

Gangguan Tidur Terhadap Capaian Perkembangan Kognitif Anak Usia Prasekolah

Feby Meuthia Fitri¹, Fitriana²
^{1,2} STIKes Raflesia Depok
Email: Febymeutiafitri@gmail.com

Abstrak

Gangguan tidur pada anak usia prasekolah masih memiliki prevalensi yang cukup tinggi di Indonesia, yaitu mencapai 44,2%. Namun, penelitian mengenai hubungan gangguan tidur dengan perkembangan kognitif pada anak usia prasekolah masih terbatas, khususnya di Kota Depok. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara gangguan tidur dengan perkembangan kognitif anak usia prasekolah di TKIT Raflesia. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel berjumlah 64 anak usia prasekolah yaitu 4-6 tahun dengan teknik total sampling. Gangguan tidur diukur menggunakan *Children's Sleep Habits Questionnaire (CSHQ)* dan kuesioner perkembangan kognitif. Analisis data menggunakan uji *Spearman Rank*. Sebanyak 43 responden (67,2%) mengalami gangguan tidur dan 29 responden (45,3%) memiliki perkembangan kognitif kategori kurang. Terdapat hubungan yang signifikan antara gangguan tidur dengan perkembangan kognitif ($p < 0,001$; $r = 0,641$). Maknanya, nilai $r = 0,641$ menunjukkan arah korelasi positif sehingga semakin tingginya skor gangguan tidur semakin rendah kategori perkembangan kognitif anak. Kesimpulan: Masalah gangguan tidur berhubungan kuat dengan kognitif anak usia prasekolah di TKIT Raflesia. Perawat anak dan institusi sekolah disarankan mengintegrasikan *sleep hygiene* serta pemantauan perkembangan kognitif secara rutin.

Kata kunci: Anak Usia Prasekolah, Gangguan Tidur, Perkembangan Kognitif.

Abstract

Sleep disorders among preschoolers still have a relatively high prevalence in Indonesia, reaching 44.2%. However, research on the relationship between sleep disorders and cognitive development in preschoolers remains limited, particularly in the city of Depok. This study aims to determine the relationship between sleep disorders and cognitive development in preschoolers at TKIT Raflesia. This study employed a quantitative analytical design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 64 preschoolers aged 4–6 years, selected using total sampling. Sleep disorders were measured using the Children's Sleep Habits Questionnaire (CSHQ) and a cognitive development questionnaire. Data analysis was performed using the Spearman rank test. A total of 43 respondents (67.2%) experienced sleep disturbances, and 29 respondents (45.3%) were categorized as having below-average cognitive development. There was a significant relationship between sleep disturbances and cognitive development ($p < 0.001$; $r = 0.641$). This means that the r value of 0.641 indicates a positive correlation; thus, the higher the sleep disturbance score, the lower the child's cognitive development category. Conclusion: Sleep disturbances are strongly associated with cognitive development in preschool-aged children at TKIT Raflesia. Pediatric nurses and school administrators are advised to integrate sleep hygiene practices and routine monitoring of cognitive development.

Keywords: Cognitive Development, Preschoolers, Sleep Disorders.

1. PENDAHULUAN

Anak usia prasekolah merupakan kelompok anak berusia 3–6 tahun yang berada pada masa *golden age*, yaitu periode ketika pertumbuhan dan perkembangan berlangsung sangat cepat serta menjadi dasar bagi perkembangan pada tahap kehidupan berikutnya [1] Pada masa ini, perkembangan kognitif menjadi salah satu aspek yang sangat penting karena berkaitan dengan kemampuan anak dalam berpikir, berkonsentrasi, mengingat, memahami informasi, memecahkan masalah, dan mempersiapkan diri untuk mengikuti proses pembelajaran [2]. Optimalisasi perkembangan kognitif dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor biologis

maupun lingkungan, sehingga diperlukan perhatian terhadap berbagai kondisi yang dapat menghambat proses perkembangan tersebut.

Salah satu faktor yang diduga berperan terhadap perkembangan kognitif adalah gangguan tidur. Tidur merupakan kebutuhan fisiologis yang berfungsi menjaga pemulihan tubuh, perkembangan sistem saraf, serta proses konsolidasi memori yang berperan dalam kemampuan belajar anak. Anak usia prasekolah memerlukan waktu tidur sekitar 10–13 jam setiap hari agar proses tumbuh kembang berlangsung optimal [3][4]. Sebaliknya, gangguan tidur dapat menyebabkan penurunan konsentrasi, gangguan perilaku, kesulitan memahami informasi, dan menurunnya kemampuan belajar [5]. Masalah gangguan tidur masih cukup tinggi pada anak usia prasekolah. World Health Organization (WHO) melaporkan sekitar 20–30% anak usia prasekolah mengalami gangguan tidur berdasarkan laporan orang tua [6]. Di Indonesia, prevalensi gangguan tidur pada anak mencapai 44,2%, sedangkan penelitian lain melaporkan sekitar 62,9% anak mengalami berbagai masalah tidur seperti sulit memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, dan kualitas tidur yang kurang baik [7]. Di Jawa Barat, juga menemukan bahwa lebih dari separuh anak prasekolah mengalami gangguan tidur ringan hingga sedang [8].

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa tidur berperan penting terhadap perkembangan anak. Martin (2023) melaporkan bahwa kualitas tidur berkontribusi terhadap perkembangan kognitif bayi dan anak usia dini [9]. Penelitian di Kota Depok menunjukkan adanya hubungan antara durasi penggunaan media layar dengan gangguan pola tidur pada anak usia 3–5 tahun [10]. Selain itu, systematic review [11] mengungkapkan bahwa rutinitas sebelum tidur, lingkungan keluarga, penggunaan media elektronik, serta karakteristik orang tua merupakan faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur anak. Meskipun demikian, penelitian-penelitian tersebut lebih banyak membahas faktor penyebab gangguan tidur maupun pola tidur, sedangkan kajian yang menghubungkan gangguan tidur dengan perkembangan kognitif anak usia prasekolah, khususnya di Kota Depok, masih terbatas.

Berdasarkan studi pendahuluan di TKIT Raflesia, Kecamatan Cimanggis, Kota Depok, ditemukan bahwa beberapa anak memiliki kebiasaan tidur larut malam, penggunaan media layar yang berlebihan sebelum tidur, serta tampak kurang fokus dan mudah mengantuk selama proses pembelajaran. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya perhatian terhadap gangguan tidur sebagai salah satu faktor yang berpotensi memengaruhi perkembangan kognitif anak. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk memberikan gambaran mengenai hubungan gangguan tidur dengan perkembangan kognitif anak usia prasekolah di TKIT Raflesia melalui pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional, sehingga diharapkan dapat menjadi dasar bagi upaya deteksi dini dan penyusunan intervensi dalam meningkatkan kualitas tidur serta mengoptimalkan perkembangan kognitif anak.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik dengan pendekatan *cross sectional* untuk menganalisis hubungan antara gangguan tidur sebagai variabel independen dengan perkembangan kognitif sebagai variabel dependen pada anak usia prasekolah. Pendekatan ini dipilih karena pengukuran kedua variabel dilakukan pada waktu yang sama sehingga hubungan antarvariabel dapat dianalisis secara objektif.

Penelitian dilaksanakan di TKIT Raflesia, Kecamatan Cimanggis, Kota Depok pada periode Mei 20 s/d 15 Juni 2026. Populasi penelitian berjumlah 72 anak usia prasekolah, dengan sampel sebanyak 64 responden yang dipilih menggunakan teknik *total sampling* sesuai kriteria inklusi dan eksklusi penelitian. Kriteria inklusi meliputi anak usia prasekolah berusia 4–6 tahun yang terdaftar sebagai siswa aktif di TKIT Raflesia, hadir selama pelaksanaan penelitian, serta

memperoleh persetujuan (*informed consent*) dari orang tua atau wali untuk berpartisipasi dalam penelitian. Kriteria eksklusi meliputi anak yang tidak hadir selama pengambilan data, orang tua atau wali yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap, serta anak yang memiliki riwayat gangguan neurologis atau kelainan perkembangan yang telah didiagnosis dan berpotensi memengaruhi perkembangan kognitif.

Pengukuran gangguan tidur dilakukan menggunakan *Children's Sleep Habits Questionnaire* (CSHQ) yang terdiri atas 33 item pertanyaan. Skor total ≤ 41 dikategorikan tidak mengalami gangguan tidur, sedangkan skor > 41 dikategorikan mengalami gangguan tidur [12]. Perkembangan kognitif diukur menggunakan kuesioner perkembangan kognitif anak usia prasekolah yang terdiri atas 20 pertanyaan dengan kategori hasil baik (48–60), cukup (34–47), dan kurang (20–33)[13]. Instrumen *Children's Sleep Habits Questionnaire* (CSHQ) versi Indonesia telah diuji validitas menggunakan korelasi *Pearson Product Moment*, 33 item dinyatakan valid, serta memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,80. Sementara itu, instrumen perkembangan kognitif yang disusun oleh Depdiknas (2003) dalam Handarbeni (2019) telah memenuhi validitas berdasarkan expert judgement dan memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,811, sehingga kedua instrumen dinyatakan valid dan reliabel untuk digunakan dalam penelitian ini.

Hipotesis penelitian adalah terdapat hubungan antara gangguan tidur dengan perkembangan kognitif pada anak usia prasekolah. Penelitian ini telah menerapkan prinsip etika penelitian yang meliputi *informed consent*, *justice*, *anonymity*, dan *confidentiality*. Data dianalisis secara univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi karakteristik responden, gangguan tidur, dan perkembangan kognitif. Analisis bivariat menggunakan uji *Spearman Rank* dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ untuk mengetahui hubungan antara gangguan tidur dan perkembangan kognitif anak usia prasekolah.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Sebanyak 64 anak usia prasekolah di TKIT Raflesia menjadi responden dalam penelitian ini.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
4 Tahun	3	4,7
5 Tahun	26	40,6
6 Tahun	35	54,7
Jenis Kelamin		
Laki Laki	31	48,4
Perempuan	33	51,6

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden berusia 6 tahun sebanyak 35 anak (54,7%). Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar responden adalah perempuan sebanyak 33 anak (51,6%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Gangguan Tidur Anak Usia Prasekolah di TKIT Raflesia

Indikator	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak ada gangguan tidur	21	32,8
Ada gangguan tidur	43	67,2

Berdasarkan Tabel 2, Dari 64 responden, sebagian besar anak mengalami gangguan tidur, yaitu sebanyak 43 responden (67,2%), sedangkan responden yang tidak mengalami gangguan tidur sebanyak 21 responden (32,8%). Hasil ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh anak usia prasekolah di TKIT Raflesia mengalami gangguan tidur.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Perkembangan Kognitif Anak Usia Prasekolah di TKIT Raflesia

Indikator	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	20	31,3
Cukup	15	23,4
Kurang	29	45,3

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa dari 64 responden, sebagian besar anak memiliki perkembangan kognitif kategori kurang, yaitu sebanyak 29 responden (45,3%). Selanjutnya, sebanyak 20 responden (31,3%) memiliki perkembangan kognitif kategori baik, sedangkan 15 responden (23,4%) memiliki perkembangan kognitif kategori cukup. Dengan demikian, kategori perkembangan kognitif yang paling banyak ditemukan pada anak usia prasekolah di TKIT Raflesia adalah kategori kurang.

Tabel 4. Gangguan Tidur dengan Perkembangan Kognitif Anak Usia Prasekolah di TKIT Raflesia

Sleep Habit Questionnaire	Perkembangan Kognitif						Total		P- Value	r
	Baik		Cukup		Kurang					
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Gangguan tidur	4	9,3	12	27,9	27	62.8	43	100,0	0,000	0,641
Tidak ada gangguan tidur	16	76.2	3	14.3	2	9,5	21	100,0		

Berdasarkan Tabel 3, dari 43 anak yang mengalami gangguan tidur, sebagian besar memiliki perkembangan kognitif kategori kurang yaitu sebanyak 27 anak (62,8%). Sebaliknya, dari 21 anak yang tidak mengalami gangguan tidur, sebagian besar memiliki perkembangan kognitif kategori baik yaitu sebanyak 16 anak (76,2%). Hasil uji Spearman Rank menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi $r = 0,641$, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan dengan kategori kuat antara gangguan tidur dan perkembangan kognitif anak usia prasekolah.

Pembahasan

Gambaran Gangguan Tidur Anak Usia Prasekolah di TKIT Raflesia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 64 anak usia prasekolah di TKIT Raflesia, sebanyak 43 anak (67,2%) mengalami gangguan tidur, sedangkan 21 anak (32,8%) tidak mengalami gangguan tidur. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar anak masih mengalami gangguan tidur sehingga pemenuhan kebutuhan tidurnya belum optimal. Tidur merupakan kebutuhan fisiologis yang berperan penting dalam pertumbuhan, perkembangan sistem saraf, serta konsolidasi memori yang mendukung proses belajar anak.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Kuok et al. (2022) yang menunjukkan bahwa gangguan tidur masih banyak ditemukan pada anak usia prasekolah, terutama berupa kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, dan durasi tidur yang kurang[14]. Selain itu, Shetty et al. (2022) menyatakan bahwa rutinitas tidur yang tidak konsisten dan

kurangnya pendampingan orang tua berhubungan dengan meningkatnya kejadian gangguan tidur pada anak[15].

Menurut peneliti, tingginya proporsi gangguan tidur pada anak usia prasekolah di TKIT Raflesia menunjukkan bahwa pemenuhan kebutuhan tidur anak masih perlu mendapat perhatian. Selama pengumpulan data, peneliti mengamati beberapa anak tampak mengantuk, kurang fokus, dan mudah kehilangan konsentrasi selama proses pembelajaran. Guru juga menyampaikan bahwa pada setiap kelas terdapat sekitar dua hingga tiga anak yang sering menunjukkan kondisi serupa pada pagi hari. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa sebagian anak kemungkinan belum memperoleh kualitas tidur yang optimal. Namun, karena penelitian ini hanya menganalisis hubungan antara gangguan tidur dan perkembangan kognitif, faktor-faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya gangguan tidur, seperti rutinitas tidur, penggunaan media elektronik, maupun pola pengasuhan orang tua, tidak dianalisis secara khusus. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif melalui penerapan *sleep hygiene*, pembentukan rutinitas tidur yang konsisten, serta edukasi kepada orang tua agar kebutuhan tidur anak dapat terpenuhi sesuai dengan tahap perkembangannya.

Gambaran Perkembangan Kognitif Anak Usia Prasekolah di TKIT Raflesia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki perkembangan kognitif kategori kurang, yaitu sebanyak 29 anak (45,3%), diikuti kategori baik sebanyak 20 anak (31,3%) dan kategori cukup sebanyak 15 anak (23,4%). Temuan ini menunjukkan bahwa masih terdapat anak yang belum mencapai perkembangan kognitif secara optimal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Anggeriyane et al. (2025) yang menyatakan bahwa perkembangan kognitif anak usia prasekolah masih menunjukkan variasi pada setiap individu karena dipengaruhi oleh proses pertumbuhan, kematangan sistem saraf, serta stimulasi yang diberikan oleh keluarga dan lingkungan[16]. Selain itu, Nurseha et al. (2025) menjelaskan bahwa perkembangan kognitif yang optimal memerlukan stimulasi yang berkesinambungan melalui aktivitas belajar, bermain, dan interaksi dengan lingkungan sejak usia dini[17]. Penelitian Sun et al. (2022) juga melaporkan bahwa perbaikan gangguan tidur selama masa taman kanak-kanak berkaitan dengan peningkatan fungsi eksekutif, seperti perhatian, memori kerja, dan kemampuan mengendalikan perilaku[18]. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kualitas tidur yang baik berperan penting dalam mendukung perkembangan fungsi kognitif anak.

Menurut peneliti, masih ditemukannya perkembangan kognitif kategori kurang menunjukkan bahwa sebagian anak belum memperoleh stimulasi yang optimal untuk mendukung kemampuan berpikir dan belajar. Selama pengambilan data, peneliti mengamati adanya beberapa anak yang mengalami kesulitan mempertahankan perhatian saat kegiatan pembelajaran berlangsung dan memerlukan arahan berulang dari guru ketika mengikuti instruksi. Meskipun penelitian ini hanya menganalisis hubungan antara gangguan tidur dan perkembangan kognitif, perkembangan kognitif anak pada dasarnya dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti stimulasi dari orang tua, lingkungan belajar, status kesehatan, status gizi, serta karakteristik individu anak. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama antara keluarga, sekolah, dan tenaga kesehatan dalam memberikan stimulasi yang sesuai dengan tahap perkembangan anak agar perkembangan kognitif dapat berlangsung secara optimal.

Gangguan Tidur dengan Perkembangan Kognitif Anak Usia Prasekolah di TKIT Raflesia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gangguan tidur dengan perkembangan kognitif anak usia prasekolah di TKIT Raflesia ($p = 0,000$; $r = 0,641$). Nilai koefisien korelasi tersebut menunjukkan hubungan yang kuat, sehingga anak yang mengalami gangguan tidur cenderung memiliki perkembangan kognitif yang lebih rendah dibandingkan anak yang tidak mengalami gangguan tidur.

Temuan ini dapat dijelaskan melalui proses fisiologis tidur Menurut Brodt et al (2023), khususnya pada fase Rapid Eye Movement (REM). Fase REM berperan penting dalam proses konsolidasi memori (memory consolidation), yaitu proses penyimpanan dan penguatan informasi yang diperoleh selama anak beraktivitas menjadi memori jangka panjang. Selain itu, fase REM berkontribusi terhadap perkembangan sistem saraf, plastisitas sinaps, kemampuan belajar, perhatian, dan fungsi eksekutif. Apabila kualitas maupun durasi tidur terganggu, terutama pada fase REM, proses tersebut menjadi kurang optimal sehingga kemampuan anak dalam berkonsentrasi, mengingat, memahami informasi, dan memecahkan masalah dapat menurun. Hal tersebut pada akhirnya berdampak terhadap perkembangan kognitif anak usia prasekolah [19].

Hasil penelitian Martin (2024) yang menyatakan bahwa tidur memiliki peran penting dalam perkembangan kognitif anak usia dini [9]. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa kualitas tidur merupakan salah satu faktor penting yang mendukung perkembangan kognitif anak. Penelitian Guerlich (2024) juga menunjukkan bahwa durasi tidur yang optimal berhubungan dengan perkembangan bahasa, perilaku, dan kecerdasan nonverbal pada anak prasekolah [20].

Meskipun demikian, perkembangan kognitif anak tidak hanya dipengaruhi oleh gangguan tidur. Faktor lain seperti status gizi, stimulasi dari orang tua, pola asuh, kondisi kesehatan, lingkungan belajar, dan penggunaan media elektronik juga dapat memengaruhi perkembangan kognitif anak usia prasekolah. Oleh karena itu, upaya untuk mengoptimalkan perkembangan kognitif tidak hanya dilakukan dengan memperbaiki kualitas tidur, tetapi juga melalui pemberian stimulasi yang sesuai, penerapan sleep hygiene, serta kerja sama antara orang tua, guru, dan tenaga kesehatan dalam mendukung tumbuh kembang anak.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden merupakan anak usia 6 tahun (54,7%) dan berjenis kelamin perempuan (51,6%). Dan Sebagian besar anak usia prasekolah di TKIT Raflesia mengalami gangguan tidur (67,2%), yang menunjukkan bahwa masalah tidur masih banyak ditemukan pada kelompok usia prasekolah. Selain itu, perkembangan kognitif responden didominasi kategori kurang (45,3%), sehingga masih terdapat anak yang belum mencapai perkembangan kognitif secara optimal. Analisis menggunakan uji Spearman Rank menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara gangguan tidur dengan perkembangan kognitif ($p = 0,000$) dengan kekuatan hubungan yang kuat ($r = 0,641$). Temuan ini menunjukkan bahwa anak yang mengalami gangguan tidur cenderung memiliki perkembangan kognitif yang lebih rendah dibandingkan anak yang tidak mengalami gangguan tidur. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan tidur melalui penerapan sleep hygiene, pembentukan rutinitas tidur yang teratur, serta keterlibatan aktif orang tua, guru, dan tenaga kesehatan perlu ditingkatkan sebagai bagian dari strategi untuk mengoptimalkan perkembangan kognitif anak sejak usia dini.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] R. Amiliya, U. v Susanti, and Basori, "Urgensi masa golden age bagi perkembangan anak usia dini," *Al-Abyadh*, vol. 7, no. 2, pp. 72–78, 2024, Accessed: Jul. 08, 2026. [Online]. Available: <https://doi.org/10.46781/al-abyadh.v7i2.1372>
- [2] F. Sania and M. Sirozi, "Analisis Masa Keemasan dan Implikasinya terhadap Pendidikan Anak Usia Dini," *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, vol. 9, no. 6, pp. 3259–3267, Dec. 2025, doi: 10.31004/obsesi.v9i6.7533.
- [3] J. W. Santrock, "Development Through the Lifespan," McGraw-Hill, 2024.
- [4] L. , et al Matricciani, "Sleep duration and cognitive function in early childhood: Evidence from longitudinal studies," *Sleep Med. Rev.*, vol. 72, no. 101–115, 2024.
- [5] D. Kusumawati and Maryatun, "Dampak pola tidur tidak teratur terhadap konsentrasi dan perilaku belajar anak usia dini," *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, vol. 7(2), no. 45–56, 2024.
- [6] D. E. Daulay, L. Yusrita, and A. Kusuma, *Penerapan Terapi Sleep Hygine Pada Anak Usia Prasekolah Yang Mengalami Gangguan Pola Tidur Di Desa Mataram Baru Wilayah Kerja Upt Puskesmas Mataram Baru Lampung Timur*, vol. 2, no. 4. 2024. [Online]. Available: <https://wpcpublisher.com/jurnal/index.php/majalahcendekiamengabdi>
- [7] A. Rachmadani, A. Setyowati, and D. Rahmayanti, "Asuhan Keperawatan pada Anak yang Mengalami Gangguan Pola Tidur melalui Intervensi Sleep Hygiene," *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, vol. 6, no. 1, pp. 1356–1360, Feb. 2025, doi: 10.55338/jpkmn.v6i1.5437.
- [8] T. Noviani, R. Andriani, A. Hamzah, and B. Basri, "Hubungan pola asuh orang tua dengan gangguan tidur pada anak pra sekolah usia 3-5 tahun," *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, vol. 16, no. 02, pp. 452–459, Dec. 2025, doi: 10.34305/0y36hy33.
- [9] N. Martin, J. C. Mose, and S. Iskandar, "The Role Of Sleep In Infant And Early Childhood Cognitive Development: A Scoping Review," *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, vol. 34, no. 2, pp. 480–491, Jun. 2024, doi: 10.34011/jmp2k.v34i2.2061.
- [10] N. Izzaturrahman, L. Safira, R. Herardi, and H. Muktamiroh, "Hubungan antara Durasi Penggunaan Media Layar dengan Pola Tidur pada Anak Usia Tiga sampai dengan Lima Tahun Saat Masa Pandemi COVID-19," *Sari Pediatri*, vol. 24, no. 6, p. 382, Apr. 2023, doi: 10.14238/sp24.6.2023.382-7.
- [11] Z. Zhang, E. Sousa-Sá, J. R. Pereira, A. D. Okely, X. Feng, and R. Santos, "Correlates of Sleep Duration in Early Childhood: A Systematic Review," *Behavioral Sleep Medicine*, vol. 19, no. 3, pp. 407–425, May 2021, doi: 10.1080/15402002.2020.1772264.
- [12] S. Hartini, S. E. Herini, and S. Takada, "Item Analysis And Internal Consistency Of Children's Sleep Habit Questionnaire (Cshq) In Indonesian Version," *Belitung Nurs. J.*, vol. 3, no. 6, pp. 645–655, 2017, [Online]. Available: <http://belitungraya.org/BRP/index.php/bnj/>
- [13] A. N. Handarbeni, "Hubungan Antara Interaksi Orang Tua Dan Anak Dengan Perkembangan Bahasa Dan Kognitif Anak Usia Prasekolah (4-6 Tahun) Di Tk-It Insan Permata Malang," 2019.
- [14] C.-M. Kuok, J.-R. Liu, J.-S. Liang, S.-H. Chang, and M.-T. Yang, "Sleep problems in preschool children at the child development center with different developmental status:

- A questionnaire survey,” *Front. Pediatr.*, vol. Volume 10-2022, 2022, doi: 10.3389/fped.2022.949161.
- [15] J. Shetty, A. T. Newton, and G. J. Reid, “Parenting Practices, Bedtime Routines, and Consistency: Associations with Pediatric Sleep Problems,” *J. Pediatr. Psychol.*, vol. 47, no. 1, pp. 49–58, Feb. 2022, doi: 10.1093/jpepsy/jsab072.
- [16] E. Anggeriyane, S. Y. R. Fitri, M. Dhamayanti, and W. Rakhmawati, *Buku Saku Peduli Masalah Mental Emosional Anak Prasekolah Menuju Indonesia Emas 2045*. Penerbit NEM, 2025. [Online]. Available: <https://books.google.co.id/books?id=71NEEQAAQBAJ>
- [17] Nurseha and Dewi Rubi Fitriani, *Asuhan Kebidanan Holistik Untuk Neonatus Bayi Balita Dan Anak Prasekolah*. Nuansa Fajar Cemerlang, 2025. [Online]. Available: <https://books.google.co.id/books?id=arGNEQAAQBAJ>
- [18] X. Sun *et al.*, “The effects of improvements of sleep disturbances throughout kindergarten on executive function: A latent change score analysis,” *Cogn. Dev.*, vol. 62, p. 101174, Apr. 2022, doi: 10.1016/j.cogdev.2022.101174.
- [19] S. Brodt, M. Inostroza, N. Niethard, and J. Born, “Sleep—A Brain-State Serving Systems Memory Consolidation,” *Neuron*, vol. 111, no. 7, pp. 1050–1075, 2023.
- [20] K. Guerlich *et al.*, “Sleep duration in preschool age and later behavioral and cognitive outcomes: an individual participant data meta-analysis in five European cohorts,” *Eur. Child Adolesc. Psychiatry*, vol. 33, no. 1, pp. 167–177, 2024, doi: 10.1007/s00787-023-02149-0.