

## Pengaruh Pemberian Aromaterapi Essential Oil Lavender Terhadap Peningkatan Kuantitas Tidur Anak di Panti Asuhan Anak Malang

Nadhifah Rahmawati<sup>1</sup>, Lembah Andriani<sup>2</sup>, Nurul Anjarwati<sup>3</sup>, Astrid Ester Hayer<sup>4</sup>

Pendidikan Profesi Ners STIKes Kendedes<sup>1,3</sup>D3 Keperawatan STIKes Kendedes<sup>2</sup>  
S1 Keperawatan STIKes Kendedes<sup>4</sup>

Email Koresponden: [nadhifah.rahmawati@gmail.com](mailto:nadhifah.rahmawati@gmail.com)

**Abstract:** Sleep is something that is needed and must be fulfilled by humans. Children need enough sleep for good health status. Without balanced sleep, it will encourage the emergence of developmental problems and serious health problems. Based on the results of previous studies, it shows that 50.9% of preschool children have a sleep quantity of less than 10 hours. Therefore, the purpose of this study was to determine the effect of giving lavender essential oil on increasing the sleep quantity of children at the Malang Orphanage. This research method is quantitative research with the type of research used is quasi-experimental with a one group pre-post test design. The sampling technique used in this study is non-probability sampling with a sample size of 30 children. In this study, the Paired t-test was used as a parametric test to determine whether or not there was a difference in the quantity of children's sleep before and after being given the aroma of lavender essential oil. This study was conducted on October 2-8, 2024 in Malang Orphanage. The instruments used in this study were the SOP for administering lavender essential oil aromatherapy and observation sheets and evaluation sheets. The results of this study indicate that there is a difference in the average between before and after being given lavender essential oil aroma, with an average of 7.23 hours of sleep per day before the intervention and 8.54 hours per day after the intervention. Meanwhile, the results of the difference test using the Paired t-test showed a significant value or p value = 0.000 ( $p < 0.05$ ). The conclusion of this study indicates that there is a significant effect of administering lavender essential oil aromatherapy on the quantity of sleep of children in Malang Orphanage. Further researchers are expected to be able to develop research by further examining the duration of respondents' naps in order to accumulate the duration of sleep per day of respondents as a whole. In addition, nurses as caregivers and the community can also apply the results of this study as an effort to increase the quantity of sleep in children.

**Keywords:** Quantity of sleep, children, aromatherapy

**Abstrak:** Tidur merupakan suatu hal yang dibutuhkan dan wajib dipenuhi manusia. Anak memerlukan tidur yang cukup untuk status kesehatan yang baik. Tanpa tidur yang seimbang, maka akan mendorong munculnya masalah perkembangan dan masalah kesehatan yang serius. Berdasarkan hasil penelitian yang ada sebelumnya menunjukkan hasil bahwa 50,9 % anak prasekolah memiliki kuantitas tidur kurang dari 10 jam. Maka dari itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efek pemberian essential oil lavender terhadap peningkatan kuantitas tidur anak Panti Asuhan Malang. Metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian yang digunakan adalah quasy experimental dengan desain one group pre-post test design. Teknik sampling yang di gunakan dalam penelitian ini adalah non probability sampling dengan jumlah sampel sebanyak 30 anak. Dalam penelitian ini, digunakan uji Paired t-test sebagai uji parametrik untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan kuantitas tidur anak sebelum dan setelah diberikan aroma essential oil lavender. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 2-8 Oktober 2024 di Panti Asuhan Malang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah SOP pemberian aromaterapi essential oil lavender dan lembar observasi dan lembar evaluasi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan rerata antara sebelum dan setelah diberikan aroma essential oil lavender, dengan rata-rata jam tidur sebelum intervensi adalah 7.23 jam per hari dan setelah intervensi adalah 8.54 jam per hari. Sedangkan, hasil uji beda menggunakan Paired t-test menunjukkan hasil nilai signifikansi atau p value=0.000 ( $p < 0.05$ ). Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan pemberian aromaterapi essential oil lavender terhadap kuantitas tidur anak di Panti Asuhan Malang. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan mengkaji lebih lanjut durasi tidur siang responden agar dapat mengakumulasikan durasi tidur per hari responden secara keseluruhan. Selain itu, perawat sebagai caregiver dan masyarakat juga dapat mengaplikasikan hasil penelitian ini sebagai upaya untuk meningkatkan kuantitas tidur pada anak.

**Kata kunci:** Kuantitas tidur, anak, aromaterapi

### Pendahuluan

Anak-anak adalah mereka yang berusia 6-12 tahun atau bisa disebut sebagai periode intelektual. Noormianto (2018) berpendapat bahwa anak-anak dalam hal ini pelajar, sedang berada di dalam proses dimana menuju kepada sifat kedewasaan, pola pikir remaja yang cenderung terbuka lebih mudah menerima hal-hal baru yang bersifat inovatif dibandingkan



orang tua. Usia kanak-kanak adalah usia di mana interaksi dan komunikasi yang dilakukan dengan orang-orang yang baru di sekitarnya dilakukan secara intens. Selain itu tidur berperan penting dalam masa ini yakni menjaga kesehatan emosional anak-anak (Dhamayanti et al., 2019). Jumlah kuantitas tidur normal pada usia prasekolah adalah 9-11 jam/hari, sedangkan usia sekolah adalah 8-10 jam/hari (Fernandes, 2019). Kuantitas tidur adalah durasi atau jumlah jam tidur normal yang di perlukan untuk mencukupi kebutuhan istirahat dan tidur. (Ayu et al., 2022).

Tidur merupakan suatu hal yang dibutuhkan dan wajib dipenuhi manusia. Jika seseorang tidak tidur, maka dapat diperkirakan mengalami gangguan tidur atau insomnia. Insomnia merupakan suatu keadaan sulit memulai tidur atau tidur sering terbangun di malam hari atau terbangun terlalu pagi. Berlandaskan data WHO kurang lebih 18% masyarakat dunia terkena gangguan tidur atau ditafsirkan 1 dari 3 individu terkena insomnia. Sementara prevalensi insomnia di Indonesia diperkirakan 28% dari jumlah 238 juta penduduk Indonesia. (Husada & Wati, 2022).

Anak memerlukan tidur yang cukup untuk status kesehatan yang baik. Tanpa tidur yang seimbang, maka akan mendorong munculnya masalah perkembangan dan masalah kesehatan yang serius. Gangguan tidur pada anak bisa mempengaruhi perilaku dan emosi anak, sehingga anak menjadi kurang fokus, mudah lelah, aktivitas fisik maupun daya ingat menurun, rewel dan marah-marah. (Khadijah & Vitrianingsih, 2018). Tidur adalah salah satu kebutuhan dasar manusia yang berfungsi mengembalikan kondisi tubuh. Bagi anak-anak, tidur menjadi hal yang sangat

penting untuk kesehatan fisik dan mental, karena mereka berada dalam fase pertumbuhan dan perkembangan. Kebutuhan tidur yang cukup dapat meningkatkan kualitas hidup anak, memori, semangat belajar, konsentrasi, dan perilaku (Sriasih & Rahyanti, 2022). Tidur yang tidak tercukupi dapat menimbulkan masalah kognitif maupun perilaku. Berdasarkan pendapat orangtua, dalam penelitian Wahyuningrum et al., (2019) anak bangun terlalu siang (48.8%), anak “kadang-kadang” tidur siang (58,5%) dan lama tidur siang 2 jam (58,5%). Masalah perilaku yang muncul, orangtua menyatakan ”kadang-kadang” anak ngompol pada malam hari (12.2%), dan “kadang- kadang” tidur pada jam yang sama setiap hari (53.7%), “kadang-kadang” malas bangun (70%) dan Orangtua menyatakan guru di sekolah menyampaikan anak terlihat mengantuk di kelas adalah kadang-kadang (11,8%).

Ternyata masalah kurang tidur sudah banyak dialami oleh anak-anak dan jika tidak ditangani dengan baik maka bisa mengakibatkan kelelahan di siang hari, lekas marah, hiperaktif, dan sulit berkonsentrasi. Untuk itu aromaterapi dapat membantu memulihkan kuantitas tidur yang baik untuk anak. (Idhayanti et al., 2022). Adapun penelitian yang dilakukan oleh (Khadijah & Vitrianingsih, 2019) yang mengatakan bahwa sebelum diberikan aromaterapi essential oil lavender terdapat gangguan tidur pada sejumlah 19 anak (90,5%) dan setelah diberikan aromaterapi essential oil lavender gangguan menurun menjadi 9 anak (42,9%). Hal ini sejalan dengan penelitian (Annisa, 2022) yang juga meneliti tentang manfaat essential oil lavender terhadap peningkatan kuantitas tidur siang pada anak prasekolah dengan hasil setelah diterapkannya aromaterapi dengan minyak esensial lavender, An. D mengalami peningkatan durasi tidur siang.

Penelitian yang dilakukan oleh Breda et al., (2023) menemukan Prevalensi gangguan tidur pada (71,5%) anak di Italian mengalami gelisah saat tidur (35,6%), kesulitan tidur (16,8%), Di Beijing, China didapatkan prevalensi gangguan tidur pada anak usia 2-6 tahun sebesar 23,5%, di Indonesia, tingkat prevalensi gangguan tidur pada anak usia di bawah tiga tahun sebesar 44,2%. (Sekartini dan Nuri, 2006 dalam Khadijah & Vitrianingsih, 2019). Menurut jurnal Program Studi Pendidikan Bidan Fakultas Kedokteran Univ Airlangga Surabaya, dari penelitian yang dilakukan didapatkan hasil sebesar 64,8 % anak dengan kuantitas tidur selama 7-9 jam dan sebanyak 34,3 % anak dengan kuantitas tidur lebih dari 9

jam. Sedangkan menurut jurnal Keperawatan Unitri Malang didapatkan hasil 50,9 % anak prasekolah dengan kuantitas tidur kurang dari 10 jam dan 40,1% anak prasekolah dengan kuantitas tidur lebih dari 10 jam (Madekawati, 2021).

Panti Asuhan Malang merupakan salah satu panti asuhan yang menampung anak usia prasekolah maupun usia sekolah yang dimana terdapat beberapa anak dengan kuantitas tidur kurang dari seharusnya. Jumlah keseluruhan anak di panti tersebut adalah 48 anak. Hasil dari studi pendahuluan pada tanggal 24 juni 2023 di Panti Asuhan Malang dengan sebanyak 30 anak usia sekolah yang akan di ambil sebagai sampel dalam penelitian ini.

Fenomena gangguan tidur berdasarkan kasus-kasus di atas, terjadi secara luas. Hanya saja fenomena ini kadang tidak kita sadari. Maka dari itu dapat ditarik benang merah bahwa kurangnya tidur pada anak dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan sehingga dari uraian tersebut peneliti tertarik untuk meneliti terkait “Pengaruh Pemberian essential oil lavender terhadap peningkatan kuantitas tidur anak di Panti Asuhan Malang”

### Metodologi Penelitian

Metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian yang digunakan adalah quasy experimental dengan desain one group pre-post test design. Pada penelitian ini responden akan dilakukan pemeriksaan kebiasaan tidur menggunakan instrumen lembar observasi dan lembar evaluasi kemudian akan dilakukan intervensi pemberian aromaterapi essential oil lavender yang disesuaikan dengan panduan Standar Operasional Prosedur (SOP).

Sampel dari penelitian ini berjumlah 30 anak yang berusia 6-12 tahun di Panti Asuhan Malang. Teknik sampling yang di gunakan dalam penelitian ini adalah non probability sampling. Alat ukur yang digunakan adalah lembar observasi dan evaluasi serta SOP. Setelah dilakukan PSP (penjelasan sebelum persetujuan) dan persetujuan tertulis, pengumpulan data dimulai. Langkah selanjutnya dalam pengolahan data kuantitatif adalah pembersihan, penyuntingan, pengkodean, dan pemasukan data setelah pengumpulan. Untuk memeriksa distribusi frekuensi untuk setiap variabel, statistik deskriptif digunakan pada data. Setelah data diperoleh, data tersebut diuji secara statistik menggunakan uji beda paired t-test. Hasil analisis ini kemudian digunakan untuk menyimpulkan hipotesis yang telah disetujui oleh komisi etik penelitian kesehatan dengan nomor surat 001.1/0/IXEC/KEP/LCBL/2023.

### Hasil Penelitian

Distribusi data kuantitas tidur anak di Panti Asuhan Malang sebelum dan setelah diberikan aromaterapi essential oil lavender, serta perbedaan kuantitas tidur anak di Panti Asuhan Malang sebelum dan setelah diberikan aromaterapi essential oil lavender. Pemaparan data khusus penelitian ini disajikan dalam tabel-tabel berikut ini:

**Tabel 5.2 Distribusi Kuantitas Tidur Anak di Panti Asuhan Malang Sebelum Diberikan Aromaterapi Essential Oil Lavender**

Kuantitas Tidur Responden	Sebelum Intervensi		
	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)	Mean Kuantitas Tidur Sebelum Intervensi (Jam)
a. Kurang	30	100	7.23
b. Normal/baik	0	0	
c. Lebih	0	0	
Jumlah	30	100	7.23

Berdasarkan tabel 5.2 dapat diketahui bahwa seluruh responden sebelum mendapat aromaterapi essential oil lavender memiliki kuantitas tidur yang kurang dari normal yakni sebanyak 30 anak (100%) dengan rerata jam tidur 7.23 jam per hari.

**Tabel 5.3 Distribusi Kuantitas Tidur Anak di Panti Asuhan Malang Setelah Diberikan Aromaterapi Essential Oil Lavender**

Kuantitas Tidur Responden	Setelah Intervensi		
	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)	Mean Kuantitas Tidur Sebelum Intervensi (Jam)
a. Kurang	2	6.7	8.54
b. Normal/baik	28	93.3	
c. Lebih	0	0	
Jumlah	30	100	8.54

Berdasarkan tabel 5.3 dapat diketahui bahwa setelah diberi aromaterapi essential oil lavender, mayoritas responden memiliki kuantitas tidur normal/baik yakni sebanyak 28 anak (93.3%) dengan rerata jam tidur 8.54 jam per hari. Berdasarkan uji normalitas yang telah dilakukan menggunakan uji *shapiro wilk* (n=30 orang) diketahui bahwa nilai signifikansi kuantitas tidur anak di Panti Asuhan Malang sebelum dan setelah diberikan aromaterapi essential oil lavender adalah  $p=0.254$  ( $p>0.05$ ) yang mengindikasikan bahwa data berdistribusi normal. Berikut adalah tabel hasil uji normalitas kuantitas tidur anak di Panti Asuhan Malang sebelum dan setelah diberikan aroma essential oil lavender.

Uji Normalitas	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Kuantitas Tidur Anak Panti Asuhan Malang Sebelum dan Setelah Diberikan Aromaterapi Essential Oil Lavender	0.957	30	0.254

**Tabel 5.4 Uji Normalitas Kuantitas Tidur Anak Panti Asuhan Malang Sebelum dan Setelah Diberikan Aromaterapi Essential Oil Lavender**

Dalam penelitian ini, digunakan uji Paired t-test sebagai uji parametrik untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan kuantitas tidur anak di Panti Asuhan Malang sebelum dan setelah diberikan aroma essential oil lavender dikarenakan data dalam penelitian ini berdistribusi normal. Berikut ini adalah rerata (mean) jam tidur anak di Panti Asuhan Malang sebelum dan setelah diberikan aromaterapi essential oil lavender:

**Tabel 5.5 Mean Kuantitas Tidur Anak Panti Asuhan Malang Sebelum dan Setelah Diberikan Aromaterapi Essential Oil Lavender**

Variabel	Mean Sebelum Intervensi (Jam)	Mean Setelah Intervensi (Jam)
Kuantitas tidur anak di Asuhan Panti Malang	7.23	8.54

Berdasarkan tabel 5.5 diketahui bahwa rerata kuantitas/durasi tidur responden sebelum mendapat aromaterapi essential oil lavender adalah 7.23 jam/hari dan rerata setelah mendapat aromaterapi essential oil lavender adalah 8.54 jam/hari.

Berdasarkan hasil uji Paired t-test yang telah dilakukan didapatkan nilai signifikansi atau p value=0.000 ( $p<0.05$ ) yang bermakna adanya pengaruh yang signifikan pemberian aromaterapi essential oil lavender terhadap kuantitas tidur anak di Panti Asuhan Malang

## **Pembahasan**

### **Kuantitas Tidur Anak di Panti Asuhan Malang Sebelum Diberikan Aromaterapi Essential Oil Lavender**

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.2 diketahui bahwa seluruh responden sebelum mendapat aromaterapi essential oil lavender memiliki kuantitas tidur yang kurang dari normal yakni sebanyak 30 anak (100%) dengan rerata kuantitas/durasi tidur responden 7.23 jam/hari. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hablaini dkk. (2020) yang menunjukkan bahwa mayoritas responden (anak sekolah) memiliki kuantitas tidur yang buruk sebanyak 120 (80,0%) responden (Hablaini dkk., 2020).

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 8 tahun yakni sebanyak 9 anak (30%). Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia, saat tidur terjadi proses pematangan serta perbaikan fungsi sel-sel tubuh termasuk sel otak dan hormon yang berperan dalam perkembangan manusia. Faktor tidur dapat mempengaruhi kesehatan jangka panjang pada anak. Faktor tidur tersebut meliputi durasi yang cukup, waktu yang tepat, dan kualitas yang baik (Putri & Chondro, 2024).

Dilansir dari Kemenkes RI (2021) menyebutkan bahwa durasi tidur yang diperlukan anak pada rentang usia 6-12 tahun adalah sebanyak 10 jam dalam sehari. Waktu tidur yang cukup dan sesuai dengan usia dapat mempengaruhi kualitas tidur pada individu yang bersangkutan (Kemenkes RI., 2021). Durasi tidur anak yang kurang dari normal maka dapat menimbulkan perasaan kantuk disiang hari, sehingga dapat berdampak pada terganggunya aktivitas sehari-hari seperti saat belajar di sekolah dan apabila terjadi secara berkelanjutan akan mengakibatkan penurunan prestasi belajar pada anak (Indriani dkk., 2022).

### **Kuantitas Tidur Anak di Panti Asuhan Malang Setelah Diberikan Aromaterapi Essential Oil Lavender**

Berdasarkan penelitian pada tabel 5.3, setelah diberikan intervensi diketahui bahwa mayoritas responden memiliki kuantitas tidur normal/baik yakni sebanyak 28 anak (93.3%) dengan rerata kuantitas/durasi 8.54 jam/hari setelah diberi aromaterapi essential oil lavender. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Khadijah & Vitrianingsih (2019) yang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan rata-rata skor kuantitas tidur siang setelah pemberian essential oil lavender yakni yang sebelumnya 84,76 menit menjadi 98,57 menit. Adanya peningkatan rata-rata kuantitas tidur siang antara sebelum dan setelah diberikan essential oil lavender menunjukkan bahwa kuantitas tidur siang responden setelah diberikan essential oil lavender menjadi lebih baik (Khadijah & Vitrianingsih, 2019).

### **Pengaruh Pemberian Aromaterapi Essential Oil Lavender Terhadap Kuantitas Tidur Anak di Panti Asuhan Malang**

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.2 dapat diketahui bahwa seluruh responden sebelum mendapat aromaterapi essential oil lavender memiliki kuantitas tidur yang kurang dari normal yakni sebanyak 30 anak (100%) dengan rerata jam tidur 7.23 jam per hari. Sedangkan, data hasil penelitian pada tabel 5.3 setelah diberi aromaterapi essential oil lavender menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kuantitas tidur normal/baik yakni sebanyak 28 anak (93.3%) dengan rerata jam tidur 8.54 jam per hari. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rerata kuantitas/durasi tidur responden sebelum mendapat aromaterapi essential oil lavender dan rerata setelah mendapat aromaterapi essential oil lavender sebesar 1.31 jam per hari.

Berdasarkan uji normalitas yang telah dilakukan menggunakan uji shapiro wilk (n=30 orang) diketahui bahwa nilai signifikansi kuantitas tidur anak di Panti Asuhan Malang sebelum dan setelah diberikan aromaterapi essential oil lavender adalah  $p=0.254$  ( $p>0.05$ ) yang mengindikasikan bahwa data berdistribusi normal. Sehingga untuk menilai ada atau tidaknya pengaruh pemberian aromaterapi essential oil lavender terhadap kuantitas tidur anak di Panti Asuhan Malang menggunakan uji paramterik Paired t-test. Berdasarkan penelitian yang telah

dilakukan ditemukan hasil bahwa adanya nilai signifikansi atau p value=0.000 ( $p<0.05$ ) yang bermakna adanya pengaruh yang signifikan pemberian aromaterapi essential oil lavender terhadap kuantitas tidur anak di Panti Asuhan Malang.

Hasil penelitian sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Khadijah & Vitrianingsih (2019) yang menunjukkan hasil bahwa pemberian aromaterapi essential oil lavender berpengaruh terhadap peningkatan skor kuantitas tidur siang pada responden dengan p-value  $0,013<0,05$  (Khadijah & Vitrianingsih, 2019). Penelitian lain yang dilakukan oleh Tay & Nelisa (2024) menunjukkan bahwa penerapan aromaterapi lavender dapat meningkatkan kualitas tidur anak dengan bronkopneumoni. Dalam penelitian tersebut, penilaiin kualitas tidur diukur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Indeks (PSQI) yang mana salah satu indikatornya adalah durasi/kuantitas tidur (Tay & Nelisa, 2024). Lavender memiliki kandungan berupa linalool dan linalil asetat memiliki Pengaruh meningkatkan kualitas tidur dan memberikan Pengaruh menenangkan (Maharianingsih dkk., 2020). Pengaruh menenangkan dari linalool asetat bekerja dengan cara mengendorkan dan melemaskan sistem kerja urat-urat saraf dan otot-otot yang tegang. Menghirup lavender meningkatkan frekuensi gelombang alfa dan keadaan ini diasosiasikan dengan bersantai atau relaksasi (Khadijah & Vitrianingsih, 2019).

Dalam penelitian ini, mayoritas responden di Panti Asuhan Malang adalah anak usia 8 tahun, sehingga anak-anak sering tertarik untuk bermain dengan teman sebayanya. Tidak jarang, anak panti asuhan Malang yang hendak tidur pun akan terdistraksi oleh teman yang berada di lingkungannya. Selain itu, kurangnya pengawasan juga dapat menyebabkan anak tidak tidur tepat waktu dan mengakibatkan jam tidur anak menjadi berkurang. Pemberian aromaterapi essential oil lavender dapat membuat anak lebih tenang sehingga jam tidur membaik dan menjadi normal.

## Referensi

- Astutik, Z. N. I., Rohmah, N., & Anggraeni, Z. E. Y. (2024). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia 9-12 Tahun Di SDN Grujungan Kidul 1. *Medic Nutricia: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(3), 81-90.
- Ayu, N., Ishariani, L., & Sari, M. K. (2022). Audio relaksasi musik lullaby terhadap kualitas tidur pada anak usia prasekolah (4-6 tahu) studi di TK Tunas Harapan Desa Sidomulyo Kabupaten Trenggalek. *Prosiding SPIKesNas: Seminar Publikasi Ilmiah Kesehatan Nasional*, 1(01), 139–144.
- Azizah, S. N. F. (2021). Hubungan durasi penggunaan gadget dengan perkembangan sosial anak prasekolah. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 3(2), 6.
- Breda, M., Belli, A., Esposito, D., Pilla, A. Di, Melegari, M. G., DelRosso, L., PhD, Malorgio, E., Doria, M., Ferri, R., & Bruni, O. (2023). Sleep habits and sleep disorders in italian children and adolescents: a cross-sectional survey. *Journal of Clinical Sleep Medicine*. <https://doi.org/https://doi.org/10.5664/jcsm.10400>
- 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>
- Fernandes, A. (2019). Masalah Tidur Anak Dengan Leukemia Limfoblastik Akut Dalam Menjalani Kemoterapi Fase Induksi. *JURNAL KESEHATAN PERINTIS (Perintis's Health Journal)*, 6(1), 68–73. <https://doi.org/10.33653/jkp.v6i1.244>
- Hablaini, S., Lestari, R. F., & Niriyah, S. (2020). Hubungan penggunaan gadget dengan kuantitas dan kualitas tidur pada anak sekolah (kelas IV dan V) di SD Negeri 182 Kota Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Abdurrab*, 4(1), 26-37.
- Hasanah, Y. R., & Widhiyanto, A. (2023). NAP Training Guna Optimalisasi Tumbuh Kembang Anak Pada Pra Sekolah di TK Satu Atap Ketompen