



Perancangan Buku Interaktif Untuk Membantu *Healthy Sleep Habits* Pada Anak Usia 8 – 12 Tahun

Rahmi Mutmainnah¹, Titin Setiawati²

^{1,2} Universitas Potensi Utama, Sumatera Utara, Indonesia

Jl. Kl. Yos Sudarso, Km. 6,5 No. 3-A, Medan, 20241, Indonesia

Email: mutmainnahrahmi@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini berfokus pada perancangan buku interaktif yang ditujukan untuk meningkatkan kebiasaan tidur sehat pada anak usia 8 hingga 12 tahun. Mengingat pentingnya tidur yang berkualitas bagi perkembangan fisik dan mental anak, buku ini dirancang dengan elemen visual yang menarik dan kegiatan interaktif yang mendidik. Melalui cerita yang menawan, ilustrasi yang berwarna-warni, dan permainan edukatif, anak-anak diajak untuk memahami konsep tidur yang sehat, termasuk rutinitas tidur yang baik, lingkungan tidur yang nyaman, dan teknik relaksasi. Dengan pendekatan yang menyenangkan, buku ini bertujuan untuk mengubah kebiasaan tidur anak-anak secara positif, menjadikan tidur sebagai pengalaman yang diinginkan dan bermanfaat. Harapannya, buku ini tidak hanya menjadi sumber informasi, tetapi juga alat yang dapat memperkuat interaksi antara anak dan orang tua dalam upaya membentuk kebiasaan tidur yang baik.

Kata Kunci: Buku Interaktif, Tidur, Kesehatan, Anak-anak

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan masyarakat tetap menjadi tantangan utama di banyak negara, termasuk Indonesia. Kesehatan tidak hanya berkaitan dengan penanganan penyakit secara medis, tetapi juga mencakup aspek preventif yang berhubungan erat dengan perilaku dan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya hidup sehat. Salah satu aspek yang kerap diabaikan namun sangat penting adalah kualitas dan kebiasaan tidur, terutama pada anak-anak usia sekolah. Tidur bukan hanya kebutuhan biologis, tetapi juga berfungsi sebagai fondasi penting bagi perkembangan fisik, kognitif, dan emosional anak.

Tidur yang cukup dan berkualitas terbukti memberikan berbagai manfaat seperti memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak, meningkatkan daya ingat, memperkuat sistem imun, serta menjaga stabilitas emosional. Sebaliknya, kurang tidur atau tidur yang tidak berkualitas dapat menyebabkan berbagai gangguan, mulai dari kesulitan berkonsentrasi, gangguan perilaku, hingga masalah psikologis. *American Sleep Association (ASA)* menekankan bahwa tidur merupakan salah satu komponen kunci dalam menjaga kesehatan anak secara menyeluruh (ASA, 2015).

Di sisi lain, kebiasaan tidur anak usia sekolah saat ini banyak dipengaruhi oleh berbagai faktor eksternal, terutama penggunaan perangkat digital atau gadget. Paparan layar dalam durasi yang berlebihan, terutama menjelang waktu tidur, diketahui berdampak negatif terhadap kualitas tidur anak. Penelitian oleh *University of Oxford* (dalam Sativa, 2017) menunjukkan bahwa durasi penggunaan gadget yang melebihi 257 menit per hari dapat mengganggu fungsi kognitif anak. Hal ini didukung oleh panduan *World Health Organization* (WHO) yang merekomendasikan batasan screen time berdasarkan usia anak. Misalnya, anak usia 3-5 tahun sebaiknya tidak menggunakan gadget lebih dari 1 jam per hari, dan penggunaan tersebut harus dalam pengawasan orang dewasa.

Kenyataannya, masih banyak orang tua yang belum memiliki kesadaran penuh terhadap pentingnya pengaturan waktu tidur dan pembatasan penggunaan gadget bagi anak-anak mereka. Berdasarkan wawancara dengan beberapa orang tua, ditemukan bahwa mayoritas dari mereka memperbolehkan anak menggunakan gadget selama 2–3 jam setiap harinya, bahkan tanpa batasan yang jelas. Ketidakterlibatan orang tua dalam mengatur pola tidur dan screen time anak dapat menyebabkan anak mengembangkan kebiasaan tidur yang buruk, seperti tidur larut malam, mengalami kesulitan tidur (*insomnia*), dan kurangnya tidur yang berkualitas.

Situasi ini menjadi semakin kompleks ketika anak tidak mendapatkan aktivitas pengganti yang sehat sebelum tidur. Dalam banyak kasus, anak-anak menggunakan gadget sebagai alat bantu untuk tidur (*sleep aid*), yang justru memperburuk kondisi tidur mereka. Oleh karena itu, diperlukan suatu media alternatif yang dapat menggantikan peran gadget sekaligus memperkenalkan konsep kebiasaan tidur sehat (*healthy sleep habits*) secara menyenangkan dan edukatif.

Salah satu pendekatan yang dapat diambil adalah pengembangan media pembelajaran berupa buku interaktif. Buku interaktif tidak hanya menjadi media informasi, tetapi juga sarana keterlibatan aktif anak dalam proses pembelajaran melalui elemen permainan (*games*), ilustrasi, aktivitas kreatif, dan cerita. Berdasarkan kajian yang dilakukan oleh Wiliyanto (2018), buku interaktif terbukti efektif dalam meningkatkan keterlibatan anak dalam proses pembelajaran dan mendorong partisipasi aktif mereka dalam memahami topik yang disampaikan.

Buku interaktif dirancang dengan kombinasi metode edukatif dan rekreatif seperti pop-up, flip the flap, pull tab, dan mini games yang bertujuan untuk meningkatkan minat baca anak serta membantu mereka memahami konsep melalui pengalaman belajar yang menyenangkan. Dalam konteks ini, perancangan buku interaktif tentang kebiasaan tidur sehat tidak hanya memberikan edukasi mengenai pentingnya tidur, tetapi juga mendorong keterlibatan orang tua sebagai mitra belajar anak di rumah. Ini sejalan dengan prinsip pendidikan anak usia dini yang menekankan pentingnya komunikasi dan hubungan emosional yang sehat antara anak dan orang tua dalam mendukung perkembangan mereka.

Sasaran dari media edukatif ini adalah anak-anak usia 8 hingga 12 tahun, yang menurut penelitian Rahman Chandra, merupakan kelompok usia yang telah memiliki kemampuan membaca mandiri dan memahami teks naratif dengan baik. Pada usia ini, anak juga mulai mengembangkan kemampuan berpikir logis dan pemecahan masalah, sehingga media pembelajaran yang interaktif dan menantang secara kognitif akan sangat efektif.

Lebih jauh lagi, pendekatan edukatif ini diharapkan dapat menjadi solusi preventif jangka panjang. Dengan memperkenalkan konsep healthy sleep habits sejak dini, anak-anak akan terbiasa menjalani pola hidup sehat yang nantinya dapat mereka bawa hingga usia dewasa. Intervensi melalui buku interaktif ini juga bertujuan untuk menciptakan rutinitas malam hari yang lebih sehat, menggantikan penggunaan gadget, dan memperkuat hubungan interpersonal dalam keluarga.

Dalam perancangan buku interaktif ini, penulis mengembangkan konten yang terdiri atas tujuh cerita dongeng sebagai pengantar tidur, serta tujuh mini games dengan aktivitas yang bervariasi setiap harinya. Permainan ini dirancang untuk mengasah kemampuan kognitif anak seperti pencocokan gambar, menggambar dan mewarnai, menyelesaikan labirin, hingga pemecahan kode. Selain itu, buku ini juga menyertakan lembar evaluasi berupa esai sederhana sebagai alat ukur pemahaman anak terhadap materi yang telah dipelajari selama satu minggu penggunaan.

Lebih dari sekadar media belajar, buku interaktif ini diharapkan dapat menjadi alat bantu yang mengintegrasikan tiga tujuan utama: meningkatkan kesadaran akan pentingnya tidur sehat, mengurangi ketergantungan anak pada gadget, serta

memperkuat interaksi antara anak dan orang tua. Dalam konteks masyarakat Indonesia, di mana penggunaan gadget oleh anak-anak sering kali tidak diimbangi dengan edukasi atau pengawasan yang memadai, media ini dapat menjadi alternatif yang efektif dan aplikatif.

Mengingat minimnya literatur dalam bentuk media visual dan interaktif yang membahas kebiasaan tidur sehat bagi anak usia 8–12 tahun di Indonesia, penelitian ini menjadi sangat relevan. Dengan pendekatan desain komunikasi visual, penulis berupaya menjawab kebutuhan akan media edukasi yang tidak hanya informatif, tetapi juga mampu melibatkan anak secara emosional dan kognitif. Penggunaan media berbasis buku, yang dilengkapi ilustrasi menarik dan konten permainan edukatif, menjadikan intervensi ini dapat diakses secara luas oleh berbagai kalangan, termasuk mereka yang memiliki keterbatasan dalam mengakses teknologi digital.

Buku tetap menjadi medium yang memiliki keunggulan dalam hal stabilitas, kemudahan penggunaan, dan akurasi informasi. Berbeda dengan media digital yang cenderung memberikan stimulus berlebihan pada anak, buku memberikan suasana yang lebih tenang dan mendorong anak untuk fokus dan reflektif dalam menerima informasi. Dengan demikian, buku interaktif yang dirancang dalam penelitian ini tidak hanya menjadi media alternatif, tetapi juga sarana strategis dalam mendidik anak tentang pentingnya gaya hidup sehat melalui kebiasaan tidur yang baik.

Melalui penelitian dan perancangan ini, penulis berharap dapat memberikan kontribusi nyata dalam upaya peningkatan kualitas kesehatan anak di Indonesia melalui media edukatif yang inovatif, aplikatif, dan menyenangkan. Dengan memperkuat keterlibatan anak dan orang tua dalam proses pembelajaran yang bersifat rekreatif, diharapkan akan terjadi perubahan positif dalam pola tidur anak, sekaligus mendukung tumbuh kembang mereka secara optimal.

METODE PENELITIAN

Pada proses perancangan Buku Interaktif untuk membantu “Healthy sleep habits” Metode pengumpulan data yang digunakan terbagi menjadi dua tahapan yaitu pengumpulan data primer yang terdiri dari observasi, wawancara pada narasumber yang berkaitan dengan topik penelitian. Pengumpulan data sekunder yang terdiri dari studi literatur dengan melihat dari penelitian karya dan jurnal yang terdahulu. Analisis data

merupakan tahap pengolahan data yang telah dikumpulkan dari subjek penelitian, kemudian diuraikan menjadi beberapa kategori sehingga data yang telah dikumpulkan diharapkan mampu menjadi sebuah solusi. Analisis data yang digunakan oleh peneliti adalah metode SWOT untuk menguraikan data yang diperoleh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil Perancangan Karya

Pada bagian ini, akan dijelaskan tentang hasil perancangan buku interaktif dengan tema "*Healthy Sleep Habits*" yang melibatkan berbagai media dan elemen pendukung untuk mendukung proses pembelajaran anak-anak mengenai kebiasaan tidur yang sehat. Perancangan karya ini mencakup media utama berupa buku interaktif, serta beberapa media pendukung lainnya.

Media Utama

Media utama yang digunakan dalam perancangan ini adalah buku interaktif, perlengkapan mewarnai, dan permainan edukatif yang dirancang untuk meningkatkan keterlibatan anak dalam proses pembelajaran. Buku ini menggunakan karakter hewan yang lucu dan menarik perhatian anak-anak seperti kucing, panda, koala, dan beruang, serta karakter manusia yang juga menarik untuk mendukung visualisasi materi pembelajaran.

1. Buku Interaktif: Buku ini dirancang dengan 51 halaman yang mengusung materi pengenalan kebiasaan tidur sehat, durasi tidur yang ideal, bahaya kebiasaan tidur buruk, dan cara mengatur waktu layar (*screen time*). Buku ini menggunakan berbagai permainan edukatif seperti *puzzle*, gambar tempel, *lift the flap*, dan aktivitas menggambar serta mewarnai, bertujuan agar anak-anak tetap terlibat aktif dan tidak merasa bosan dalam belajar.

Spesifikasi Buku:

Ukuran: 26 x 19 cm

Bahan: Hard Cover Lamit Doff, Isi: Kertas *Brief Card* 200 gsm

Software: Adobe Photoshop 2021

Typografi: Dacherry dan Candy Beans

2. *Kit Box Packaging*: *Kit box* digunakan untuk menyimpan buku interaktif, perlengkapan mewarnai, dan *clay polymer* setelah digunakan. Hal ini bertujuan untuk menghindari kekacauan dan memberikan tempat yang terorganisir bagi media yang digunakan.
3. *Perlengkapan Mewarnai dan Clay Polymer*: Perlengkapan ini berfungsi sebagai alat utama dalam kegiatan belajar sambil bermain. Penggunaan media mewarnai dan *clay polymer* memfasilitasi anak-anak untuk lebih aktif dan berkreasi dalam menyelesaikan tugas yang ada dalam buku interaktif.

Media Pendukung

Selain media utama, beberapa media pendukung juga disediakan untuk mendukung proses pembelajaran dan memperkenalkan buku ini kepada masyarakat.

1. *Roll Banner* dan *Infografis*: Digunakan untuk memberikan informasi tentang buku yang sudah terbit dan proses perancangannya. Ini sangat penting dalam mengenalkan karya kepada audiens yang lebih luas.
2. *Buku Panduan Karya*: Buku ini menyajikan proses pembuatan karya mulai dari riset, sketsa karakter, desain buku, hingga implementasi karya akhir.

Merchandise

Sebagai bagian dari promosi dan branding, beberapa merchandise didesain untuk mendukung karya buku interaktif ini, seperti *kanvas pouch serut*, stiker, pin, dan *sleep eye mask*. *Merchandise* ini tidak hanya berfungsi sebagai alat promosi, tetapi juga untuk menambah interaksi dan pengalaman menyenangkan bagi anak-anak.

Implementasi dan Dokumentasi Karya

Implementasi karya dilakukan di SD IT Az-Zahra Islamic School, Medan Timur, pada tanggal 18 Februari 2025, dimana anak-anak diajak untuk belajar menggunakan buku interaktif ini. Berikut adalah dokumentasi dari implementasi display yang dilakukan untuk memperkenalkan dan mengedukasi anak-anak mengenai kebiasaan tidur yang sehat.



Gambar 1. Dokumentasi Display
(Sumber : Rahmi Mutmainnah, 2025)



Gambar 2. Dokumentasi Display
(Sumber : Rahmi Mutmainnah, 2025)

Hasil Analisis Data

Analisis data merupakan tahap pengolahan data yang telah dikumpulkan dari subjek penelitian, kemudian diuraikan menjadi beberapa kategori sehingga data yang telah dikumpulkan diharapkan mampu menjadi sebuah solusi. Penulis menggunakan metode SWOT untuk menguraikan data yang diperoleh, data tersebut dijelaskan pada table SWOT dibawah.

Tabel 1. Analisis 5W+1H

No.	5W+1H	Keterangan
1.	What	Apa yang menjadi permasalahan dari perancangan buku interaktif <i>Healthy sleep habits</i> yaitu minimnya kesadaran orangtua untuk membatasi <i>screen time</i> pada <i>gadget</i> dapat menimbulkan kebiasaan buruk seperti kecanduan sehingga mempengaruhi kebiasaan tidur anak yang tidak sehat. Akibat dari kecanduan anak terhadap <i>gadget</i> .
2.	Who	Dalam perancangan ini terdapat 2 target sasaran/ <i>audience</i> yaitu para orangtua yang memiliki anak berusia 8 – 12 tahun dan target kedua yaitu anak yang berusia 8 – 12 tahun.
3.	Why	Buku interaktif <i>Healthy sleep habits</i> ini akan mengajak anak untuk mengubah pola tidur sekaligus menambah pengetahuan bahwa kebiasaan tidur yang sehat begitu penting untuk menjaga kesehatan tubuh dan psikis anak dan diharapkan dapat membantu bagi para orang tua yang kesulitan untuk selalu berinteraksi dengan anaknya.
4.	Where	Terjadi pada masyarakat Indonesia, khususnya di kota medan.
5.	When	Permasalahan ini terjadi dimulai saat anak usia 3 hingga 5 tahun, karena ketika mereka mulai masuk pada tahap prasekolah seringkali mengalami terbangun di malam hari.
6.	How	Anak – anak yang cenderung bermain gadget saat waktu luangnya akan menimbulkan rasa candu yang tidak menentu, serta orangtua mereka yang tidak dapat selalu memantau penggunaan gadget anaknya akan mendukung kebiasaan buruk pada anaknya. Maka dari itu, dengan media interaktif ini, dapat membantu orangtua untuk bisa membatasi penggunaan gadget dan membangun interaksi yang lebih baik lagi dengan anaknya. Diharapkan juga buku interaktif <i>Healthy sleep habits</i> ini dapat mengajak anak mereka untuk memperbaiki pola tidur sekaligus menambah pengetahuan anak.

Pembahasan

Pembahasan pada bagian ini akan membahas hasil dari implementasi karya dan analisis melalui kuisisioner yang diberikan kepada anak-anak dan orangtua mereka. Metode kuisisioner digunakan untuk mengukur seberapa efektif buku interaktif ini dalam memperkenalkan kebiasaan tidur yang sehat.

Kuisisioner

Kuisisioner diberikan kepada anak-anak di Sekolah Dasar untuk mengetahui sejauh mana buku interaktif ini diterima dan seberapa efektif dalam menyampaikan materi pembelajaran. Berikut adalah beberapa temuan berdasarkan hasil kuisisioner:

1. Pengetahuan Tentang Buku Interaktif

Hasil dari kuisisioner menunjukkan bahwa 100% anak-anak tidak mengenal buku interaktif sebelumnya, yang menunjukkan bahwa buku interaktif ini merupakan konsep baru bagi mereka.

2. Kecintaan Anak Terhadap Pembelajaran yang Menyenangkan

Semua responden (100%) menyatakan bahwa mereka senang belajar sambil bermain. Ini menunjukkan bahwa metode pembelajaran melalui permainan edukatif dapat meningkatkan minat anak untuk belajar.

3. Respon Anak terhadap Buku Interaktif

Sebagian besar anak-anak (100%) mengungkapkan minatnya untuk belajar menggunakan buku interaktif ini, yang menandakan bahwa desain dan pendekatan buku ini cukup menarik.

4. Pemahaman tentang Kebiasaan Tidur Sehat

Hasil kuisisioner menunjukkan bahwa sebagian besar anak (71,43%) belum memahami tentang kebiasaan tidur sehat dan tidak sehat, yang menunjukkan adanya kesenjangan pengetahuan yang ingin diatasi melalui buku interaktif ini.

5. Pembelajaran Menggunakan Buku Interaktif vs. Gadget

100% anak-anak menyatakan bahwa mereka merasa buku ini menyenangkan sebagai teman belajar dibandingkan dengan menggunakan gadget, yang menunjukkan bahwa buku interaktif ini memiliki potensi untuk menjadi alternatif yang menarik untuk pembelajaran berbasis teknologi.

Kuisisioner Orangtua

Melalui kuisisioner yang diberikan kepada orangtua, penulis mendapatkan data yang menggambarkan pandangan orangtua terkait kebiasaan tidur anak-anak mereka. Beberapa hasil penting yang ditemukan adalah:

1. Kesadaran Orangtua terhadap Kebiasaan Tidur yang Sehat

Sebanyak 66% orangtua mengetahui bahwa kebiasaan tidur yang buruk dapat mempengaruhi fokus anak saat belajar, meskipun mereka tidak mengetahui detail lebih lanjut.

2. Durasi Tidur Anak

Sebagian besar orangtua sudah mengetahui durasi tidur anak mereka, namun banyak yang masih belum konsisten dalam memastikan anak mereka tidur cukup sesuai dengan rekomendasi kesehatan (9-11 jam per malam).

3. Pengaruh Gadget terhadap Tidur Anak

Banyak orangtua (55%) melaporkan bahwa anak-anak mereka masih bermain gadget sebelum tidur, yang merupakan faktor yang dapat mengganggu kebiasaan tidur yang sehat.

KESIMPULAN

Perancangan buku interaktif untuk membantu *healthy sleep habits* pada anak usia 8 hingga 12 tahun sebagai media interaktif yang bersifat edukasi untuk membantu anak-anak memahami dan menerapkan kebiasaan tidur yang sehat melalui pendekatan yang menyenangkan dan interaktif. Buku ini dirancang sebagai bentuk kesadaran agar masyarakat umum lebih memperhatikan pola tidur pada anak dari usia dini.

Prasetyo (2006) mendefinisikan ilustrasi adalah pesan atau informasi yang dikemas dalam bentuk gambar sehingga menjadi jauh lebih efisien jika dibandingkan dengan informasi dalam bentuk simbol verbal. Buku juga mudah dibaca di mana saja, bisa disimpan untuk dibaca berulang oleh semua kalangan, serta tidak membuat mata lelah seperti ketika membaca artikel melalui layar gadget. Bukan hanya itu, belajar melalui buku interaktif yang terdapat ilustrasi dan warna unik juga menarik membuat anak lebih semangat dan anak dapat menikmati belajar sambil bermain.

Dengan demikian perancangan buku interaktif *healthy sleep habits* dapat dianggap langkah yang baik untuk memberikan edukasi untuk membantu anak-anak memahami dan menerapkan kebiasaan tidur yang sehat melalui pendekatan yang

menyenangkan dan interaktif. Tidak hanya menjadi media edukasi tetapi juga alat komunikasi yang efektif antara anak dan orang dewasa. Diharapkan kehadiran buku ini dapat berkontribusi dalam membentuk kebiasaan tidur yang lebih baik sejak dini, yang berdampak positif pada kesehatan fisik dan emosional anak.

DAFTAR PUSTAKA

- 3dtotalpublishing. (2020). *Beginner's Guide to Digital Painting in Procreate: How to Create Art on an Ipad*. United Kingdom : 3dtotal Publishing
- Anggarini, Anggi, M.Ds. (2021). *Desain Layout*. Depok : PNJ Press. Auzou. (2021). *Buku interaktif paud: sekolah (boardbook mekanik)*. Jakarta Pusat : Bhuna Ilmu Populer.
- Dasani, Vishal. (2023). *Sleep Healing*. Jakarta : Kawan Pustaka.
- Dewi, Kurnia (2017) *Pentingnya Media Pembelajaran Untuk Anak Usia Dini*.
- Dwika Tamara, Ilma (2024) *Studi Deskriptif Karya Seni Rupa Berbahan Clay Tepung*
- Enterprise, Jubilee. (2021). *Menguasai Adobe Photoshop CC 2021*. Jakarta : PT Elex Media Komputindo.
- Fahturosi, Danang (2021) *Dampak Kebiasaan Begadang Terhadap Pola Tidur Dan Kesehatan*.
- Hendratman, Hendi. (2023). *Teori Dan Penerapan Warna Yang Harmonis*. Bandung : Penerbit Vide.
- Hepilita, Yohana & Agripina Aprililian Gantas. (2018) *Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan gangguan pola tidur pada anak Usia 12 Sampai 14 Tahun Di SMP Negeri 1 Langke Rembong*.
- House Books, Wonder. (2019). *101 Brain Booster (Activity Book)*. India : Wonder House.
- Indrayana, Marrisa Leviani. (2013) *Perancangan Buku Interaktif Pembelajaran Pengembangan Karakter Pada Generasi Alfa*.
- Khaironi, Mulianah & Sandy Ramdhani. (2017) *Pendidikan Karakter Anak Usia Dini*.
- Maharsi, Indiria., M.Sn. (2018). *Ilustrasi*. Yogyakarta : Dwi Quantum. Kurniawan, Heru, dkk (2022). *Aktivitas Cerdas Calistung & Dongeng Paud*. Jakarta Pusat : Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Natalia G, Priscilla. (2014) *Perancangan Buku Cerita Bergambar Tentang Pentingnya PolaTidur Sehat Untuk Anak Usia 7 – 11 Tahun*.
- Pamungkas, Abrian (2021) *Perancangan Buku Interaktif Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Sekolah Sebagai Media Kampanye Sosial Bagi Anak Usia 3-6 Tahun*.
- Rahmawati, Citra. (2017). *Lift The Flap Book 10 Permainan Tradisional Indonesia*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.

Saras, Tresno. (2023). *Mengatasi Insomnia*. Semarang : Tiram Media.

Syifa, Layyinus & Eka Sari Setianingsih, Joko Sulianto. (2019) *Dampak penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Psikologi pada Anak Sekolah Dasar*.

Tanjung, MF Conny & Rini Sekartini. (2004) *Masalah Tidur pada Anak*.

Wahyuni, Anggika A, (2016) *Tingkat Kecemasan Pada Anak Prasekolah Yang Mengalami Hospitalisasi Berhubungan Dengan Perubahan Pola Tidur Di RSUD Karanganyar*.