

Hubungan *Sleep Hygiene* dengan Gangguan Pola Tidur Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Ummahaatul Mukminin Palu

Cindy Nurul Faradilla¹, Moh Malikul Mulki², Sintong H Hutabarat³

^{1,2,3} Ilmu Keperawatan, Universitas Widya Nusantara Palu

e-mail: cindynurulfrdila@gmail.com

Abstrak

Masa remaja akan mengalami berbagai perubahan dalam dirinya, salah satu yang menjadi perhatian dalam masa tumbuh kembangnya adalah masalah pola dan kualitas tidur yang dapat mempengaruhi status kesehatannya. *Sleep Hygiene* merupakan salah satu bentuk terapi non farmakologi yang dianjurkan untuk mengatasi gangguan tidur dengan cara memberikan rutinitas tidur, kualitas tidur dan pola tidur yang baik. Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara *sleep hygiene* dengan gangguan pola tidur pada remaja putri di Pondok Pesantren Ummahaatul Mukminin, Palu. Tujuan umum penelitian ini adalah teranalisis Hubungan *Sleep Hygiene* Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Ummahaatul Mukminin Palu. Penelitian ini observasi menggunakan pendekatan *cross sectional*, yaitu pengukuran yang hanya dilakukan pada saat waktu yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri usia 12-18 tahun Di Pondok Pesantren Ummahaatul Mukminin Palu yang berjumlah 60 Remaja Putri, dengan tehnik pengambilan sampel *Total Sampling* dengan jumlah sampel 60 Remaja Putri. Hasil penelitian menunjukkan dari 60 responden yang memiliki *sleep hygiene* baik dan kualitas tidur kategori baik sebanyak 5 responden (11,50%). Sedangkan yang memiliki *sleep hygiene* sedang dengan kualitas tidur kategori sedang sebanyak 37 responden (22,85%). Nilai *p-value* menunjukkan angka 0,025, Maka karna nilai *p-value* <0,05, secara pengujian statistika terdapat hubungan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur menurun pada remaja putri sehingga mengakibatkan gangguan pola tidur pada remaja putri. Oleh karena itu, terdapat Hubungan *Sleep Hygiene* Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Ummahaatul Mukminin Palu. Uji statistik *Maan-Whitney p-valeu* = 0,025 ($p < 0.05$). Ada hubungan *Sleep Hygiene* Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Ummahaatul Mukminin Palu.

Kata kunci: Remaja, *Sleep Hygiene*, Gangguan Pola Tidur

Abstract

Adolescence will have the experience various changes in itself, one of the concerns in their growth and development period is the patterns and sleep quality problem that could affect their health status. Sleep Hygiene is a form of non-pharmacological therapy that is recommended to solve the sleep disorders by providing such of sleep routines, sleep quality and sleep patterns that become good. The general purpose of this study was to analyze the relationship between sleep hygiene and sleep pattern disorders toward adolescent girls at the Ummahaatul Mukminin Islamic Boarding School, Palu. This is observation research by using a cross-sectional approach which the measurement done at the same time only. The total of population in this study were 60 adolescent girls aged 12-18 years at the Ummahaatul Mukminin Islamic Boarding School, Palu, and sample taken by using total sampling technique. The results showed that of the 60 respondents who had good sleep hygiene and good category sleep quality were 5 respondents (11.50%). While those who have moderate sleep hygiene with moderate sleep quality category are 37 respondents (22.85%). The *p-value* shows 0.025, so because the *p-value* <0.05, it statistically test obtained that have correlation between sleep hygiene and decreased sleep quality toward adolescent girls that lead to sleep patterns disorders. So it mentioned that there is a correlation between sleep hygiene and sleep pattern disorders toward adolescent girls at the Ummahaatul Mukminin Islamic Boarding School, Palu. *Maan-Whitney* statistical test *p-value* = 0.025 ($p < 0.05$). There is a correlation

between sleep hygiene and sleep pattern disorders toward adolescent girls at the Ummahaatul Mukminin Islamic Boarding School, Palu.

Keywords: *Adolescent, Sleep Hygiene, Sleep Pattern Disorder*

PENDAHULUAN

Berdasarkan Buku yang berjudul Konsep Dan Masalah Kesehatan Anak, Suryaningsih, C. (2024 : 7), menyatakan kategori usia remaja 12-18 tahun. Dalam hal fisik, periode remaja ditandai dengan adanya perubahan ciri-ciri fisik dan fungsi psikologis, masa remaja merupakan saat individu mengalami perubahan dalam aspek kognitif, emosi, sosial, dan moral (Kemenkes RI, 2020). Pada masa ini remaja akan sangat mengalami berbagai perubahan pada dirinya, baik itu dari fisik maupun psikis, secara individual maupun dalam peran sosialnya di keluarga, sekolah serta masyarakat. Salah satu yang menjadi perhatian dalam tumbuh kembang anak remaja adalah permasalahan kualitas dan pola tidur pada anak remaja yang dapat mempengaruhi status kesehatannya (Saputro, B., Wulandari, I., Adi, G. 2020).

Tidur merupakan bagian penting untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan intelektual remaja, tidur dapat meningkatkan energi, memberikan rasa tenang, memulihkan fungsi tubuh dan otak serta mempertahankan hidup (Agustini Purnama, N. 2019). Kebutuhan tidur dapat dikatakan normal pada remaja jika terpenuhi selama 8-10 jam berdasarkan *National Sleep Foundation* karena kebutuhan tidur yang cukup bagi remaja dapat memaksimalkan waktu istirahat yang lebih baik lagi serta menunjang tumbuh kembang dan juga menjaga konsentrasi selama belajar di sekolah. Oleh sebab itu, kebutuhan tidur yang disesuaikan dengan usia harus dipenuhi oleh setiap individu. (*National Sleep Foundation* 2019 dalam Isnaningsih, T., Widya Sari, F. 2022).

Pola tidur pada masa remaja berbeda dengan kanak-kanak. Menurut *National Sleep Foundation*, durasi tidur yang diberikan untuk masa remaja mencakup rentang yang lebih luas, yaitu 9 jam sampai 11 jam tidur per malam untuk anak-anak usia 6 tahun sampai 12 tahun serta 8 jam hingga 10 jam per malam untuk anak usia 14 tahun sampai 17 tahun (*National Sleep Foundation* 2019 dalam Syilvani, Sukaesih, N., Ningrum, D. 2024).

Masa remaja rentan mengalami gangguan tidur antara usia pertengahan 12-18 (*middle adolescent*), yang dimana remaja perempuan lebih rentan untuk memiliki kualitas *sleep hygiene* lebih buruk. Dari hal ini dapat dilihat bahwa, pada remaja perempuan lebih cenderung memiliki kaitan dengan gangguan secara psikologis dan akan mengganggu jam tidurnya. Oleh sebab itu, maka akan berpengaruh pada jumlah persentase *sleep hygiene* yang mejadi semakin lebih buruk lagi dari sebelumnya (Rositianti, Lukman, M., Yulianita, H. 2024).

Gangguan pola tidur pada remaja merupakan dampak dari perilaku *sleep hygiene* yang sangat buruk dimana remaja akan mengalami gangguan tidur karena emosi mereka yang tidak stabil sehingga cenderung akan mengalami gangguan pada tidur, kualitas, jumlah waktu tidur akan berkurang pada remaja yang akan mempengaruhi prestasi mereka secara akademik, menurunkan keinginan dalam berpartisipasi di sekolah, kehilangan kesadaran konsentrasi serta kecenderungan remaja menjadi cepat marah serta menunjukkan rasa sedih serta impulsif (Agustini Purnama, N. 2019).

Sleep hygiene secara umum merupakan sebuah perilaku dan lingkungan yang memiliki fungsi dalam meningkatkan kualitas tidur yang baik seperti, edukasi terhadap seseorang mengenai cara menerapkan pola tidur yang baik dengan mengatur waktu tidur siang yang cukup, menghindari makan malam yang terlalu malam, membatasi dalam hal penggunaan *handphone* sebelum tidur, tidak mengkonsumsi alkohol, kafein ataupun merokok (Espie, C. 2022). *Sleep Hygiene* sebuah bentuk terapi non-farmakologis dalam menangani masalah gangguan tidur dengan memberikan pembentukan rutinitas tidur, kualitas tidur serta pola tidur yang menjadi baik (Intan Suri, O., dan Ratu Soleha, I. 2023).

Dari hasil penelitian Agustini Purnama, N. (2019), sebelumnya yang berjudul "*Sleep Hygiene dengan Gangguan Tidur Remaja*" didapatkan bahwa jenis *sleep hygiene* kategori aspek kognitif cukup signifikan dan berhubungan negatif dengan gangguan tidur dimana $p=-0,35$ $p=0,001$. Dimana, semakin baik perilaku *sleep hygiene* aspek kognitif maka kecenderungan skor gangguan tidur akan menurun.

Berdasarkan hasil penelitian dari Setya Rini, P., Tamar, M. (2023), yang berjudul “Hubungan *Sleep Hygiene* dengan Kualitas Tidur Remaja” didapatkan Pada 30 remaja responden yang tergolong mahasiswa di semester 7 PSIK IKesT Muhammadiyah Palembang diperoleh hasil bahwa terdapat 13 responden (81,2%) memiliki kualitas *sleep hygiene* yang buruk dan juga kualitas tidur yang kurang baik, serta 14 responden (63,4%) memiliki *sleep hygiene* kategori baik dan juga kualitas tidur yang baik. Dari hasil *Odd Ratio* diperoleh nilai 7,8 yang berarti responden dengan *sleep hygiene* baik akan berpeluang 7,8 kali untuk dapat memiliki kualitas tidur yang baik juga. Sedangkan dari hasil uji statistik menggunakan uji *chi square* dengan tabel 2 x 2 dan tingkat kemaknaan adalah 0,05 diperoleh hasil nilai *p value* 0,003 lebih kecil dari sama dengan 0,05, maka H_0 ditolak dan secara statistik dapat dikatakan ada hubungan yang signifikan antara variabel independen *sleep hygiene* dengan variabel dependen kualitas tidur pada remaja.

Berdasarkan data yang diberikan oleh *The National Sleep Foundation* menunjukkan bahwa di Amerika Serikat terdapat sekitar 40 juta orang yang mengalami gangguan tidur di mana data terbanyak atau mayoritas adalah gangguan terjadi pada remaja sebanyak 69% sedangkan penelitian yang dilakukan menemukan bahwa remaja pada usia 12 sampai 15 tahun mengalami gangguan tidur sebesar 81,1% dan pada penelitian yang dilakukan menunjukkan adanya 79% remaja memiliki kualitas tidur yang tidak baik selama tidur (*The National Sleep Foundation 2022* dalam Saparwati, M., Lestari, P., Triamawati. 2023). Menurut *World Health Organization* (WHO), jumlah kematian akibat wabah lintas itu baru-baru ini di Libya telah mencapai empat miliar orang di seluruh dunia. *World Health Organization* (WHO) Perawatan luka yang masih dilakukan di rumah sakit saat ini menggunakan cara tradisional yaitu membersihkan luka dan menutupnya dengan kain kasa, tanpa memilih perban yang sesuai dengan kondisi luka (Primadani dan Safitri, 2021).

Prevalensi gangguan tidur pada remaja di Indonesia juga tergolong tinggi, dimana remaja dengan usia 12-15 tahun banyak mengeluh terjadi gangguan transisi dari bangun dan tidur sejumlah 62,9% dan merupakan gangguan yang paling banyak dialami oleh remaja (Agustini Purnama, N., dan Silalahi, V. 2020). Di Indonesia, hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja putri kurang tidur dibandingkan dengan remaja laki-laki (71,3% berbanding 66,4%) (Arya Nugraha, F., Aisyiah, Wowor, T. 2023).

Berdasarkan hasil pengambilan data awal dari wawancara yang dilakukan peneliti didapatkan jumlah santriwati umur 12-18 berjumlah 60 orang kemudian didapatkan data 16 orang remaja putri/santriwati 3 orang mengatakan tidur di jam 23.00, 1 orang tidur jam 00.00, 2 orang tidur jam 01.00, 3 orang tidur jam 02.00, 4 orang tidur jam 03.00 dan 3 orang tidur di jam 04.00. Hal ini dikarenakan beberapa faktor, seperti belajar untuk persiapan ujian kenaikan kelas dan hafalan *qur'an*, santriwati yang memperlancar hafalan *qur'an* dan kitab dengan menggunakan jam waktu tidur untuk menghafal, kemudian faktor lainnya seperti beberapa santriwati ada yang bercerita dengan teman sebaya sampai larut malam dan beberapa santriwati yang bermain *handphone* sampai larut malam. Sehingga dari beberapa hal tersebut santriwati mengatakan, mengalami gangguan tidur dan paling banyak gangguan yang dirasakan oleh santriwati yaitu mengalami insomnia kesulitan untuk tidur sesuai jam yang telah ditentukan dan mempertahankan waktu tidur yang sama setiap malamnya dari hal tersebut sehingga mengakibatkan hal yang mengganggu santriwati dalam belajar, antara lain santriwati mengalami sakit kepala, pusing, mengantuk berat, dan fokus belajar kurang.

Berdasarkan penjelasan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan *Sleep Hygiene* dengan Gangguan Pola Tidur Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Ummahaatul Palu”.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Desain dalam penelitian ini observasi dengan penelitian menggunakan pendekatan *cross sectional*, yaitu pengukuran yang hanya dilakukan sekali pada saat waktu yang sama yang telah ditentukan oleh peneliti dan melihat jika ada hubungan antara dua variabel. Peneliti akan melakukan penelitian terkait Hubungan *Sleep Hygiene* dengan Gangguan Pola Tidur Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Ummahaatul Mukminin Palu. Penelitian ini telah dilaksanakan di Pondok Pesantren Ummahaatul Mukminin Palu. dilaksanakan tanggal 26-27 bulan juli 2024

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini didapatkan dengan cara membagikan kuesioner berupa lembar kertas kepada remaja putri di Pondok Pesantren Ummahaatul Mukminin Palu. Pengumpulan data yang telah dilakukan, didapatkan hasil sebagai berikut: Tabel 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur di Pondok Pesantren Ummahaatul Mukminin Palu.

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur di Pondok Pesantren Ummahaatul Mukminin Palu.

Karakteristik Subjek	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur (Tahun)		
12	3	5.0
13	13	21.7
14	12	20.7
15	6	10.0
16	13	21.7
17	7	11.7
18	6	10.0

Total sampel keseluruhan = 60. Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 4.1 pada kategori umur, menunjukkan bahwa dari 60 responden dalam penelitian ini, responden yang memiliki frekuensi tertinggi adalah remaja usia 13 dan 16 tahun sama berjumlah 13 responden (21,7%) dan yang memiliki frekuensi terendah adalah remaja usia 12 tahun berjumlah 3 responden (5,0%).

Sleep Hygiene pada remaja putri dikelompokkan menjadi tiga kategori yaitu baik, sedang dan buruk, hal ini dapat diamati dalam tabel dibawah ini:

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi *Sleep Hygiene* pada remaja putri di Pondok Pesantren Ummahaatul Mukminin Palu

<i>Sleep Hygiene</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	5	8,3
Buruk	18	30,0
Sedang	37	61,7

Total sampel keseluruhan. Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa dari 60 responden dalam penelitian, sebagian besar responden memiliki *Sleep Hygiene* Sedang sebanyak 37 responden (61,7%) dan sebagian kecil memiliki *Sleep Hygiene* Baik sebanyak 5 responden (8,3%).

Gangguan Pola Tidur di ukur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang di kelompokkan menjadi dua kategori yaitu Baik dan Buruk, dimana dari kualitas tidur yang terganggu akan mengakibatkan gangguan pola tidur pada remaja, hal ini dapat diamati dalam tabel dibawah ini:

Tabel 4.3 Distribusi frekuensi Gangguan Pola Tidur Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Ummahaatul Mukminin Palu

Kualitas Tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	22	36,7
Buruk	38	63,3

Total sampel keseluruhan. Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa dari 60 responden dalam penelitian ini, menunjukkan hasil bahwa sebagian besar responden mengalami kualitas tidur Buruk sebanyak 38 responden (63,3%) dan sebagian kecil responden memiliki kualitas tidur kategori Baik sebanyak 22 responden (36,7%).

Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Maan-Whitney*. Adapun tujuan dari menggunakan uji tersebut yaitu untuk mengetahui Apakah Ada Hubungan *Sleep Hygiene* Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Ummahaatul Mukminin Palu.

Dari hasil pengolahan data uji *maan-whitney* maka didapatkan hasil dalam bentuk tabel di bawah ini:

Tabel 4.5 Hubungan *Sleep Hygiene* Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Ummahaatul Palu.

<i>Sleep Hygiene</i>	Kualitas Tidur		Mean Rank	P
		<i>f</i>	%	Value
Baik	5	11,50	0,025	
Sedang	37	22,85		

Berdasarkan tabel 4.5 dari uji *maan-whitney* menunjukkan bahwa dari 60 responden yang memiliki *sleep hygiene* baik dan kualitas tidur kategori baik sebanyak 5 responden (11,50%). Sedangkan yang memiliki *sleep hygiene* sedang dengan kualitas tidur kategori sedang sebanyak 37 responden (22,85%). Nilai *p-value* menunjukkan angka 0,025, Maka karna nilai *p-value* <0,05, secara pengujian statistika terdapat hubungan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur menurun pada remaja putri sehingga mengakibatkan gangguan pola tidur pada remaja putri. Oleh karena itu, terdapat Hubungan *Sleep Hygiene* Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Ummahaatul Mukminin Palu.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan dapat diambil kesimpulan :

1. *Sleep Hygiene* Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Ummahaatul Mukminin Palu sebagian besar masih kurang.
2. Gangguan Pola Tidur Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Ummahaatul Mukminin Palu sebagian besar mengalami gangguan pola tidur.
3. Ada Hubungan *Sleep Hygiene* Dengan Gangguan Pola Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Ummahaatul Mukminin Palu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Ustadz Ahmad Syamsuddin Selaku Kepala Pondok Pesantren Ummahaatul Mukminin Palu karena telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian, kemudian kepada Pengurus Pondok Pesantren Ummahaatul Mukminin Palu, terima kasih atas bantuan dan kerjasamanya sehingga penelitian ini dapat terselesaikan sesuai waktu yang telah ditetapkan, dan terima kasih kepada Santriwati Pondok Pesantren Ummahaatul Mukminin Palu yang telah membantu peneliti dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia B., Annisa, F. (2022) 'Gambaran *Sleep Hygiene* Pada Usia Remaja', Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada, 6(2), pp. 211–213. Available at: <https://doi.org/10.1201/9781315380810-27>.
- Fajar Arya, A. et. al. (2023) 'Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMPN 254 Jakarta', Malahayati Nursing Journal,5(9),pp.3063–3076.Availableat: <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i9.9242>.
- Gainau (2021) Perkembangan Remaja dan Problematikanya. Yogyakarta: Kanisius.
- Intan Suri O., S.I. (2023) 'Jurnal Kesehatan', Jurnal Kesehatan, 14(1), pp. 121–125.Availableat: <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.35730/jk.v14j0.975>.
- Isnainingsih, T. and Sari, F.W. (2022) 'Hubungan Perilaku dan Frekuensi Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Remaja', Formosa Journal of Science and Technology, 1(4), pp. 205–216. Available at: <https://doi.org/10.55927/fjst.v1i4.877>.

- Mansyah, H.B. et al. (2023) 'Gambaran Pengetahuan Siswa Tentang Gangguan Pola Tidur di MAN Model Palangka Raya', *Jurnal Surya Medika*, 9(1),pp.322–329.Available,at: <https://doi.org/10.33084/jsm.v9i1.5201>.
- Nasution, M.A., Retno Mardhiati and Dian Kholika Hamal (2022) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Gejala Insomnia Pada Siswa Menengah Atas', *Buletin Kesehatan: Publikasi Ilmiah Bidang kesehatan*,6(2),pp.173–186.Availableat: <https://doi.org/10.36971/keperawatan.v6i2.124>.
- Ningtyas, M.P.C., Ilmi, A.F. and Rahmi, J. (2022) 'Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Remaja di SMAN 5 Tangerang Selatan', *Frame of Health Journal*, 1(2), pp. 22–29.
- Pratiwi, A.D. and Nafessa, N. (2024) 'Hubungan Kecanduan Game dengan Gangguan Tidur Pada Remaja di MTsS Al-Washliyah 27 Sei Rampah', *Jouska: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), pp. 34–40. Available at: <https://doi.org/10.31289/jsa.v3i1.3726>.
- Purnama, N.L.A. (2019) '*Sleep Hygiene* Dengan Gangguan Tidur Remaja', *Jurnal Keperawatan*, 8(1), pp. 30–36. Available at: <https://doi.org/10.47560/kep.v8i1.80>.
- Purwanto, N. (2021) 'Variabel Dalam Penelitian Pendidikan', *Jurnal Teknodik*, 6115,pp.196–215.Availableat: <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.554>.
- Rini, P.S. and Tamar, M. (2023) 'Hubungan *Sleep Hygiene* dengan Kualitas Tidur Remaja', *Masker Medika*, 11(1), pp. 48–54. Available at: <https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i1.517>.
- Rositianti et al. (2024) 'Gambaran *Sleep Hygiene* Pada Remaja', *Journal of Telenursing (JOTING)*, 6(1), pp. 121–129. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/joting.v6i1.8571>.
- Saputro, B. E., Wulandari, I. S., & Adi, G. S, (2020), Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Dewasa Muda di Kedai Kopi Pak Agus Surakarta, 1–9. <Http://Eprints.Ukh.Ac.Id/Id/Ep rint/1617/1/Naskah Publikasi Dikonversi.Pdf>
- Saparwati, M. et. a. (2023) 'Studi Deskriptif Kebersihan Diri Sebelum Tidur (*Sleep Hygiene*) pada Remaja di Ungaran', *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(2), pp. 384–387. Available at: <https://doi.org/10.35473/prohealth.v5i2.2386>.
- Sudarta, I.M. and Salaka, S.A. (2023) 'Peningkatan Kapasitas Guru dan Orang Tua Siswa tentang *Sleep Hygiene* di Sekolah Dasar dan Kelompok Bermain', *Jurnal Abdidas*,4(1),pp. 82–88. Available at: <https://doi.org/10.31004/abdidas.v4i1.759>.
- Suryaningsih, C. (2024). Konsep Dan Masalah Kesehatan Anak, 7:184.