

**HUBUNGAN ANTARA *SLEEP HYGIENE* DENGAN
GANGGUAN TIDUR PADA ANAK USIA
SEKOLAH DASAR DI SD NEGERI 2
MEKAR BHUWANA**



SKRIPSI

OLEH:

NI PUTU YUN KARINA

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

**HUBUNGAN ANTARA SLEEP HYGIENE DENGAN
GANGGUAN TIDUR PADA ANAK USIA
SEKOLAH DASAR DI SD NEGERI 2
MEKAR BHUWANA**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Diajukan Oleh:

Ni Putu Yun Karina

NIM.C1122033

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Putu Yun Karina
NIM : C1122033
Jurusan : Keperawatan
Judul Skripsi : Hubungan Antara Sleep Hygiene Dengan Gangguan Tidur
Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di SD Negeri 2 Mekar
Bhuwana

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas akhir yang saya tulis benar – benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, 17 April 2026



(Ni Putu Yun Karina)

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN ANTARA *SLEEP HYGIENE* DENGAN GANGGUAN TIDUR PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR DI SD NEGERI 2 MEKAR BHUWANA

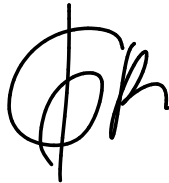
Diajukan Oleh:

NI PUTU YUN KARINA
NIM. C1122033

Mangupura, 17 April 2026

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I

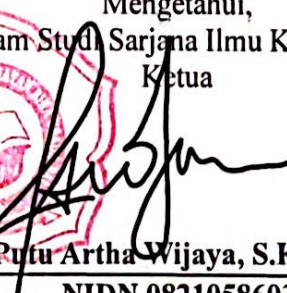


Dr. Ns. Ni Komang Matalia Gandari, S.Kep.,M.H.,M.Kep
NIDN : 0813098803

Pembimbing II



Ns. Komang Yogi Triana, M.Kep.,Sp.Kep.An
NIDN : 0825118901

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua

Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep.,M.Kep
NIDN.0821058603

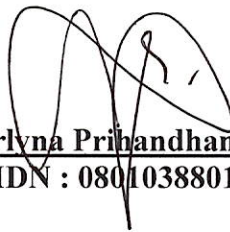
HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI

Tanggal : 8 Juni 2026

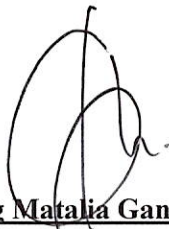
Yang terdiri dari :

Ketua Penguji



Dr. Ns. IGAA Sherlyna Prihandhani, S.Kep., M.Kes
NIDN : 0801038801

Sekretaris Penguji



Dr. Ns. Ni Komang Matalia Gandari, S.Kep., M.H., M.Kep
NIDN : 0813098803

Anggota Penguji



Ns. Komang Yogi Triana, M.Kep, Sp.Kep. An
NIDN : 0825118901

Mengetahui,
Program Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



Ns. Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN : 0821058603

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI

PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN

Skripsi, April 2026

Ni Putu Yun Karina

Hubungan Antara *Sleep Hygiene* Dengan Gangguan Tidur Pada Anak Usia Sekolah Dasar di SD Negeri 2 Mekar Bhuwana

Xv + 69 + 7 Tabel + 2 gambar + 11 Lampiran

ABSTRAK

Sleep hygiene merupakan kebiasaan yang berkaitan dengan pola tidur yang dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur seseorang. Pada anak usia sekolah dasar, kualitas tidur yang baik sangat penting untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, serta kemampuan belajar. Namun, masih banyak anak yang mengalami gangguan tidur akibat penerapan *sleep hygiene* yang kurang optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *sleep hygiene* dengan gangguan tidur pada anak usia sekolah dasar. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasional. Populasi penelitian adalah siswa/siswi kelas IV,V,VI SD Negeri 2 Mekar Bhuwana sejumlah 57 responden yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi dengan teknik total sampling. Instrumen pada penelitian ini yaitu lembar kuesioner *Sleep Hygiene Index (SHI)* dan *Sleep Disturbance Scale For Children (SDSC)*. Analisis data secara univariat dan bivariat menggunakan analisis *Spearman Rank*. Hasil analisis menunjukkan nilai $p\text{-value} = < 0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara *sleep hygiene* dengan gangguan tidur pada anak. Hubungan tersebut memiliki kekuatan yang kuat dengan arah negatif, yang menunjukkan bahwa semakin baik penerapan *sleep hygiene*, maka semakin rendah kemungkinan terjadinya gangguan tidur pada anak usia sekolah dasar.

Kata Kunci : *Sleep Hygiene*, Gangguan Tidur, Anak Usia Sekolah

Daftar Pustaka : 44 (2020 – 2025)

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI

BACHELOR'S DEGREE OF NURSING PROGRAM

Undergraduate Thesis, April 2026

Ni Putu Yun Karina

The Correlation between Sleep Hygiene and Sleep Disturbances among Elementary School Children at SD Mekar Bhuwana

Xv + 69pages + 7 Tables + 2 figures + 11 Appendices

ABSTRACT

Sleep hygiene refers to a set of behavioral and environmental practices associated with sleep that can influence an individual's sleep quality and quantity. Among school-aged children, adequate sleep is essential for supporting physical growth, cognitive development, emotional well-being, and academic performance. However, many children continue to experience sleep disturbances due to inadequate sleep hygiene practices. This study aimed to examine the correlation between sleep hygiene and sleep disturbances among elementary school children.

This study employed a descriptive correlational research design. The study population consisted of fourth-, fifth-, and sixth-grade students at SD Negeri 2 Mekar Bhuwana. A total of 57 respondents who met the inclusion and exclusion criteria were recruited using a total sampling technique. Data were collected using the Sleep Hygiene Index (SHI) questionnaire and the Sleep Disturbance Scale for Children (SDSC). Univariate and bivariate analyses were conducted, and the relationship between variables was examined using Spearman's rank correlation test.

The findings revealed a statistically significant relationship between sleep hygiene and sleep disturbances among school-aged children, with a p-value of < 0.001 ($p < 0.05$). The correlation demonstrated a strong negative relationship, indicating that better sleep hygiene practices were associated with a lower likelihood of experiencing sleep disturbances.

In conclusion, sleep hygiene is significantly associated with sleep disturbances among elementary school children. Promoting healthy sleep hygiene practices may contribute to improving sleep quality and reducing the prevalence of sleep disturbances in school-aged children.

Keywords: sleep hygiene, sleep disturbance, school-aged children

Bibliography: 44 (2020–2025)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat Asung Kertha Wara Nugraha- Nya, peneliti dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul “Hubungan Antara *Sleep Hygiene* dengan Gangguan Tidur Pada Anak Usia Sekolah Dasar di SD Negeri 2 Mekar Bhuwana”. Proposal ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan Pendidikan pada Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali. terselesaikannya proposal ini tidak terlepas dari doa, bimbingan, dan dukungan berbagai pihak. Dengan penuh rasa hormat, peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Ir I Putu Santika, MM. Selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali yang telah memberi izin dan kesempatan kepada penelitian ini.
2. Ibu Dr. Ns. Ni Komang Matalia Gandari, S.Kep.,M.H.Kep. Selaku pembimbing I yang telah banyak memberi bimbingan serta motivasi peneliti dalam menyelesaikan proposal.
3. Ibu Ns. Komang Yogi Triana, S.Kep.,M.Kep.,Sp.Kep. An. Selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan serta motivasi peneliti dalam menyelesaikan proposal penelitian.
4. Ibu dan Bapak, kedua orang tua tercinta yang senantiasa memberikan doa, semangat, dan dukungan tanpa henti. Meskipun tidak berkesempatan melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi, namun selalu berusaha sekuat tenaga agar peneliti dapat merasakan kesempatan yang lebih baik dalam pendidikan. Atas segala doa, kasih sayang dan dukungan yang telah diberikan, peneliti menyampaikan rasa hormat dan terimakasih yang mendalam.
5. Adik tersayang, yang selalu memberikan warna, semangat dan keceriaan atas perjalanan ini.
6. Sahabat terbaik, yang setia menemani, mendukung, serta menjadi penghibur di kala peneliti hampir menyerah.

7. Seseorang yang selalu mendukung, Yudi Surya yang senantiasa memberikan semangat, dukungan, dan menjadi penguat ketika peneliti menghadapi kesulitan.
8. Teristimewa untuk diri peneliti sendiri, yang telah berusaha tegar, sabar, dan tidak menyerah, meskipun jalan penelitian ini penuh liku dan ujian.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, namun telah banyak memberikan bantuan, doa, dan dorongan hingga terselesaikannya proposal ini.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa proposal ini masih jauh dari sempurna, karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman. Oleh sebab itu, kritik dan saran yang membangun sangat peneliti harapkan demi kesempurnaan karya ini. Akhir kata, semoga proposal skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang keperawatan, serta menjadi pijakan awal untuk penelitian – penelitian selanjutnya.

Badung, 26 September 2025

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus.....	6
D. Manfaat Penelitian	6
1. Bagi Pelayanan Keperawatan.....	6
2. Bagi Masyarakat.....	6
3. Bagi Institusi Pendidikan	6
4. Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan	7
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Konsep Anak.....	10
1. Pengertian Anak Usia Sekolah Dasar.....	10
2. Karakteristik Perkembangan Fisik Anak Usia Sekolah Dasar	10
3. Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Tidur Anak.....	12
B. Konsep Gangguan Tidur	14
1. Pengertian Gangguan Tidur	14
2. Klasifikasi Gangguan Tidur	15

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tidur.....	17
C. Konsep <i>Sleep Hygiene</i>	19
1. Pengertian <i>Sleep Hygiene</i>	19
2. Komponen Utama <i>Sleep Hygiene</i>	20
3. Rekomendasi <i>Sleep Hygiene</i>	22
4. Langkah-Langkah Menerapkan <i>Sleep Hygiene</i>	26
D. Kerangka Teori	28
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN	
DEFINISI OPERASIONAL	29
A. Kerangka Konsep.....	29
1. Variabel Independen (Variabel Bebas)	29
2. Variabel Dependen (Variabel Terikat)	29
B. Hipotesis Penelitian	30
C. Definisi Operasional	31
BAB IV METODE PENELITIAN	33
A. Rancangan Penelitian.....	33
B. Populasi dan Sampel.....	33
1. Populasi	33
2. Sampel.....	34
C. Tempat Penelitian.....	35
D. Waktu Penelitian	35
E. Etika Penelitian	35
1. Nilai Sosial dan/atau Nilai Klinis.....	36
2. Nilai Ilmiah (Desain Ilmiah)	36
3. Pemerataan Beban dan Manfaat.....	36
4. Potensi Risiko dan Manfaat	36
5. Bujukan (Inducements), Keuntungan Finansial, Biaya Pengganti.....	36
6. Perlindungan Privasi dan Kerahasiaan.....	37
7. Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP) atau Informed Consent (IC) ..	37
F. Alat Pengumpulan Data	37
1. Instrumen Penelitian.....	37

2. Validitas dan Reliabilitas	39
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	40
1. Prosedur Administrasi	40
2. Prosedur Teknis	41
H. Pengolahan Data	41
1. <i>Editing</i>	42
2. <i>Coding</i>	42
3. <i>Entry</i> atau <i>Transferring</i>	43
4. <i>Processing</i>	43
5. <i>Cleaning</i> atau <i>Tabulasi</i>	43
I. Rencana Analisis Data.....	43
1. Analisis Univariat.....	43
2. Analisis Brivariat.....	44
BAB V HASIL PENELITIAN.....	45
A. Tempat dan Waktu Penelitian	45
B. Analisis Univariat.....	45
1. Karakteristik responden berdasarkan usia.....	45
2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin.....	45
3. Karakteristik responden berdasarkan gangguan tidur	46
4. Karakteristik responden berdasarkan <i>sleep hygiene</i>	46
C. Analisis Bivariat.....	47
1. Analisis uji normalitas variabel	47
2. Analisis hubungan antara <i>sleep hygiene</i> dengan gangguan tidur pada anak usia sekolah dasar di SD Negeri 2 Mekar Bhuwana	47
BAB VI PEMBAHASAN.....	49
A. Interpretasi Penelitian.....	49
1. Distribusi karakteristik responden berdasarkan usia.....	49
2. Distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin.....	50
3. Gangguan tidur yang dialami anak usia sekolah dasar	52
4. <i>Sleep hygiene</i> yang dialami anak usia sekolah dasar	54

5. Hubungan antara <i>sleep hygiene</i> dengan gangguan tidur pada anak usia sekolah dasar	56
C. Keterbatasan Penelitian	60
D. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian	60
1. Terhadap Pelayanan Kesehatan	60
2. Terhadap Pendidikan Kesehatan	60
3. Penelitian Selanjutnya.....	61
BAB VII PENUTUP	62
A. Simpulan	62
B. Saran	62
1. Bagi Pelayanan Kesehatan	62
2. Bagi Institusi Pendidikan	63
3. Bagi Masyarakat.....	63
4. Bagi Peneliti Selanjutnya	63
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN	69

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	32
Tabel 5.1 Karakteristik responden berdasarkan usia.....	45
Tabel 5.2 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin.....	45
Tabel 5.3 Karakteristik responden berdasarkan gangguan tidur	46
Tabel 5.4 Karakteristik responden berdasarkan <i>sleep hygiene</i>	46
Tabel 5.5 Uji normalitas <i>sleep hygiene</i> dan Gangguan Tidur	47
Tabel 5.6 Uji hubungan <i>Sleep Hygiene</i> dengan Gangguan Tidur	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	28
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	30

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Ijin Pendahuluan
- Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 3 Surat Keterangan Penelitian
- Lampiran 4 Surat Keterangan Lolos Kaji Etik
- Lampiran 5 Lembar Bimbingan Skripsi
- Lampiran 6 Kuesioner Sleep hygiene Index (SHI)
- Lampiran 7 Kusioner *Sleep Disturbance Scale For Children (SDSC)*
- Lampiran 8 Kisi – Kisi Kuesioner *SHI dan SDSC*
- Lampiran 9 Surat Permohonan Responden
- Lampiran 10 Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 11 Dokumentasi

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, M., Alawiyah, T., Apriansyah, G., Abdullah Sirodj, R., & Afgani, M. W. (2022). Survey Design : Cross Sectional dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(1), 31–38. <https://doi.org/10.22437/jiituj.v5i1.12886>
- Afriani, & Muhammad, I. P. N. (2024). Meningkatkan Kualitas Informasi Melalui Strategi Pengolahan Data Yang Efektif. *JoSES: Journal of Sharia Economics Scholar*, 2(2), 91–96. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12608571>
- 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>
- Anggreni, D. (2022). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Anies. (2021). *Waspada Susah Tidur : Seluk Beluk Gangguan Tidur di Segala Usia*. Arruzz Media. <https://opacperpustakaan.jogjakota.go.id/inlislite3/opac/detail-opac?id=49120>
- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>
- Arifin, R., Fahdhienie, F., & Ariscasari, P. (2022). Analisis Minat Belajar Dan Aktivitas Belajar Di Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Kualitas Belajar Daring Siswa SMP N 2 Trumon Timur Kabupaten Aceh Selatan Tahun 2021. *Journal Pusat Studi Pendidikan Rakyat*, 2(3), 75–84.
- Beena, N., Cherian, C. S., & Abraham, J. (2023). *Sleep pattern and sleep disorders in school-going children aged 6-12 years and its association with screen time : a cross-sectional study from South Kerala during the COVID-19 pandemic*. 10(6), 823–828.
- Cahya, wulan julia, Hamdiah, D., & Sari, R. (2025). *Hubungan Antara Sleep Hygiene Dengan Ganggaun Tidur Pada Rawat Inap Rsud Provinsi Banten Hospitalisasi Merasakan Stres Membuat Disebabkan Anak Anak Mendapatkan Perawatan Di Rumah Sakit . Nyeri Dianggap Sebagai Penyebab Paling Umum Gangguan Tidur Selama Ra*. 6(2), 21–35.
- Ekayanti H., Makkasau, Fitriani., et all. (2023). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- 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>
- Fatimah, S., Zaidi, H., Yusuf, S., Nadia, N. U. R., & Mubin, A. (2021). *The Asian Journal of Professional and Business Studies*. 2, 1–9.
- Harmoniati, E. D., Sekartini, R., & Gunardi, H. (2016). Intervensi Sleep Hygiene pada Anak Usia Sekolah dengan Gangguan Tidur: Sebuah Penelitian Awal. *Sari Pediatri*, 18(2), 93. <https://doi.org/10.14238/sp18.2.2016.93-9>
- Hartini, S., Nisa, K., & Herini, E. S. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Masalah Tidur Remaja Selama Pandemi Covid-19. *Sari Pediatri*, 22(5), 311. <https://doi.org/10.14238/sp22.5.2021.311-7>
- Janna, N. M., & Herianto. (2021). Konsep Uji Validitas Reliabilitas dengan Menggunakan SPSS. *Jurnal Darul Dakwah Wal-Irsyad (DDI)*, 18210047, 1–12.
- Junaedi, J., & Wahab, A. (2023). Junaedi J, Wahab A. Hipotesis Penelitian dalam Kesehatan. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi Kesehatan*. 2023;6(2). *Jurnal Pendidikan Dan Teknologi Kesehatan*, 6(2), 142–146.
- Kalkanis, A., Steiropoulos, D. L. P., & Testelmans, D. (2025). Sleep regularity as an important component of sleep hygiene: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 84, 102203. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2025.102203>
- Karimuddin, A., Jannah, M., Hasda, S., Fadila, Z., Taqwin, Masita, Ardiawan, K. N., & Sari, M. E. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. <http://penerbitzaini.com>
- Karna, B., Sankari, A., & Tatikonda, G. (2023). *Sleep disorder*. StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK560720/>
- Kusumawati, I., & Maryatun. (2023). IJOH: Indonesian Journal of Public Health. *IJOH: Indonesian Journal of Public Health*, 01(02), 1–6.
- Liviany, E., & Mantu, M. R. (2020). Hubungan gangguan tidur dengan nilai mata pelajaran siswa SD X di Sibolga Sumatera Utara. 2(1), 47–53.
- 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 Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 5(7), 2002–2011. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i7.6165>
- Mazra Rizqia, N. Al, & Wulandari, A. (2025). *Buku Manajemen Pola Tidur : Sleep Hygiene*. Widina Media Utama.

<https://play.google.com/store/books/details?id=wDlmEQAAQBAJ>

- McAlpine, T., Mullan, B., & Clarke, P. J. F. (2024). Re-considering the Role of Sleep Hygiene Behaviours in Sleep: Associations Between Sleep Hygiene, Perceptions and Sleep. *International Journal of Behavioral Medicine*, 31(5), 705–717. <https://doi.org/10.1007/s12529-023-10212-y>
- Nashori, F., & Diana, R. R. (2022). *Antara Mahasiswa Laki-Laki Dan Mahasiswa Perempuan Fuad Nashori , R . Rachmy Diana Universitas Islam Indonesia , Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga*. 77–88.
- National Sleep Foundation. (2020). *Guidelines*. <https://www.thensf.org/guidelines/>
- Nazara, R. G. (2026). *Teknik Penentuan Populasi dan Sampel dalam Penelitian Pendidikan pengetahuan baru untuk memahami fenomena pembelajaran , kebijakan pendidikan , serta*.
- Organization, W. H. (2021). *WHO guideline on school health services*. World Health Organization.
- Padila, E., & Manalu, L. O. (2025). Jurnal Sains , Teknologi dan Kesehatan Hubungan Antara Sleep Hygiene Dengan Gangguan. *Https://Manggalajournal.Org/Index.Php/Empiris E-Issn 3047-2660*, 2(1), 166–175.
- Pratama, W., & Indrayana, B. (2021). Efektivitas Pembelajaran Daring pada Kegiatan Belajar Mengajar Praktik Dalam Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani di SMP N 4 Sungai Penuh. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 3(1), 33–44. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v3i1.12618>
- Putrindashafa, A., Rotinsulu, D. J., & Fikriah, I. (2020). Pengaruh Sikap Higiene Tidur Terhadap Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 2(4), 458–466. <https://doi.org/10.25026/jsk.v2i4.161>
- Rachmadani, A., Setyowati, A., & Rahmayanti, D. (2025). Asuhan Keperawatan pada Anak yang Mengalami Gangguan Pola Tidur melalui Intervensi Sleep Hygiene. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 6(1), 1356–1360.
- Ramadhani, R. N., Afiah, & 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 3062-8784*, 1(4), 1008–1012.
- Setiana, S., & Eliasa, E. I. (2024). Karakteristik Perkembangan Fisik, Kognitif, Emosi Sosial, dan Moral Pada Anak Usia Sekolah Dasar (7-12 Tahun). *Journal Of Human And Education (JAHE)*, 4(6), 127–138. <https://doi.org/10.31004/jh.v4i6.1742>

- Setyowati, A., Chung, M. H., Yusuf, A., & Haksama, S. (2020). Psychometric properties of sleep hygiene index in Indonesian adolescents. *Journal of Public Health Research*, 9(2), 77–80. <https://doi.org/10.4081/jphr.2020.1806>
- Sinta Zakiyah, Nurul Hidayah Hasibuan, Aufa Yasifa, Suhaila Putri Siregar, & Olivia Wahyu Ningsih. (2024). Perkembangan Anak pada Masa Sekolah Dasar. *DIAJAR: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 3(1), 71–79. <https://doi.org/10.54259/diajar.v3i1.2338>
- Sivakumar, C. T., Rajan, M., & Umpathy, P. (2022). *Effect of sleep habits on academic performance in schoolchildren age 6 to 12 years: a cross-sectional observation study*. American Academy of Sleep Medicine. <https://doi.org/10.5664/jcsm.9520>
- Sukma, S., Aat Sriati, Indra Maulana, & Kurniawan, K. (2022). Dukungan Keluarga Pada Odha Yang Sudah Open Status Di Kabupaten Garut. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(3), 1003–1010. <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i3.4037>
- Suni, E. (2025). *Menguasai kebersihan tidur : jalan anda menuju tidur berkualitas*. Sleep Foundation. <https://www.sleepfoundation.org/sleep-hygiene>
- Tiala, N. H., Suryaningsih, N., & Suintin, S. (2022). *sleep hygiene intervention for sleep quality in school-age children : a literature review*. 18. <https://doi.org/10.26714/mki.5.4.2022.326-333>
- Wahyuningrum, E. (2021). Gangguan Tidur Anak Usia Sekolah. *Jurnal Keperawatan*, 13(3), 213–226. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v13i3.1387>
- Witantri, A. A. A., Putri, S., Lestari, P., & Tangking, I. K. (2022). *Hubungan Lama Penggunaan Gadget dengan Gangguan Pola Tidur pada Anak Sekolah Dasar Kelas 4 Sampai 6 di Denpasar Data yang didapat Asosiasi Dokter etik berdasarkan Surat Kelaikan Etik Selain itu penelitian ini juga memakai kuesioner Sleep Disturbance Scale of Children (SDSC) yang sebelumnya sudah diterjemahkan menjadi Bahasa Indonesia oleh Christine Natalita Dkk . tahun 2011*. 2(2), 105–110.
- World Health Organization. (2020). *Addressing mental health in*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- Zhao, W. (2025). *Factors Influencing Sleep Quality and Gender Differences : A Literature Review*. 0, 77–81. <https://doi.org/10.54254/2753-8818/2025.LD24907>