SERAMBI
Jurnal Pengabdian Masyarakat
Vol. 3, No. 2, November, 2026

Jempol SD (Manajemen Pola Tidur Efektif dengan Metode *Sleep Diary* Pada keluarga Dengan Anak Pra Sekolah)

(Jempol SD (Effective Sleep Pattern Management Using the Sleep Diary Method for Families with Preschool-Aged Children))

Elok Alfiah Mawardi*[1], Mei Lestari Ika Widdyati[2], Faridatul Istibsaroh[3]
[1,2,3]Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nazhatut Thullab Al-Muafa Sampang
E-mail: elokmawardi@gmail.com*[1] , meilestari118@gmail.com[2],
faridatulmantul@gmail.com[3]

Received: 19 Oktober 2026 Accepted: 3 November 2026 Published: 4 November 2026

Abstrak: Periode prasekolah merupakan fase perkembangan pada anak yang memerlukan pemenuhan kebutuhan dasar yang penting terutama kebutuhan tidur yang adekuat untuk mendukung pertumbuhan secara fisik, perkembangan kognitif serta afektif, dan regulasi psikologis (emosi juga mood) anak. Latarbelakang pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah banyaknya anak prasekolah yang belum dapat memenuhi kebutuhan tidur dengan baik, secara kualitas dan kuantitas. Fokus kegiatan pengabdian ini yaitu memberikan sosialisasi tentang pemenuhan kebutuhan tidur pada anak prasekolah dan pendampingan penerapan manajemen pola tidur dengan pendekatan Sleep Diary. Sasaran kegiatan pengabdian ini adalah orang tua (keluarga) dengan anak prasekolah di Desa Sogiyen, Kecamatan Omben, Kabupaten Sampang, Madura. Tujuan kegiatan pengabdian ini untuk meningkatkan pemahaman orang tua (keluarga) terkait kebutuhan tidur pada anak yang harus terpenuhi sesuai perkembangan usianya. Metode yang diterapkan pada kegiatan pengabdian ini yaitu menggunakan pendekatan sosialisasi, dengan pemaparan materi dan diskusi juga dibekali cara menggunakan media Sleep Diary. Hasil kegiatan pengabian ini, menunjukkan adanya peningkatan pemahaman orang tua tentang kebutuhan tidur pada anak prasekolah dan cara menggunakan media Sleep Diary untuk mengukur pemenuhan kebutuhan tidur harian pada anak, meskipun pada praktiknya masih memerlukan pendampingan lanjutan agar lebih maksimal.
Kata Kunci: Anak Prasekolah, Keluarga, Pola Tidur, Sleep Diary

Abstract: *The preschool period is a developmental phase in children that requires the fulfillment of important basic needs, particularly the needfor adequate sleep to support children's physical growth, cognitive and affective development, and psychological regulation (emotions and mood). The background for this community service activity is the large number of preschool children who are unable to meet their sleep needs adequately, in terms of both*

quality and quantity. The focus of this community service activity is to provide education on meeting the sleep needs of preschool children and guidance on implementing sleep pattern management using the Sleep Diary approach. The target audience for this community service activity is parents (families) with preschool children in the village of Sogiyen, Omben Subdistrict, Sampang Regency, Madura. The objective of this community service activity is to improve parents' (families') understanding of the sleep needs of children, which must be met in accordance with their developmental stage. The method applied in this community service activity involved an outreach approach, featuring presentations and discussions, as well as training on how to use the Sleep Diary tool. The results of this community service activity showed an increase in parents' understanding of the sleep needs of preschool children and how to use the Sleep Diary to measure the fulfillment of children's daily sleep needs, although in practice, continued guidance is still needed to achieve optimal results.
Keywords: *Preschoolers, Family, Sleep Patterns, Sleep Diary*

PENDAHULUAN

Tidur merupakan sebuah aktivitas yang dilakukan oleh seseorang untuk memenuhi salah satu kebutuhan dasar manusia yang memiliki peranan penting dalam menjaga kebugaran dan kesehatan secara fisik, psikis, maupun menunjang proses pertumbuhan dan perkembangan (Naimul et al., 2026). Manfaat utama tidur bagi anak usia prasekolah yaitu dapat meningkatkan proses pemulihan energi, pematangan sistem saraf, regenerasi sel, konsolidasi memori, dan pelepasan hormon pertumbuhan untuk proses perkembangan fisik maupun kognitif. Terpenuhinya kebutuhan tidur secara optimal dapat memberikan dampak bagi pertumbuhan dan perkembangan sesuai dengan tahapan usianya, sedangkan kualitas tidur yang buruk memberikan efek negatif terhadap kesehatan sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Gracia et al., 2023). Faktor yang dapat mempengaruhi pemenuhan kebutuhan tidur pada anak prasekolah antara lain tingkat dan jenis aktivitas fisik, penggunaan screen time, pola asuh dan rutinitas di rumah, serta lingkungan (Wulandari et al., 2025).

Beberapa hal yang berkaitan dengan gangguan pemenuhan kebutuhan tidur pada anak prasekolah meliputi mengalami kesulitan untuk memulai tidur, seringnya terbangun pada malam hari, menolak saat waktu tidur, serta mengalami mimpi buruk saat tidur malam. Kondisi yang dialami oleh anak tersebut sering berkaitan dengan tingkat kemandirian anak serta rutinitas jam tidur yang tidak konsisten dalam lingkungan rumah (Intarawan et al., 2024). Gangguan tidur yang terjadi pada anak prasekolah dapat berlangsung dalam jangka panjang serta berdampak pada beberapa aspek yakni penurunan konsentrasi belajar, gangguan regulasi/pengaturan emosi, dan berbagai masalah kesehatan selanjutnya (He, et al., 2026). Dampak gangguan tidur pada anak dapat mempengaruhi kegiatan di sekolah antara lain prestasi belajar menurun, nilai yang buruk, suasana hati (mood) belajar menjadi rendah dan lebih lanjut dapat mempengaruhi terkait perilaku pada anak (Sandy et al., 2026).

Fenomena yang terjadi di Desa Sogiyen, Kecamatan Omben Kabupaten Sampang pada anak prasekolah adalah anak cenderung jarang tidur siang, dengan alasan melakukan aktivitas diluar rumah seperti sekolah madrasah dan mengaji disore hari. Sedangkan, di waktu malam

anak lebih banyak menghabiskan waktu bermain game melalui smartphone orang tua, atau menonton youtube hingga malam dan bangun kesiangan. Penggunaan smartphonedengan intensitas yang tinggi pada anak pra sekolah berpotensi mengalami ketergantungan digital sehingga mengganggu bagi aspek perkembangan anak termasuk kualitas tidurnya (Oktaviane et al., 2026). Banyak orang tua yang masih awam dengan pentingnya tidur tepat waktu baik di siang maupun malam hari dengan dampak yang sangat burk bagi anak jika terus-menerus dilakukan tanpa pembatasan kegiatan dan keseimbangan dengan aktivitas tidurnya. Sejalan dengan fenomena yang telah di paparkan, gangguan tidur yang dialami anak prasekolah diakibatkan karena faktor kurangnya keterlibatan orang tua dalam mengatur jadwal dan kebiasaan tidur anak (Simanullang et al., 2026).

Solusi yang dapat dilakukan pada permasalah tersebut yaitu memberikan pemahaman bagi orang tua dengan anak prasekolah tentang pentingnya kebutuhan tidur pada anak serta pengaturan jadwal tidur rutin pada anak. Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah manajemen pola tidur dengan menggunakan pendekatan Sleep Diary. Sleep Diary merupakan instrumen atau catatan harian yang digunakan untuk mencatat informasi penting terkait pola, kebiasaan, kualitas dan gangguan tidur seseorang setiap harinya (Suni, 2026). Tujuan penggunaan pendekatan ini adalah mengetahui siklus tidur bangun pada anak prasekolah yang di catat dalam bentuk jadwal harian secara rutin oleh orang tua (Sanguino et al., 2026). Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan untuk menberikan kesadaran pada orang tua akan pentingnya pemenuhan kebutuhan dasar pada anak prasekolah khusunya pada kebutuhan tidur, serta mengajarkan orang tua untuk dapat mengawasi dan mengevaluasi kegiatan tidur anak dengan penerapan manajemen pola tidur pada anakprasekolah.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui proses perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi yang sistematis, terstruktur, dan bersifat partisipatif. Kegiatan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini di awali dengan tahapan perencanaan yakni proses persamaan persepsi dengan pihak mitra, kemudian melakukan identifikasi masalah yang dihadapi oleh mitra (lokasi yang telah ditentukan oleh mitra), dan menentukan solusi yang tepat sesuai dengan masalah yang dihadapi oleh mitra. Tahap kedua adalah tahapan pelaksanaan, kegiatan dilakukan di secara tatap muka di kediaman Tn. A selaku koordinator kegiatan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Sogiyen, Kecamatan Omben, Kabupaten Sampang. Sasaran dan target kegiatan pengabdian ini adalah orang tua yang memiliki anak prasekolah sejumlah 26 orang bersama anak prasekolah. Sasaran merupakan masyarakat di lokasi kegiatan yang sesuai dengan tema kegiatan.

Tahap Perencanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mulai dari tahap perencanaan. Perencanaan kegiatan Proses observasi kegiatan ini dapat dijadikan sebagai gambaran awal tentang masalah yang dihadapi oleh orang tua dengan anak prasekolah. Setelah itu, dilakukan diskusi bersama pihak mitra untuk menentukan solusi yang tepat bagi masalah tersebut dengan menggunakan pendekatan yang mudah untuk diaplikasikan.

Tahap Pelaksanaan

Tahap kedua adalah Tahap Pelaksanaan, pada tahap ini kegiatan dilakukan melalui pemaparan konsep dan di lanjut dengan pendekatan interaktif yakni diskusi bersama sasaran dengan tujuan bukan hanya pemahaman yang didapatkan, namun ada bentuk aplikatif untuk dapat memberikan bentuk nyata penggunaan di kehidupan sehati-hari. Karena sebagian dari sasaran memiliki tingkat pendidikan yang rendah sehingga perlu adanya penguatan untuk dapat bekerjasama sesuai tujuan akhir kegiatan. Pada tahap diskusi, sasaran dapat menanyakan hal-hal yang dianggap belum dipahami dan dapat diberikan solusi saat kegiatan berlangsung.

Tahap Evaluasi

Tahapan terakhir adalah evaluasi kegiatan, kegiatan ini dilakukan dalam bentuk pembagian lembar cacatan tidur atau Sleep Diary yang diisi oleh orang tua di rumah dan dipantau oleh mahasiswa dalam pelaksanaannya. Dengan harapan pengisian tidak salah dan evaluasi perubahan siklus dan rutinitas tidur dari anak di rumah menjadi lebih baik. Pelaksanaan kegiatan ini memerlukan dukungan dari berbagai pihak baik orang tua, pendamping maupun anak itu sendiri sebagai objek kegiatan. Sehingga Sleep Diary ini menjadi panduan orang tua dalam mengontrol pemenuhan kebutuhan tidur harian anak dengan mempertimbangkan aktivitas yang dilakukan anak setiap harinya.



Gambar 1. Alur Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Identifikasi Masalah Pemahaman Keluarga (Orang Tua) Tentang Kebutuhan Tidur Pada Anak Prasekolah

Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, permasalahan yang dihadapi oleh sasaran dilakukan melalui kegiatan identifikasi melalui observasi lapangan serta wawancara dengan

masyarakat selama kegiatan berlangsung di Desa Sogiyen, Kecamatan Omben, Kabupaten Sampang. Permasalahan yang dihadapi oleh sasaran, berasal dari faktor internal dan faktor eksternal yang berhubungan dengan pemahaman orang tua tentang kebutuhan kebutuhan tidur pada anak prasekolah. Faktor internal meliputi; usia, jenis kelamin, tahap perkembangan, psikososial, aktivitas fisik/ gaya hidup, peran keluarga/orang tua. Sedangkan faktor eksternal yaitu kondisi lingkungan seperti; suhu ruangan, tingkat kebisingan, tingkat pencahayaan, kelembapan ruangan, kebersihan ruangan, kenyamanan ruangan, ritual sebelum tidur, makanan dan minuman yang dikonsumsi sebelum tidur, penggunaan screentime, jadwal tidur/kebiasaan aktivitas tidur bangun.

Permasalahan yang tampak pada sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terlihat dari kurangnya pemahaman orang tua/keluarga dalam memahami kebutuhan tidur anak. Orang tua berasumsi kebutuhan tidur hanya di malam hari, dengan alasan banyak aktivitas yang dilakukan anak setelah pulang sekolah hingga sore hari seperti bermain dengan teman sebaya, dilanjut melakukan sekolah madrasah di siang hari hingga sore, lalu terjeda hingga menjelang waktu mengaji di surau (wajib) dan selesai hingga setelah isya'. Dimalam hari anak masih dibebani dengan tugas sekolah disertai bermain screentime. Sehingga, anak mengalami kelelahan dan tertidur bukan di kamar tidur melainkan di tempat melakukan aktivitas sebelum rasa kantuk datang. Perlu adanya kesadaran pemahaman dari orang tua dengan anak prasekolah akan kebutuhan tidur yang harus terpenuhi secara kualitas dan kuantitas. Dengan harapan menyeimbangkan antara aktivitas fisik yang dilakukan anak dan kebutuhan tubuh yang harus terpenuhi yaitu tidur. Jika kebutuhan tidur pada anak tidak terpenuhi dengan baik, akan memberikan dampak yang sering dilihat adalah perubahan mood disaat bangun, dan membuat anak cenderung malas untuk bangun dari tempat tidur karena merasa jam tidurnya masih kurang.

Hal ini akan berimbas pada kegiatan sekolah, sehingga anak menjadi kurang fokus, mudah marah, malas melakukan aktivitas bermain bersama teman sebaya. Sehingga orang tua akan memberikan alternatif lain untuk mengatasi hal yang dialami oleh anak, bukan memperbaiki kebutuhan tidurnya agar menjadi teratur dan baik, yang berefek baik juga untuk kegiatan yang dilakukan selanjutnya.

Upaya Mengatasi Masalah Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Anak Prasekolah

Berdasarkan temuan tersebut, maka perlu adanya strategi penanganan dalam bentuk aplikatif tindakan yang harus dilakukan orang tua dirumah. Penentuan solusi ini merupakan bagian dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat, sehingga strategi yang diterapkan melalui pendekatan praktis serta aplikatif, dan fokus pada kebutuhan tidur anak prasekolah. Beberapa strategi yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan sasaran pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini antara lain:

1. Pertama, peningkatan pemahaman orang tua tentang pentingnya pemenuhan kebutuhan tidur pada anak prasekolah untuk membantu orang tua dirumah sadar akan jam tidur bangun anak. Pada kegiatan pengabdian ini, kami memberikan sosialisasi konsep

kebutuhan tidur anak pada orang tua sesuai perkembangan usianya. Mulai dari pengertian dan makna tidur, faktor yang mempengaruhi, proses tidur, tanda tidur terpenuhi, dampak kurang tidur pada anak. Saat kegiatan berlangsung orang tua dapat berdiskusi dengan kami terkait aktivitas tidur anak yang sudah terjadi/ yang sedang berlangsung.

2. Kedua, penguatan kegiatan pengabdian ini memerlukan komitmen dari para orang tua untuk mendampingi anak berproses, artinya dimulai dari kesadaran orang tua selah pemahaman pentingnya tidur pada anak dan harapannya anak dapat merubah pola tidurnya menjadi lebih baik. Bagi orang tua juga diperlukan sedikit waktu bersama anak untuk melatih dan membiasakan mengatur jam tidur bersama sehingga ada kesepakatan dengan anak, bukan karena paksaan untuk memulai tidurnya. Sebab memulai tidur bukan dihitung sejak anak masuk kemar tidur melaikan anak sudah masuk dalam fase/ tahap awal tidur dengan memperhatikan tanda-tanda awal anak ingin tidur seperti rasa kantuk dan perubahan fisik lainnya.
3. Ketiga, penggunaan media pencatatan aktivitas tidur yaitu Sleep Diary sebagai solusi untuk membantu orang tua mengevaluasi jam tidur bangun anak setiap hari secara terjadwal. Pada kegiatan pelaksanaan pengabdian ini, penentuan jam tidur bangun dilakukan di awal kegiatan oleh orang tua dan anak. Melalui media Sleep Diary ini orang tua diharapkan dapat memanage pola tidur anak melalui jam tidur anak dan dampak setelah penggunaan media tersebut bagi pemenuhan kebutuhan tidur pada anak prasekolah. Disisi lain orang tua juga mempertimbangkan jenis aktivitas fisik yang dimiliki naka untuk antisipasi jam tidur yang tidak terpenuhi saat menerapkan peggunaan pendekatan ini dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini terbukti mampu membantu para orang tua mendampingi anak untuk memenuhi jam tidurnya disamping kegiatan yang dilakukan anak sebagai kewajiban untuk menyelaraskan kehidupan dunia dan akhirat yang nantinya anak lakukan sesuai dengan perkembangan usianya.

Melalui penerapan Manajemen Pola Tidur dengan Pendekatan Sleep Diary dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, para orang tua dengan anak prasekolah tidak hanya memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya kebutuhan tidur anak, tetapi juga membersamai anak dalam proses memperbaiki jam tidurnya sehingga menjadi sebuah kebiasaan hingga terpenuhi kebutuhan tidurnya dengan baik dan berkualitas. Dengan demikian, permasalaahn pada sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dijadikan pembelajaran dengan minimal pengeluaran dan dampak maksimal bagi perkembangan anak dan hubungan peran orang tua bersama anak di lingkungan rumah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Sogiyen, Kecamatan Omben, Kabupaten Sampang, Madura yang dilaksanakan melalui pemberian informasi yang edukatif dalam bentuk presentasi dan diskusi telah memberikan manfaat yakni peningkatan pemahaman para orang tua mengenai pentingnya kebutuhan tidur pada anak prasekolah. Hasil kegiatan menunjukkan

bahwa meskipun sebagian besar sasaran memiliki tingkat pendidikan yang rendah namum mereka memiliki komitmen untuk menjadikan putra putrinya menjadi anak-anak yang hebat, dan dapat membangggakan orang tua salah satunya kebutuhan dasarnya terpenuhi dengan baik. Serta dengan adanya media yang digunakan untuk membantu mengevaluasi kebutuhan tidur anak-anak mereka menjadi jauh lebih baik.

Keberlanjutan implementasi dari kegiatan pengabdian ini, perlu penguatan dan komitmen dari berbagai pihak mulai dari orang tua, anak, mitra, masyarakat yang berkaitan dengan pelaksanaan program. Dukungan dari pemangku kebijakan (Puskesmas Omben) khususnya bidang yang membawahi sasaran keluarga, ibu dan anak serta kader untuk dapat mendampingi pelaksanaan kegiatan dalam bentuk penyediaan media yang lebih baik misalnya metode kontrolnya dihubungkan menggunakan mobile HP dengan sasaran sehingga dapat dipantau untuk efisiensi waktu, namum juga perlu adanya kunjungan langsung untuk memastikan pengisian media Sleep Diary benar dan tepat. Implementasi ini juga dapat di terapkan dalam segmen yang lebih luas misalnya pada anak di sekolah untuk mengevaluasi dampak pemenuhan tidur dari respon selama di dalam kelas oleh guru.

UCAPAN TERIMA KASIH

Laporan akhir kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini disusun sebagai bentuk pertanggungjawaban secara tertulis. Pelaksanaan kegiatan ini tidak akan dapat terlaksana tanpa adanya kerja sama dari berbagai pihak yang terlibat. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan banyak terima kasih kepada pihak-pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, dan dukungannya. Penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Hj. Zairina, S.IP., MM selaku Rektor Universitas Nazhatut Thullab Al-Muafa Sampang yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk dapat melaksanakan dharma Pengabdian kepada Masyarakat ini.
2. Ibu Mei Lestari Ika W, S.Kep., Ns., M.Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan yang telah memberikan pengarahan dan motivasi kepada saya untuk melaksanakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini.
3. Ibu Yunita Amilia, S.Kep., Ns., M.Tr.Kep selaku Ketua LPPM Universitas Nazhatut Thullab Al-Muafa Sampang yang telah memberikan pendampingan dan masukan untuk kelancaran kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini.
4. Bapak Mohammad Shiddiq Suryadi, S.Kep., Ns., M.Tr.Kep selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan yang telah mendukung saya melakukan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini.
5. dr. Yuanita Purnamasari selaku Kepala Puskesmas Omben, yang telah memberikan ijin serta masukan bagi kami untuk melaksanakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini.
6. Tim dosen yang terlibat dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.
7. Seluruh Sasaran kegiatan yang telah meluangkan waktu bersedia hadir dalam kegiatan.
8. Mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Penulis menyadari saat proses penyusunan Artikel ini masih banyak terdapat kekurangan dan kesalahan, sehingga membutuhkan kritik dan saran yang membangun. Besar harapan penulis agar artikel yang telah dibuat ini, dapat bermanfaat dan dijadikan sebagai refrensi bagi pembaca.

REFERENSI

Gracia, A., Puspojudho, S., & Yudha, R. P. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dan Memori pada Anak Usia Dini: Pendekatan Formatif Orde Kedua. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *7*(3), 3013-3024.

He, Y., Zhang, Y., Xin, H., Lin, J., Lin, S., Li, S., Cheng, X., Liu, G., Liao, J. (2026). Effect of diary intervention on sleep quality and risk of stress disorders among critically ill children in pediatric intensive care units and on their parents' anxiety level: A randomized controlled trial. *Intensive & Critical Care Nursing*, *93*(1), 1-8.

Ikhwani, D. A., & Ismayani. (2026). The Effectiveness of Toddler Massage Implementation on Improving Sleep Quality in Children Age 1 to 3 Years Disturbance in Pangadangan Village. *Journal of Health Sciences and Public Health* , 14-17.

Intarawan, T., Ngankogsoong, Y., & Houngiam, K. (2024). Factors Influencing Problematic Sleep Among Preschool Children With ADHD: Brief Research. *Asian Medical Journal and Alternative Medicine*, *24*(2), 70-75.

Naimul, M. A., Obar, & Hariyanto, R. D. (2026). Gambaran Tingkat Gangguan Tidur pada Anak Usia Pra Sekolah. *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, *8*(6), 141-148.

Oktaviane, D. A., Hanifah, I., & Suhartin. (2026). Hubungan Adiksi Smartphone dengan Kualitas Tidur Pada Anak Pra Sekolah di PAUD Anggrek Kelurahan Tamansari Kabupaten Bondowoso Tahun 2025. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia, 4*(2), 68-81.

Sandy, D. F., Aryani, A., & Sutrisno. (2026). Hubungan Antara Sleep Hygiene Dengan Gangguan Tidur Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di Sdn 04 Jaten Kabupaten Karanganyar . *Jurnal Pembangunan dan Kemandirian Kesehatan*, 120-130.

Sanguino, H., Clark, C. A., Turner, K. M., Jowe, S. J., & McMorris, C. A. (2026). Caregiver-Reportes Sleep Problem and Sucidality in Autistic Youth: Findings From a Sleep Diary Study. *Frontiers in Psychiatry, 1*(1), 01-13.

Simanullang, P. H., Pratama, I. H., & Amansyah, A. (2026). Pengaruh Pola Tidur Pada Anak Dengan Kejadian Stunting Di Kota Medan. *Mahesa: Malahayati Health Student Journal*, *6*(5), 227-240.

Suni, E. (2026). *Sleep Diary*. Retrieved May 28, 2026, from https://www.sleepfoundation.org/sleep-diary#how-does-a-sleep-diary-compare-with-other-methods-of-tracking-sleep

Wulandari, S. S., Lannasari, & Sarwili, I. (2025). Penggunaan Gadget Berhubungan dengan Pola Tidur pada Anak Sekolah Dasar di Madrasah Ibtidaiyah Fathan Mubina Ciawi Kota Bogor. *Journal of Nursing Education and Practice, 4*(3), 98-106.