

## PREVALENSI GANGGUAN TIDUR PADA ANAK USIA PRASEKOLAH DI KECAMATAN KUNINGAN

Salma Nur Aullya<sup>1\*</sup>, Adelse Prima Mulya<sup>2</sup>, Nenden Nur Asriyani Maryam<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

Email Korespondensi: salma22028@mail.unpad.ac.id

Disubmit: 17 Maret 2026

Diterima: 16 Juni 2026

Diterbitkan: 01 Juli 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v8i7.25364>

### ABSTRACT

*The preschool period is an important developmental stage that requires adequate sleep to support physical growth, cognitive development, and emotional regulation in children. However, previous studies have shown that sleep disturbances among preschool children remain relatively high and may be influenced by environmental factors and pre-sleep habits. This study aimed to describe the sleep patterns of preschool-aged children in Kuningan District. A quantitative study with a descriptive approach was conducted. The sample consisted of 211 parents or guardians of kindergarten children who were selected using a proportionate stratified random sampling technique. Data were collected using the Indonesian version of the Children's Sleep Habits Questionnaire (CSHQ) based on parental reports during the past week and were analyzed using univariate analysis. The results showed that the majority of children (86.7%) met the criteria for sleep disturbance based on a CSHQ score >41. Nevertheless, most children had a conducive sleep environment (70.6%), while the use of gadgets before bedtime was most frequently reported in the occasional category (49.3%). The average bedtime was 20.34, with a total sleep duration of approximately 10 hours within a 24-hour period. It can be concluded that most preschool children met the criteria for sleep disturbance despite having a relatively conducive sleep environment and sleep duration that remained within the recommended range. These findings highlight the importance of parental attention and the role of health professionals in promoting healthy sleep habits to support optimal sleep quality in children.*

**Keywords:** *Preschool Children, Sleep Patterns, Sleep Disturbance.*

### ABSTRAK

Masa prasekolah merupakan periode perkembangan penting yang memerlukan pemenuhan kebutuhan tidur yang adekuat untuk mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, serta regulasi emosi anak. Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa gangguan tidur pada anak prasekolah masih cukup tinggi dan dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan serta kebiasaan sebelum tidur. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pola tidur anak usia prasekolah di Kecamatan Kuningan. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Sampel penelitian berjumlah 211 orang tua atau wali anak taman kanak-kanak yang dipilih menggunakan teknik *proportionate stratified*

*random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner Children's Sleep Habits Questionnaire (CSHQ) versi Indonesia berdasarkan laporan orang tua selama satu minggu terakhir dan dianalisis secara univariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar anak (86,7%) memenuhi kriteria gangguan tidur berdasarkan skor CSHQ >41. Meskipun demikian, sebagian besar anak memiliki lingkungan tidur yang kondusif (70,6%), sementara penggunaan gadget sebelum tidur paling banyak berada pada kategori kadang-kadang (49,3%). Rata-rata waktu tidur malam anak adalah pukul 20.34, dengan total durasi tidur sekitar 10 jam dalam 24 jam. Penelitian ini menyimpulkan bahwa sebagian besar anak prasekolah memenuhi kriteria gangguan tidur meskipun memiliki lingkungan tidur yang relatif kondusif dan durasi tidur yang masih berada dalam kisaran rekomendasi. Temuan ini menunjukkan pentingnya perhatian orang tua dan tenaga kesehatan terhadap kebiasaan tidur anak guna mendukung kualitas tidur yang optimal.

**Kata Kunci:** Anak Prasekolah, Pola Tidur, Gangguan Tidur.

## PENDAHULUAN

Masa prasekolah merupakan periode perkembangan anak yang berlangsung pada rentang usia 3 hingga 6 tahun dan ditandai oleh perubahan pesat pada aspek fisik, kognitif, emosional, dan sosial (Gizzonio et al., 2022). Pada fase ini anak menunjukkan perkembangan pesat dalam kemampuan eksplorasi, kemandirian, serta interaksi dengan lingkungan. Dalam teori perkembangan psikososial Erikson, anak prasekolah berada pada tahap *initiative versus guilt* yang ditandai dengan meningkatnya dorongan eksplorasi dan kemandirian (Orenstein & Kaur, 2026). Agar proses pertumbuhan dan perkembangan tersebut berlangsung optimal, pemenuhan kebutuhan dasar anak menjadi sangat penting. Salah satu kebutuhan dasar yang berperan penting dalam mendukung perkembangan anak adalah kebutuhan tidur (Berman et al., 2016).

Tidur merupakan kebutuhan biologis yang berperan penting dalam menjaga keseimbangan fungsi fisiologis dan psikologis tubuh. Pada anak usia prasekolah, tidur berkontribusi terhadap pematangan sistem saraf pusat, konsolidasi

memori, serta pengaturan emosi dan perilaku anak (Singh et al., 2019). National Sleep Foundation merekomendasikan bahwa anak usia prasekolah membutuhkan waktu tidur sekitar 10 hingga 13 jam dalam periode 24 jam (National Sleep Foundation, 2025). Regulasi tidur dipengaruhi oleh interaksi antara mekanisme homeostatik yang mengatur kebutuhan biologis tubuh terhadap tidur dan ritme sirkadian yang mengatur siklus tidur dan bangun (Borbély, 2022). Ketidakseimbangan antara kedua mekanisme tersebut dapat memengaruhi keteraturan pola tidur anak.

Meskipun kebutuhan tidur anak telah diketahui dengan jelas, masa prasekolah merupakan periode yang rentan terhadap munculnya berbagai masalah tidur. Anak prasekolah dapat mengalami kesulitan memulai tidur, terbangun pada malam hari, menolak waktu tidur, maupun mengalami mimpi buruk (Hockenberry et al., 2017). Kondisi tersebut sering berkaitan dengan meningkatnya kemandirian anak serta rutinitas tidur yang tidak konsisten dalam keluarga. Selain itu, faktor lingkungan dan pola

pengasuhan juga dapat memengaruhi kebiasaan tidur anak. Gangguan tidur yang berlangsung dalam jangka panjang dapat berdampak pada penurunan konsentrasi, gangguan regulasi emosi, serta berbagai masalah kesehatan pada masa selanjutnya (Hockenberry et al., 2017; Liu et al., 2024).

Penelitian di Jepang melaporkan bahwa sekitar 80% anak prasekolah memiliki skor CSHQ di atas *cut-off* gangguan tidur (Takahashi et al., 2017). Studi di Tiongkok juga menunjukkan bahwa sekitar 75,49% anak prasekolah memiliki durasi tidur malam yang kurang dari rekomendasi (Qiu et al., 2024). Di Indonesia, penelitian di Semarang menemukan bahwa 87,5% anak prasekolah mengalami gangguan tidur berdasarkan skor CSHQ (Wahyuningrum et al., 2020).

Selain faktor keluarga, kondisi lingkungan tempat tinggal juga dapat memengaruhi kebiasaan tidur anak. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa anak yang tinggal di wilayah pedesaan cenderung memiliki durasi tidur yang lebih panjang dibandingkan anak di wilayah perkotaan (Gupta et al., 2016). Namun penelitian lain menemukan prevalensi gangguan tidur yang lebih tinggi pada anak di wilayah pedesaan yang dikaitkan dengan perubahan gaya hidup serta meningkatnya paparan media elektronik (Li et al., 2023). Perbedaan temuan tersebut menunjukkan bahwa pola tidur anak bersifat kontekstual dan dapat dipengaruhi oleh kondisi sosial serta lingkungan tempat tinggal.

Wilayah semi-rural memiliki karakteristik transisi antara lingkungan pedesaan dan perkotaan yang dapat memengaruhi pola kehidupan masyarakat, termasuk kebiasaan tidur anak. Kabupaten Kuningan merupakan salah satu

wilayah di Provinsi Jawa Barat yang sebagian besar wilayahnya masih didominasi oleh kawasan pedesaan sehingga dapat dikategorikan sebagai wilayah semi-rural (Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Barat, 2018).

Menurut informasi yang diperoleh peneliti melalui studi pendahuluan yang dilakukan pada salah satu taman kanak-kanak di Kecamatan Kuningan, ditemukan adanya permasalahan pada pola tidur anak prasekolah. Menurut laporan orang tua dari 26 anak, sebanyak 30,8% memiliki durasi tidur kurang dari sembilan jam per hari dan 65,4% tidak memiliki rutinitas tidur siang yang teratur. Selain itu, 73,1% anak dilaporkan sering terbangun pada malam hari dan memerlukan pendampingan untuk kembali tidur. Kondisi tersebut juga berdampak pada perilaku anak pada siang hari, seperti mudah mengantuk, kurang fokus, mudah marah, serta munculnya perilaku tantrum.

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian mengenai pola tidur anak usia prasekolah pada konteks wilayah semi-rural masih penting untuk dilakukan. Penelitian yang secara khusus menggambarkan pola tidur anak prasekolah pada wilayah semi-rural di Indonesia masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menggambarkan pola tidur anak usia prasekolah di Kecamatan Kuningan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai kondisi pola tidur anak prasekolah serta menjadi dasar bagi upaya peningkatan kesehatan tidur anak di masyarakat.

## KAJIAN PUSTAKA

Pola tidur pada anak merupakan konsep multidimensional yang mencakup durasi tidur, waktu

tidur, kualitas tidur, efisiensi tidur, kewaspadaan saat bangun, serta kebiasaan tidur yang memengaruhi kesehatan tidur secara keseluruhan (Meltzer et al., 2021). Secara fisiologis, regulasi tidur dijelaskan melalui Two-Process Model of Sleep Regulation yang terdiri dari dua mekanisme utama, yaitu proses homeostatik dan ritme sirkadian (Borbély, 2022). Proses homeostatik menggambarkan tekanan kebutuhan tidur yang meningkat selama seseorang terjaga dan menurun ketika seseorang tidur. Sementara itu, ritme sirkadian merupakan ritme biologis yang mengatur siklus tidur dan bangun dalam periode sekitar 24 jam melalui pengaruh sistem saraf pusat dan regulasi hormonal tubuh. Interaksi antara kedua mekanisme tersebut berperan dalam menentukan waktu seseorang mulai tidur, durasi tidur, serta kecenderungan rasa kantuk sepanjang hari (Borbély, 2022).

Dalam konteks perkembangan anak, pola tidur pada usia prasekolah umumnya mulai menunjukkan pola yang lebih stabil dibandingkan usia sebelumnya. Sebagian besar waktu tidur anak terjadi pada malam hari dengan periode terjaga yang lebih panjang pada siang hari, meskipun sebagian anak masih mempertahankan kebiasaan tidur siang. National Sleep Foundation merekomendasikan bahwa anak usia prasekolah memerlukan waktu tidur sekitar 10-13 jam dalam periode 24 jam untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (National Sleep Foundation, 2025). Konsistensi waktu tidur dan kecukupan durasi tidur berperan penting dalam mendukung perkembangan otak, kemampuan belajar, serta regulasi emosi pada anak usia dini (Guerlich et al., 2024; Hoyniak et al., 2020).

Keteraturan pola tidur memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan dan perkembangan anak. Tidur memberikan kesempatan bagi tubuh untuk melakukan proses pemulihan fisiologis, termasuk sintesis protein, perbaikan sel, serta pematangan sistem saraf pusat (Berman et al., 2016). Selain itu, pola tidur yang tidak adekuat dapat memengaruhi fungsi kognitif, kemampuan konsentrasi, serta regulasi emosi pada anak (Mason et al., 2021; Skeldon et al., 2016). Oleh karena itu, pemahaman mengenai karakteristik pola tidur anak usia prasekolah menjadi penting sebagai dasar dalam mengidentifikasi kebiasaan tidur anak dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan karakteristik pola tidur anak usia prasekolah di Kecamatan Kuningan.

#### **METODOLOGI PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan pola tidur anak usia prasekolah tanpa memberikan intervensi terhadap variabel yang diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh orang tua atau wali dari peserta didik taman kanak-kanak di Kecamatan Kuningan yang berjumlah 366 responden yang berasal dari lima taman kanak-kanak. Sampel penelitian berjumlah 211 responden yang dipilih menggunakan teknik *probability sampling* dengan metode *proportionate stratified random sampling* untuk memastikan keterwakilan setiap sekolah secara proporsional.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner Children's Sleep Habits Questionnaire (CSHQ) versi Indonesia yang diisi oleh orang

tua berdasarkan kebiasaan tidur anak dalam satu minggu terakhir. Instrumen ini dikembangkan oleh Owens et al. (2000) untuk mengidentifikasi masalah perilaku tidur pada anak dan telah diterjemahkan serta diuji validitas dan reliabilitasnya pada populasi anak di Indonesia oleh Hartini et al. (2017). CSHQ terdiri dari 33 item yang mencakup delapan subskala, yaitu *bedtime resistance*, *sleep onset delay*, *sleep duration*, *sleep anxiety*, *night wakening*, *parasomnias*, *sleep-disordered breathing*, dan *daytime sleepiness*.

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa 31 dari 33 item memiliki korelasi positif yang signifikan dengan skor total, sedangkan uji reliabilitas menggunakan metode *Cronbach's alpha* menunjukkan nilai 0,80, yang mengindikasikan konsistensi internal yang baik pada

instrumen tersebut (Hartini et al., 2017).

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Ilmu dan Teknologi Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Cimahi dengan nomor surat 028/KEPK/FITKes-Unjani/II/2026.

Analisis data dilakukan secara univariat menggunakan perangkat lunak IBM SPSS versi 31 untuk menggambarkan karakteristik responden serta pola tidur anak prasekolah. Data kategorik disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase, sedangkan data numerik disajikan dalam bentuk rerata dan simpangan baku. Status tidur anak ditentukan berdasarkan skor total CSHQ dengan *cut-off point* >41 yang dikategorikan sebagai gangguan tidur (Owens et al., 2000).

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Karakteristik Anak Usia Prasekolah

<b>Usia Anak</b>		
4 tahun	7	3,3
5 tahun	85	40,3
6 tahun	119	56,4
<b>Jenis kelamin anak</b>		
Laki-laki	99	46,9
Perempuan	112	53,1
<b>Pendidikan Terakhir Ibu</b>		
SD/ sederajat	2	0,9
SMP/ sederajat	11	5,2
SMA/ SMK/ sederajat	74	35,1
Perguruan Tinggi	124	58,8
<b>Pendapatan Keluarga/bulan</b>		
< Rp2.369.380,00 (UMK Kuningan)	32	15,2
= Rp2.369.380,00 (UMK Kuningan)	21	10,0
> Rp2.369.380,00 (UMK Kuningan)	158	74,9
<b>Lingkungan Tidur</b>		
Tidak kondusif	1	0,5

Cukup kondusif	61	28,9
Kondusif	149	70,6
<b>Penggunaan gadget menjelang tidur</b>	62	29,4
Selalu (5-7 hari/minggu)	104	49,3
Kadang-kadang (2-4 hari/minggu)	45	21,3
Jarang (0-1 hari/minggu)		
Total	211	100%

Sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 1, sebagian besar anak dalam penelitian ini berusia 6 tahun (56,4%) dan berjenis kelamin perempuan (53,1%). Mayoritas ibu responden memiliki pendidikan terakhir perguruan tinggi (58,8%). Berdasarkan kondisi ekonomi keluarga, sebagian besar responden berasal dari keluarga dengan

pendapatan di atas Upah Minimum Kabupaten (UMK) Kuningan (74,9%). Selain itu, sebagian besar anak dilaporkan memiliki lingkungan tidur yang kondusif (70,6%). Penggunaan gadget menjelang waktu tidur paling banyak berada pada kategori kadang-kadang (2-4 hari per minggu) sebesar 49,3%.

**Tabel 2. Rerata Waktu dan Durasi Tidur Anak Usia Prasekolah**

Variabel	Mean ± SD
Waktu tidur malam	20.34 ± 0.44
Waktu bangun pagi	05.26 ± 0.28
Durasi tidur malam (jam)	8.51 ± 0.43
Durasi tidur siang (jam)	1.08 ± 0.46
Total durasi tidur 24 jam (jam)	10.00 ± 0.58

Berdasarkan Tabel 2, anak prasekolah dalam penelitian ini rata-rata mulai tidur pada pukul 20.34 dan bangun pada pukul 05.26. Durasi tidur malam anak mencapai rata-rata 8 jam 51 menit, sedangkan tidur

siang memberikan tambahan waktu tidur sekitar 1 jam. Secara keseluruhan, total durasi tidur anak dalam 24 jam mencapai rata-rata sekitar 10 jam.

**Tabel 3. Status Gangguan Tidur Anak Usia Prasekolah**

Kategori tidur	Frekuensi	Persentase (%)
Pola tidur normal	28	13,3
Gangguan tidur	183	86,7
Total	211	100

Berdasarkan Tabel 3, sebagian besar responden yaitu 86,7% (n = 183) memenuhi kriteria gangguan tidur berdasarkan *cut-off* skor CSHQ

>41, sedangkan 13,3% (n = 28) berada pada kategori pola tidur normal.

## PEMBAHASAN

Sebagian besar anak prasekolah (86,7%; n = 183) memenuhi kriteria gangguan tidur berdasarkan *cut-off* skor CSHQ >41. Temuan ini menunjukkan bahwa proporsi gangguan tidur pada anak prasekolah dalam penelitian ini tergolong tinggi. Hasil tersebut sejalan dengan berbagai penelitian di negara Asia yang juga melaporkan tingginya prevalensi gangguan tidur pada anak usia dini. Penelitian di Tiongkok melaporkan prevalensi gangguan tidur sebesar 76,78% pada anak prasekolah dan bahkan mencapai 89,4% pada populasi rural (Hua et al., 2022; Zhao et al., 2022). Studi di Jepang juga menunjukkan bahwa sekitar 80% anak prasekolah memiliki skor CSHQ di atas titik potong gangguan tidur (Takahashi et al., 2017), sementara penelitian di Indonesia melaporkan prevalensi gangguan tidur sebesar 87,5% pada anak prasekolah (Wahyuningrum et al., 2020). Temuan tersebut menunjukkan bahwa gangguan tidur pada anak prasekolah merupakan fenomena yang cukup umum ditemukan dalam berbagai konteks budaya.

Salah satu faktor yang dapat berperan dalam pola tidur anak adalah kondisi lingkungan tidur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar anak (70,6%) memiliki kondisi kamar tidur yang tergolong kondusif. Lingkungan tidur yang nyaman, seperti pencahayaan yang redup, tingkat kebisingan yang rendah, serta suhu ruangan yang sesuai, diketahui berperan dalam memfasilitasi proses inisiasi tidur dan meningkatkan kualitas tidur

anak (Fadzil, 2021; Harding et al., 2019). Sebaliknya, paparan cahaya dan kebisingan yang berlebihan dapat memperlambat proses tertidur serta menurunkan efisiensi tidur (Yeo et al., 2024). Kondisi lingkungan tidur yang mendukung dapat membantu anak mencapai proses tidur yang lebih optimal.

Namun demikian, penggunaan gadget sebelum tidur masih cukup sering ditemukan pada anak. Penggunaan perangkat elektronik menjelang waktu tidur diketahui berkaitan dengan waktu tidur yang lebih larut dan durasi tidur yang lebih pendek. Paparan cahaya biru dari layar dapat menekan sekresi melatonin, hormon yang berperan dalam proses inisiasi tidur (Lee et al., 2018; Staples et al., 2021). Selain itu, aktivitas menggunakan perangkat digital juga dapat meningkatkan stimulasi kognitif dan emosional pada anak sehingga memperpanjang proses transisi menuju tidur (Hockenberry et al., 2017; Larsomsri et al., 2024). Dengan demikian, meskipun kondisi lingkungan tidur sebagian besar sudah kondusif, kebiasaan penggunaan *gadget* sebelum tidur tetap berpotensi mengganggu keteraturan pola tidur anak.

Dari sisi waktu tidur, rata-rata anak dalam penelitian ini mulai tidur pada pukul 20.34 dan bangun sekitar pukul 05.26. Waktu tidur ini tergolong sedikit lebih awal dibandingkan beberapa penelitian sebelumnya yang melaporkan waktu tidur anak prasekolah sekitar pukul 21.30 (Gültekin & Temel, 2020; Hasegawa et al., 2024). Jadwal

bangun yang relatif konsisten menunjukkan bahwa ritme sirkadian anak cenderung stabil, karena waktu bangun lebih dipengaruhi oleh ritme biologis dibandingkan kebiasaan keluarga (Hasegawa et al., 2024). Stabilitas ritme sirkadian tersebut berperan penting dalam menjaga keteraturan siklus tidur dan bangun pada anak usia prasekolah.

Dari sisi durasi tidur, rata-rata tidur malam anak adalah 8 jam 51 menit dengan tambahan tidur siang sekitar 1 jam, sehingga total durasi tidur dalam 24 jam mencapai sekitar 10 jam. Durasi ini masih berada dalam kisaran rekomendasi kebutuhan tidur anak usia prasekolah yaitu sekitar 10-13 jam per hari (National Sleep Foundation, 2025). Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa anak prasekolah dengan waktu tidur sekitar pukul 21.00 dan durasi tidur malam sekitar 10 jam cenderung memiliki tingkat gejala kecemasan yang lebih rendah (Qiu et al., 2024).

Namun demikian, rerata durasi tidur dalam penelitian ini berada pada batas bawah rekomendasi, sehingga sebagian anak kemungkinan belum memperoleh waktu tidur yang optimal. Durasi tidur yang tidak adekuat diketahui berkaitan dengan berbagai dampak perkembangan, termasuk penurunan fungsi kognitif, gangguan konsentrasi, serta kesulitan dalam regulasi emosi pada anak usia dini (Mason et al., 2021; Skeldon et al., 2016).

Berdasarkan temuan tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa pola tidur anak prasekolah dipengaruhi oleh interaksi antara kondisi lingkungan tidur, kebiasaan sebelum tidur, serta rutinitas keluarga. Tingginya proporsi gangguan tidur yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar anak memiliki lingkungan tidur yang kondusif, kebiasaan penggunaan *gadget*

sebelum tidur serta rutinitas tidur yang kurang konsisten tetap berpotensi memengaruhi keteraturan pola tidur anak. Oleh karena itu, upaya peningkatan kesehatan tidur pada anak prasekolah perlu difokuskan pada pembentukan rutinitas tidur yang konsisten dalam keluarga, pembatasan penggunaan perangkat elektronik sebelum waktu tidur, serta penciptaan lingkungan tidur yang mendukung proses tidur yang optimal.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar anak usia prasekolah di Kecamatan Kuningan memenuhi kriteria gangguan tidur berdasarkan skor Children's Sleep Habits Questionnaire (CSHQ). Selain itu, sebagian besar anak memiliki lingkungan tidur yang tergolong kondusif dan penggunaan *gadget* sebelum tidur paling banyak berada pada kategori kadang-kadang. Dari sisi pola tidur, anak prasekolah dalam penelitian ini umumnya memiliki waktu tidur malam sekitar pukul 20.34 dengan total durasi tidur harian sekitar 10 jam yang masih berada dalam kisaran rekomendasi kebutuhan tidur anak usia prasekolah.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi orang tua dan tenaga kesehatan dalam meningkatkan perhatian terhadap kesehatan tidur anak. Upaya yang dapat dilakukan antara lain dengan membentuk rutinitas tidur yang konsisten, menciptakan lingkungan tidur yang nyaman, serta membatasi penggunaan *gadget* sebelum waktu tidur untuk mendukung kualitas tidur anak prasekolah.

Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat

menjadi dasar untuk melakukan penelitian lebih lanjut yang bersifat analitik guna mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan tidur pada anak prasekolah, sehingga dapat diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai determinan pola tidur anak.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Barat. (2018). *Jumlah Kecamatan dan Jumlah Desa Menurut Kabupaten/Kota dan Tipe Desa di Provinsi Jawa Barat, 2014*. <https://jabar.bps.go.id/id/statistics-table/1/OTMjMQ==/klasifikasi-desamenurut-kabupaten-kota-di-jawa-barat-2014.html>
- Berman, Audrey., Snyder, Shirlee., & Frandsen, Geralyn. (2016). *Kozier & Erb's fundamentals of nursing: concepts, process, and practice*. Pearson.
- Borbély, A. (2022). The two-process model of sleep regulation: Beginnings and outlook. *Journal of Sleep Research* (Vol. 31, Number 4). John Wiley and Sons Inc. <https://doi.org/10.1111/jsr.13598>
- Fadzil, A. (2021). Factors affecting the quality of sleep in children. *Children* (Vol. 8, Number 2). MDPI. <https://doi.org/10.3390/children8020122>
- Gizzonio, V., Bazzini, M. C., Marsella, C., Papangelo, P., Rizzolatti, G., & Fabbri-Destro, M. (2022). Supporting preschoolers' cognitive development: Short- and mid-term effects of fluid reasoning, visuospatial, and motor training. *Child Development, 93*(1), 134-149. <https://doi.org/10.1111/cdev.13642>
- Guerlich, K., Avraam, D., Cadman, T., Calas, L., Charles, M. A., Elhakeem, A., Fernández-Barrés, S., Guxens, M., Heude, B., Ibarluzea, J., Inskip, H., Julvez, J., Lawlor, D. A., Murcia, M., Salika, T., Sunyer, J., Tafflet, M., Koletzko, B., Grote, V., & Plancoulaine, S. (2024). Sleep duration in preschool age and later behavioral and cognitive outcomes: an individual participant data meta-analysis in five European cohorts. *European Child and Adolescent Psychiatry, 33*(1), 167-177. <https://doi.org/10.1007/s0087-023-02149-0>
- Gültekin, T., & Temel, A. B. (2020). Sleep Problems and Effective Factors in Preschool Children. *Florence Nightingale Journal of Nursing, 28*(2), 164-173. <https://doi.org/10.5152/FNJN.2020.18063>
- Gupta, R., Kandpal, S. D., Goel, D., Mittal, N., Dhyani, M., & Mittal, M. (2016). Sleep-patterns, co-sleeping and parent's perception of sleep among school children: Comparison of domicile and gender. *Sleep Science, 9*(3), 192-197. <https://doi.org/10.1016/j.sls.ci.2016.07.003>
- Harding, E. C., Franks, N. P., & Wisden, W. (2019). The temperature dependence of sleep. *Frontiers in Neuroscience* (Vol. 13, Number APR). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fnins.2019.00336>

- Hartini, S., Sunartini, S., Herini, E. S., & Takada, S. (2017). Item Analysis And Internal Consistency Of Children's Sleep Habit Questionnaire (CSHQ) In Indonesian Version. *Belitung Nursing Journal*, 3(6), 645-655. <https://doi.org/10.33546/bnj.184>
- Hasegawa, T., Murata, S., Kagimura, T., Omae, K., Tanaka, A., Takahashi, K., Narusawa, M., Konishi, Y., Oniki, K., & Miike, T. (2024). Characteristics and Transition of Sleep-Wake Rhythm in Nursery School Children: The Importance of Nocturnal Sleep. *Clocks and Sleep*, 6(4), 668-681. <https://doi.org/10.3390/clocksleep6040045>
- Hockenberry, M. J., Wilson, David., & Rodgers, C. C. (2017). *Wong's Essentials of Pediatric Nursing*. Elsevier.
- Hoyniak, C. P., Bates, J. E., McQuillan, M. E., Staples, A. D., Petersen, I. T., Rudasill, K. M., & Molfese, V. J. (2020). Sleep across early childhood: implications for internalizing and externalizing problems, socioemotional skills, and cognitive and academic abilities in preschool. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 61(10), 1080-1091. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13225>
- Hua, J., Lyu, J., & Du, W. (2022). Prevalence of Sleep Disorder in Chinese Preschoolers: A National Population-Based Study. *Nature and Science of Sleep*, 14, 2091-2095. <https://doi.org/10.2147/NSS.S383209>
- Larsomsri, W., Chaiyawatthanananthn, P., Intarawan, T., Ngankogsoong, Y., & Hounghiam, K. (2024). Factors Influencing Problematic Sleep Among Preschool Children with ADHD: Brief Research. *Asian Medical Journal and Alternative Medicine*, 24(2), 70-75. <https://doi.org/10.70933/2773-9465.1056>
- Lee, S. il, Matsumori, K., Nishimura, K., Nishimura, Y., Ikeda, Y., Eto, T., & Higuchi, S. (2018). Melatonin suppression and sleepiness in children exposed to blue-enriched white LED lighting at night. *Physiological Reports*, 6(24). <https://doi.org/10.14814/phy.2.13942>
- Li, D. L., Nie, X. Y., Li, J., Tao, Y. J., Zhao, C. H., Zhong, H., & Pan, C. W. (2023). Factors associated with sleep disorders among adolescent students in rural areas of China. *Frontiers in Public Health*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1152151>
- Liu, J., Ji, X., Pitt, S., Wang, G., Rovit, E., Lipman, T., & Jiang, F. (2024). Childhood sleep: physical, cognitive, and behavioral consequences and implications. *World Journal of Pediatrics* (Vol. 20, Number 2, pp. 122-132). Zhejiang University School of Medicine Children's Hospital. <https://doi.org/10.1007/s12519-022-00647-w>
- Mason, G. M., Lokhandwala, S., Riggins, T., & Spencer, R. M. C. (2021). *Sleep and human cognitive development*.
- Meltzer, L. J., Williamson, A. A., & Mindell, J. A. (2021). Pediatric sleep health: It matters, and so does how we define it. *Sleep Medicine Reviews* (Vol. 57). W.B. Saunders Ltd.

- <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2021.101425>
- National Sleep Foundation. (2025, November 17). *How Much Sleep Do You Really Need?* <https://www.thensf.org/how-many-hours-of-sleep-do-you-really-need/>.
- Orenstein, G. A., & Kaur, J. (2026). Erikson's Stages of Psychosocial Development. *StatPearls*. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21037913>
- Owens, J. A., Spirito, A., & McGuinn, M. (2000). The Children's Sleep Habits Questionnaire (CSHQ): psychometric properties of a survey instrument for school-aged children. *Sleep*, 23(8), 1043-1051. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11145319>
- Singh, S., Yadav, N., & Jain, S. (2019). Sleep and Health—An Introduction. *International Journal of Head and Neck Surgery*, 10(1), 1-3. <https://doi.org/10.5005/jp-journals-10001-1361>
- Skeldon, A. C., Derks, G., & Dijk, D. J. (2016). Modelling changes in sleep timing and duration across the lifespan: Changes in circadian rhythmicity or sleep homeostasis? *Sleep Medicine Reviews* (Vol. 28, pp. 96-107). W.B. Saunders Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2015.05.011>
- Staples, A. D., Hoyniak, C., McQuillan, M. E., Molfese, V., & Bates, J. E. (2021). Screen use before bedtime: Consequences for nighttime sleep in young children. *Infant Behavior and Development*, 62. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2020.101522>
- Takahashi, M., Adachi, M., Yasuda, S., Osato-Kaneda, A., Saito, M., Kuribayashi, M., & Nakamura, K. (2017). Prevalence of sleep problems in Japanese preschoolers in a medium-sized city: Community-based survey using the Children's Sleep Habits Questionnaire. *Pediatrics International*, 59(6), 747-750. <https://doi.org/10.1111/ped.13281>
- Wahyuningrum, E., Yulianti, N. R., & Gayatina, A. K. (2020). Factors affecting sleep problems in preschoolers. *Nurse Media Journal of Nursing*, 10(2), 107-118. <https://doi.org/10.14710/nmjn.v10i2.26649>
- Yeo, A. J., Cohenuram, A., Dunsiger, S., Boergers, J., Kopel, S. J., & Koinis-Mitchell, D. (2024). The Sleep Environment, Napping, and Sleep Outcomes among Urban Children With and Without Asthma. *Behavioral Sleep Medicine*, 22(1), 76-86. <https://doi.org/10.1080/15402002.2023.2184369>
- Zhao, T., Xuan, K., Liu, H., Chen, X., Qu, G., Wu, Y., Zhang, J., & Sun, Y. (2022). Sleep disturbances and correlates among a sample of preschool children in rural China. *Sleep and Biological Rhythms*, 20(1), 123-136. <https://doi.org/10.1007/s41105-021-00348-3>