

DAFTAR PUSTAKA

- Abselian, U. P., Armayani, Rahmawati, Saltar, L., Nasus, E., Rudhiati, F., Rangki, L., Ginanjar, R., Dewi, I., Damayanti, N., Rahmadika, N., Hermanto, & Marliana, T. (2023). *Dasar-dasar Fisiologis Untuk Praktik Keperawatan* (R. Ismawara, Ed.; 1st ed.). Eureka Media Aksara.
- Adiputra, I., Trisnadewi, N., Oktaviani, N., Munthe, S., Hulu, V., Budiastutik, I., Faridi, A., Ramdany, R., Fitriani, R., Tania, P., Rahmiati, B., Lusiana, S., Susilawaty, A., Sianturi, E., & Suryana. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (R. Watrianthos & J. Simarmata, Eds.). Yayasan Kita Menulis.
- Amelia, D., Setiaji, B., Jarkawi, Primadewi, K., Habibah, U., Theresia, P., Rajagukguk, K., Nugraha, D., Safitri, W., Wahab, A., Larisu, Z., Setiaji, B., & Dharta, F. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif* (Ariawan, Ed.; 1st ed.). Penerbit: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini. <https://penerbitzaini.com/>
- Anggraini, N. V., Ritanti, R., & Rifai, A. R. (2025). Hubungan *Sleep Hygiene* dengan Kualitas Tidur Pada Siswa SMA X di Kabupaten Bogor. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 10(1), 90. <https://doi.org/10.32419/jppni.v10i1.652>
- Anjarsari, R., & Irdawati. (2025). Terapi Sleep Hygiene dalam Meningkatkan Kualitas Tidur pada Anak saat Hospitalisasi. *Jurnal Ners*, 9, 2390–2394. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Atika, P., Yuliati, N., Weyara, S., & Saputri, D. (2024). Gangguan Tidur Pada Anak Usia 4-5 Tahun (Sleep Disorders In Children Aged 4-5 Years). *Journal Of Early Childhood Education And Research*, 5.
- Budiarsa, Utami, I., & Suryapraba, A. (2022). *Modul Materi Gangguan Tidur*. Program Studi Pendidikan Spesialis Neurologi FK UNUD / RSUP Prof I.G.N.G.Ngoerah Denpasar.
- Eda, S., Suwarni, A., & Dyah Herawati, V. (2024). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Fungsi Kognitif Pada Mahasiswa Universitas Sahid Surakarta. *JIKI*, 17.
- El-Sheikh, M., & Kelly, R. J. (2017). Family Functioning and Children's Sleep. *Child Development Perspectives*, 11(4), 264–269. <https://doi.org/10.1111/cdep.12243>
- Eriyani, T., Shalahuddin, I., Pebrianti, S., & Maulana, I. (2023). Intervensi Senam untuk Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia dengan Gangguan Tidur. *Malahayati Nursing Journal*, 5(6), 1734–1745. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i6.8696>
- Fadzil, A. (2021). Factors Affecting the Quality of Sleep in Children. In *Children* (Vol. 8, Issue 2). MDPI. <https://doi.org/10.3390/children8020122>

- Farasari, P., Widyawati, E., Oktaviana, F., Farida, F., & Yitno, Y. (2022). Terapi Gangguan Tidur pada Anak TK dengan *Sleep Hygiene*. *Care Journal*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/10.35584/carejournal.v2i1.123>
- Fitriahadi, E., & Priskila, Y. (2020). Faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan Anak Usia 3-6 Tahun Di Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Tinggede, Kecamatan Marawola Kabupaten Sigi Sulawesi Tengah Indonesia. *Jurnal Kesehatan*, 13, 183–191. <https://doi.org/10.23917/jk.v13i2.10621>
- Gustiawati, I., & Murwani, A. (2020). Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VII dan VIII. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkalpinang*, 8(2).
- Hablaini, S., Lestari, 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 Abdurrah*, 4.
- Hartini, S., Herini, S. E., & 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. <http://belitungraya.org/BRP/index.php/bnj/>
- Hathwarman M. Daud. (2024, October 15). *Tidur Berkualitas Faktor Penting Untuk Kesehatan Mental dan Fisik*. Radio Republik Indonesia. <https://www.rri.co.id/kesehatan/1046040/tidur-berkualitas-faktor-penting-untuk-kesehatan-mental-dan-fisik>
- Helsa Kurniawati, B., & Herwanto. (2021). Pengaruh *sleep hygiene* terhadap durasi tidur anak kelas 1-6 di SD X Jakarta Barat. *Tarumanagara Medical Journal*, 3(1), 9–17. <https://doi.org/https://doi.org/10.24912/tmj.v3i2.11739>
- Hilt, R. (2017). *Sleep Hygiene for Children*. www.seattlechildrens.org
- Indra I, Hakim A, & Putra A. (2025). Hubungan Antara Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Siswa SMA Pertiwi. *Vitamin : Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 3(1), 268–276. <https://doi.org/10.61132/vitamin.v3i1.1066>
- Jackson, Tom. (2012). *The four pillars of good sleep hygiene for kids*. Diunduh dari http://journalstar.com/niche/star-city-health/kids/the-four-pillarsofgood-sleep-hygiene-for-kids/article_40ccf4bf-c1d9-5b06-b10ce00b1cb01cb3
- Jauhari. (2020). Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Serta Dampaknya Terhadap Kesehatan Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Smart PAUD*, 89–96. <http://ojs.uho.ac.id/index.php/smartpaud>
- KBBI. (2016). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Daring* (Edisi VI). Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/>
- KEPPKN. (2017). *Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Perkembangan Kesehatan Nasional* (T. Soendoro, Ed.). KEPPKN.

- Khoiriyah, A., Masithoh, R. F., & Kamal, S. (2021). Inovasi *Sleep Hygiene* Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Diabetes Melitus Type 2. *Borobudur Nursing Review*, 01(02).
- Kusumawati, I., & Maryatun. (2024). Hubungan Antara *Sleep Hygiene* Dengan Gangguan Tidur Pada Anak Usia Sekolah Di SDN 02 Wukirsawit Jatiyoso Karanganyar. *IJOH: Indonesian Journal of Public Health*, 2(4), 685–696. <https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJOH><https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJOH>
- Liviany, E., & Rakhmi Mantu, M. (2020). Hubungan Gangguan Tidur dengan Nilai Mata Pelajaran Siswa SD X di Sibolga Sumatera Utara. *Tarumanagara Medical Journal*, 2(1), 47–53.
- Liwun, S. B. B., Mulyanto, T., Avian, N. K., & Chrisnatalia, M. (2024). Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Arjwa: Jurnal Psikologi*, 3(3), 172–180. <https://doi.org/10.35760/arjwa.2024.v3i3.11648>
- Lofa, P. H. P., Yunitri, N., Rayasari, F., Azzam, R., & Kurniasih, D. N. (2024). The Effectiveness of Sleep Hygiene on Sleep Quality in Patients with Congestive Heart Failure: A Randomized Controlled Trial Study. *International Journal of Public Health Excellence (IJPHE)*, 4(1), 340–347. <https://doi.org/10.55299/ijphe.v4i1.1119>
- Maharani, S., Hartati, S., Suswitha, D., Aini, L., Arindary, D. R., Astuti, L., & Fitri, A. (2022). Pencegahan Gangguan Tidur pada Anak Melalui Penyuluhan tentang Manfaat Tidur yang Berkualitas pada Anak Usia Sekolah di Panti Asuhan Darussalam Palembang. *Jurnal Kreativitas Pngabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(7), 2002–2011. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i7.6165>
- Mariyana, R., Oktorina, R., & Pratama, A. (2020). Terapi Wudhu dan Hygiene terhadap Gangguan Tidur Anak Usia Sekolah. *REAL in Nursing Journal (RNJ)*, 3, 11–19. <https://ojs.fdk.ac.id/index.php/Nursing/index>
- McCambridge, J., Witton, J., & Elbourne, D. R. (2014). Systematic Review of The Hawthorne Effect: New Concepts are Needed to Study Research Participation Effects. In *Journal of Clinical Epidemiology* (Vol. 67, Issue 3, pp. 267–277). Elsevier USA. <https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2013.08.015>
- Merrill, R. M. (2022). Mental Health Conditions According to Stress and Sleep Disorders. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13). <https://doi.org/10.3390/ijerph19137957>
- Miftahul Janna, N., & Herianto. (2024). *Konsep Uji Validitas dan Reabilitas Dengan Menggunakan SPSS*.
- Mubarak, Z., Fahmi, Y., Nafisah, S., Studi, P., Keperawatan, S., Muhammadiyah, U., Batang, K., Kendal, K., Kendal, K., Tengah, J., Kode, (, & Indonesia,). (2023). Pengaruh Basic Sleep Hygiene Berbasis Family Support Terhadap Excessive Daytime Sleepiness (Eds) Pada Pasien Yang Menjalani

- Hemodialisa. *Profesional Health Journal Special Issue*, 5, 345–355.
<https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/PHJ>
- Müge Haylı, Ç., Chung, S., & Demir Kösem, D. (2025). Impact of Sleep Hygiene Education on Sleep and Nutrition in Children Aged 10–18 Years. *Anales de Pediatria (English Edition)*, 102(2), 503745.
<https://doi.org/10.1016/j.anpede.2024.503745>
- Notoatmodjo, S. (2018) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Nur Ramadhani, R., & Indrawati, I. (2024). Hubungan Gangguan Tidur Dengan *Sleep Hygiene* Pada Anak Sekolah Dasar Di UPT SD Negeri 009 Pulau. *Indonesian Journal of Science E-ISSN*, 1(4), 1008–1012.
- Nur Rizqy Amalia, Z., Fauziah, M., Ernyasih, & Andriyani. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Remaja Tahun 2022 Factors Associated with Sleep Quality in Adolescents in 2022. *ARKESMAS*, 7.
- Nur Yunita, T., Netra Wirakhmi, I., & Eko Kurniawan, W. (2021). Pengaruh Game Online terhadap Kualitas Tidur pada Anak Usia Sekolah di SD N 2 Tambaknegara. *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPPKM)*.
- Nur, M. A., & Saihu, M. (2024). Pengolahan Data. *Jurnal Ilmiah Sain Dan Teknologi*, 2(11), 163–175.
- Nurmawati, Fil'ardi, B., Alsyaiana, Y., Nuralifah, A., & Rahmah, D. (2025a). Faktor Penyebab Insomnia di Kalangan Remaja. *Indonesian Research Journal on Education*, 5, 173–179. <https://irje.org/index.php/irje>
- Owens, Spirito Anthony, McGuninn, M., & Judits, A. (2000). The Children's Sleep Habits Questionnaire (CSHQ): Psychometric Properties of A Survey Instrument for School-Aged Children. *Sleep*, 23(8), 1043–1051.
- Pérez-Chada, D., Bioch, S. A., Schönfeld, D., Gozal, D., & Perez-Lloret, S. (2023). Screen Use, Sleep Duration, Daytime Somnolence, and Academic Failure in School-Aged Adolescents. *PLoS ONE*, 18(2 February).
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0281379>
- Prihatini, Z., & Sumartiningtiyas, H. (2022, March). *Kenali Indikator Tidur Berkualitas dan Cara Menjaga Kesehatan Tidur Menurut Dokter*. Kompas.Com.
<https://www.kompas.com/sains/read/2022/03/28/170300123/kenali-indikator-tidur-berkualitas-dan-cara-menjaga-kesehatan-tidur?page=all>
- Qudus, A., & Desthia Sumirat, A. (2018). Pengaruh Terapi Microwave Diathermy Terhadap Nyeri pada Pasien LBP Miogenik di RSUD Kesehatan Kerja Rancaekek. *Jurnal INFOKES*.
- Rahmi, P., & Hijriati. (2021). Proses Belajar Anak Usia 0 Sampai 12 Tahun Berdasarkan Karakteristik Perkembangannya. *Jurnal Pendidikan Anak*, 7.
<https://doi.org/10.22373/bunayya.v7i1.9295>

- Ramadania, R., Nopriyanto, D., & Ramadhani Faisal Nur, S. (2024). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Insomnia Pada Lansia: Studi Cross-Sectional. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, 2024(1), 15–24. <https://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/asjn/article/view/45506>
- Rulling, H., Sari, A., Kharisma Fitriani, R., Arini, S. Y., & Sulistyowati, M. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Psychological Distress Pada Mahasiswa Universitas X. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13, 291–301. <http://jurnal.fkm.untad.ac.id/index.php/preventif>
- Russell, J. K., Ingram, S. M., Teal, L. B., Lindsley, C. W., & Jones, C. K. (2023). M1/M4-Preferring Muscarinic Cholinergic Receptor Agonist Xanomeline Reverses Wake and Arousal Deficits in Nonpathologically Aged Mice. *ACS Chemical Neuroscience*, 14(3), 435–457. <https://doi.org/10.1021/acscchemneuro.2c00592>
- Seaver, C., Bowers, C., Beidel, D., Holt, L., & Ramakrishnan, S. (2024). A Game-Based Learning Approach to Sleep Hygiene Education: a Pilot Investigation. *Frontiers in Digital Health*, 6. <https://doi.org/10.3389/fdgth.2024.1334840>
- Shriane, A. E., Rigney, G., Ferguson, S. A., Bin, Y. S., & Vincent, G. E. (2023). Healthy sleep practices for shift workers: consensus *sleep hygiene* guidelines using a Delphi methodology. *Sleep*, 46(12), 1–4. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsad182>
- Sima, J., Zhang, Y., Farriday, D., Ahn, A. Y.-E., Lopez, E. R., Jin, C., Harrell, J., Darmohray, D., Silverman, D., & Dan, Y. (2024). Restoration Of Locus Coeruleus Noradrenergic Transmission During Sleep. *BioRxiv*. <https://doi.org/10.1101/2024.07.03.601820>
- Sleep Foundation. (2024). *100+ sleep statistics – facts and data about sleep*. Sleep Foundation. <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/sleep-facts-statistics>
- Suni, E. (2025, July 22). *Cara Menentukan Kualitas Tidur yang Buruk*. Sleep Foundation. <https://www.sleepfoundation.org/sleep-hygiene/how-to-determine-poor-quality-sleep#:~:text=Generally%2C%20good%20sleep%20quality%20is,hours%20for%20your%20age%20group>
- Tamimy, M. T. (2021). Efek Pandemi Covid 19 Terhadap Aktivitas Fisik Dan Kualitas Tidur Pada Siswa Sekolah Dasar Di SDN Pucang V Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, (Vol. 4 No. 9).
- Waladani, B., Setianingsih, E., & Sofiana, J. (2022). *Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pasien Di Ruang Intensif* (P. Suwaryo, Ed.; 1st ed.). PT. Pena Persada Kerta Utama.
- Widiyanto, B., & Wijayati, S. (2025). *Kualitas Tidur Pada Lansia Kontribusi Penting Keperawatan* (1st ed.). Penerbit Nuansa Fajar Cemerlang. www.nuansafajarcemerlang.com

- Witkowska, A., Jaromirska, J., Gabryelska, A., & Sochal, M. (2024). Obstructive Sleep Apnea and Serotonergic Signalling Pathway: Pathomechanism and Therapeutic Potential. *International Journal of Molecular Sciences*, 25(17). <https://doi.org/10.3390/ijms25179427>
- Yusman, E. F., & Suriani, A. (2024). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Central Publisher*, 2. <http://centralpublisher.co.id>