi.

2) Proses

Pelaksanaan kegiatan pukul 09.00 a.d 10.30 WIB. Sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan

3) Hasil

Penyebaran soal pretest (10 pertanyaan yang berhubungan dengan konsep tidur) sebelum dilakukan penyuluhan kesehatan menunjukkan hasil 5 dari 15 anak memiliki pengetahuan yang cukup tentang konsep tidur dan 10 dari 15 anak memiliki pengetahuan yang kurang tentang konsep tidur. Penyebaran soal posttest (soal yang diberikan sama dengan soal pretest) setelah dilakukan penyuluhan kesehatan menunjukkan hasil 12 dari 15 anak memiliki pengetahuan yang baik tentang konsep tidur, 3 dari 15 anak memiliki pengetahuan yang cukup tentang konsep tidur.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Metode pelaksanaan dalam kegiatan penyuluhan kesehatan ini adalah dengan metode cerama, tanya jawab dan evaluasi. Penyuluhan kesehatan dilaksanakan pada tanggal 10 September 2021 di Aula Panti Asuhan Darussalam Palembang. Pelaksanaan penyuluhan kesehatan ditujukan pada anak-anak panti asuhan yang belum tahu tentang manfaat tidur yang berkualitas. Media dan alat yang disediakan berupa leaflet dan *power point*. Berikut gambar pelaksanaan kegiatan:



Gambar 2. Sesi ceramah



Gambar 3. Sesi Tanya Jawab

6. KESIMPULAN

Kebutuhan tidur pada anak sangatlah penting. Tidur yang berkualitas pada anak, selain dapat berpengaruh pada kesehatan juga dapat mempengaruhi konsentrasi anak dalam belajar. Hal ini akan meningkatkan prestasi anak dalam pembelajaran di sekolah. Penyuluhan kesehatan yang diberikan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan anak-anak tentang manfaat tidur yang berkualitas, sehingga anak dapat berusaha untuk memenuhi kebutuhan tidur mereka sesuai usia perkembangannya. Kegiatan penyuluhan kesehatan ini merupakan bentuk kegiatan yang positif yang harus dikembangkan sehingga bermanfaat untuk masyarakat dan bisa menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Aryadi, I. P. H., et al. (2018). Korelasi Kualitas Tidur terhadap Tingkat Depresi, Cemas, dan Stres Mahasiswa Kedokteran Universitas Udayana. *Callosum Neurology Journal*, 1(1), 10-15. <https://doi.org/https://doi.org/10.29342/cnj.v1i1.4>
- Dhamayanti, M., Faisal, F., & Maghfirah, E. C. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dan Masalah Mental Emosional pada Remaja Sekolah Menengah. *Sari Pediatri*, 20(5), 283. <https://doi.org/10.14238/sp20.5.2019.283-8>
- Fadli, R. (2020). Gangguan Tidur yang Sering Terjadi pada Anak. *Halodoc.com*. <https://www.halodoc.com/artikel/gangguan-tidur-yang-sering-terjadi-pada-anak>
- Haswita. (2017). *Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: TIM.
- Heidyana, A. (2021). Kebiasaan Buruk yang Bisa Mengganggu Kualitas Tidur Anda. *klikdokter.com*. <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3625120/kebiasaan-buruk-yang-bisa-mengganggu-kualitas-tidur-anda>
- Kusmiyati. (2013). Tiga Kebutuhan Dasar Anak: Asuh, Asih, dan Asah. *www.liputan6.com*. <https://www.liputan6.com/health/read/633397/tiga-kebutuhan->

dasar-anak-asuh-asih-asah

- Lemma, S., Gelaye, B., Berhane, Y., Worku, A., & Williams, M. A. (2012). Sleep quality and its psychological correlates among university students in Ethiopia: A cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-12-237>
- Loyalita, S. (2018). 7 Manfaat Saat Anak Mendapatkan Tidur yang Cukup dan Berkualitas. *bukalapak.com*. <https://review.bukalapak.com/mom/7-manfaat-saat-anak-mendapatkan-tidur-yang-cukup-dan-berkualitas-73708>
- Muawanah, S., Zaimsyah, F. R., & Samosir, N. R. (2019). Efek Pemberian Massage Bayi dapat Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi Normal Usia 0 - 6 Bulan Di Posyandu Permata Hati. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 2(2), 125-131. [https://doi.org/DOI : https://doi.org/10.36341/jpm.v2i2.720](https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.36341/jpm.v2i2.720)
- Pane, M. D. C. (2022). Yuk, Ajarkan Kebiasaan Sehat sebelum Tidur pada Anak. *alodokter.com*. <https://www.alodokter.com/bunda-yuk-ajarkan-kebiasaan-sehat-sebelum-tidur-pada-anak>
- Retnaningsih, D., & Kustriyani, M. (2018). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Anak Usia Sekolah di SD Negeri 3 Candisari Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan. *Jurnal Ners Widya Husada Semarang*, 1(1), 43-50. <http://stikeswh.ac.id:8082/journal/index.php/jners/article/view/124>
- Sinaga, A. (2020). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di BPM Pera Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2019. *Excellent Midwifery Journal*, 3(1), 27-31. <https://doi.org/https://doi.org/10.55541/emj.v3i1.126>