



Literature Review: Hubungan Durasi dan Kualitas Tidur dengan Masalah Perilaku Emosional pada Anak Usia 3–6 Tahun

Khansa Aulia Putri Rusnandar^{1*}, Sofie Handajany²

¹⁻²Program Studi Keperawatan, Institut Kesehatan Hermina, Indonesia

Email: khansarusmandar17@gmail.com^{1*}, handajanysofie@gmail.com²

*Penulis Korespondensi: khansarusmandar17@gmail.com

Abstract. *Sleep duration and sleep quality are essential physiological needs that play a significant role in the emotional and behavioral development of children aged 3–6 years. Adequate sleep supports brain development, cognitive functioning, emotional regulation, and social interaction skills in early childhood. Conversely, poor sleep duration and low sleep quality may negatively affect children's attention, mood stability, and ability to interact socially with peers and caregivers. This article is a literature review using a systematic review approach that analyzes 10 scientific articles published between 2016–2026 to evaluate the relationship between sleep duration and sleep quality with emotional and behavioral problems in preschool children. The article selection process followed the PRISMA flow diagram, with articles sourced from Google Scholar, PubMed, and ScienceDirect databases. The findings consistently indicate that inadequate sleep duration and poor sleep quality are associated with increased emotional and behavioral problems, including hyperactivity, anxiety, emotional dysregulation, and difficulties in social interaction among children. Furthermore, sleep disturbances were found to negatively influence children's emotional self-regulation abilities, which are crucial for adaptive behavior. Therefore, ensuring adequate sleep duration and improving sleep quality are important strategies to support optimal emotional and behavioral development in preschool-aged children.*

Keywords: *Emotional Behavior; Preschool Children; Sleep Duration; Sleep Quality; Systematic Review.*

Abstrak. Durasi tidur dan kualitas tidur merupakan kebutuhan fisiologis penting yang berperan signifikan dalam perkembangan emosional dan perilaku anak usia 3–6 tahun. Tidur yang cukup mendukung perkembangan otak, fungsi kognitif, regulasi emosi, serta kemampuan interaksi sosial pada anak usia dini. Sebaliknya, durasi tidur yang kurang dan kualitas tidur yang buruk dapat berdampak negatif terhadap perhatian, stabilitas suasana hati, serta kemampuan anak dalam berinteraksi dengan teman sebaya maupun pengasuh. Artikel ini merupakan kajian literatur dengan pendekatan systematic review yang menganalisis 10 artikel ilmiah yang diterbitkan antara tahun 2016–2026 untuk mengevaluasi hubungan antara durasi tidur dan kualitas tidur dengan masalah emosional dan perilaku pada anak usia prasekolah. Proses pemilihan artikel mengikuti diagram alur PRISMA, dengan sumber artikel diperoleh dari database Google Scholar, PubMed, dan ScienceDirect. Hasil kajian menunjukkan bahwa durasi tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk berhubungan dengan meningkatnya masalah emosional dan perilaku, termasuk hiperaktivitas, kecemasan, disregulasi emosi, serta kesulitan dalam interaksi sosial pada anak. Selain itu, gangguan tidur juga ditemukan dapat memengaruhi kemampuan regulasi emosi anak secara negatif, yang sangat penting untuk perilaku adaptif. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan tidur yang cukup serta peningkatan kualitas tidur menjadi strategi penting untuk mendukung perkembangan emosional dan perilaku yang optimal pada anak usia prasekolah.

Kata Kunci: Anak Usia Prasekolah; Durasi Tidur; Kualitas Tidur; Perilaku Emosional; *Systematic Review.*

1. LATAR BELAKANG

Masa kanak-kanak merupakan periode penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan manusia, khususnya pada usia 3–6 tahun yang dikenal sebagai masa golden age. Pada periode ini terjadi perkembangan yang sangat pesat dalam aspek kognitif, emosional, sosial, dan perilaku anak. Perkembangan emosional yang optimal pada usia dini sangat penting karena akan memengaruhi kemampuan anak dalam mengendalikan emosi, berinteraksi sosial, serta beradaptasi dengan lingkungan pada tahap perkembangan selanjutnya. Sebaliknya,

gangguan pada aspek emosional dan perilaku sejak usia dini dapat berdampak jangka panjang terhadap kesehatan mental, kemampuan belajar, dan hubungan sosial anak.

Salah satu faktor yang berperan penting dalam perkembangan emosional anak adalah tidur, baik dari segi durasi maupun kualitas tidur. Tidur merupakan kebutuhan fisiologis dasar yang berfungsi dalam proses pemulihan tubuh, perkembangan otak, serta regulasi emosi dan perilaku. Anak usia 3–6 tahun dianjurkan memiliki durasi tidur sekitar 10–13 jam per hari sesuai rekomendasi *American Academy of Sleep Medicine (AASM)* tahun 2019. Namun, perubahan gaya hidup, penggunaan gawai sebelum tidur, kebiasaan menonton televisi, serta pola tidur yang tidak teratur menyebabkan banyak anak mengalami kekurangan tidur dan gangguan kualitas tidur. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kemampuan anak dalam mengendalikan emosi dan perilaku sehari-hari.

Masalah perilaku emosional pada anak usia dini saat ini menjadi isu kesehatan yang cukup besar baik secara global maupun nasional. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa anak dengan durasi tidur yang pendek dan kualitas tidur yang buruk memiliki risiko lebih tinggi mengalami hiperaktivitas, kecemasan, gangguan regulasi emosi, kesulitan berkonsentrasi, serta hambatan dalam interaksi sosial. Selain itu, gangguan tidur juga diketahui berhubungan dengan penurunan kemampuan pengendalian emosi pada anak usia prasekolah. Di Indonesia, masalah perilaku emosional pada anak juga menunjukkan peningkatan dan menjadi perhatian dalam bidang kesehatan anak serta pendidikan usia dini.

Meskipun telah banyak penelitian yang membahas hubungan tidur dengan masalah perilaku emosional pada anak, sebagian besar penelitian masih berfokus pada salah satu aspek saja, yaitu durasi tidur atau kualitas tidur secara terpisah. Selain itu, hasil penelitian yang ada masih menunjukkan variasi dan belum terdapat kajian literatur yang secara komprehensif membahas hubungan kedua aspek tidur tersebut dengan masalah perilaku emosional pada anak usia 3–6 tahun. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk melakukan *literature review* mengenai hubungan durasi dan kualitas tidur dengan masalah perilaku emosional pada anak usia 3–6 tahun berdasarkan penelitian yang telah dipublikasikan dalam beberapa tahun terakhir, serta menekankan pentingnya pemenuhan kebutuhan tidur dalam mendukung perkembangan emosional anak usia dini.

2. METODE PENELITIAN

Penulisan artikel ini menggunakan metode *systematic literature review* dengan pendekatan deskriptif-naratif. Tujuan dari metode ini adalah untuk mengkaji dan menyintesis hasil penelitian sebelumnya mengenai hubungan durasi dan kualitas tidur dengan masalah

perilaku emosional pada anak usia 3–6 tahun. Pencarian artikel dilakukan secara sistematis melalui beberapa basis data daring, yaitu Google Scholar, PubMed, dan ScienceDirect.

Strategi pencarian dilakukan menggunakan kombinasi kata kunci dalam Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris dengan operator logika *AND* dan *OR*, seperti: (“durasi tidur” *OR* “*sleep duration*”) *AND* (“kualitas tidur” *OR* “*sleep quality*”) *AND* (“masalah perilaku emosional” *OR* “*emotional behavioral problems*”) *AND* (“anak usia prasekolah” *OR* “*preschool children*”). Kata kunci tersebut digunakan untuk menjaring artikel yang relevan dengan fokus penelitian dan diterbitkan pada periode tahun 2016 hingga 2026, baik dalam Bahasa Indonesia maupun Bahasa Inggris.

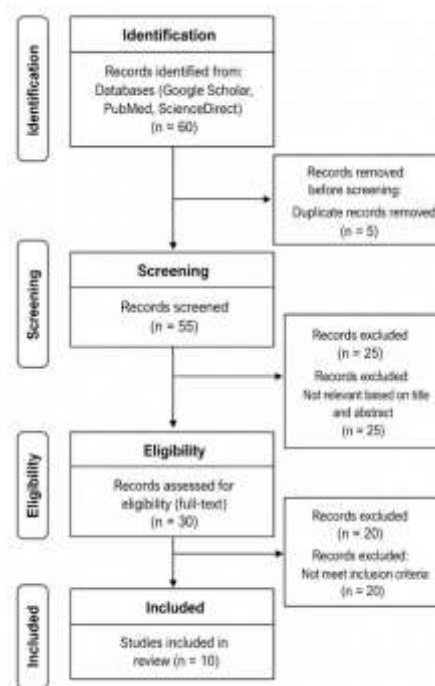
Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi artikel ilmiah yang membahas hubungan durasi tidur dan kualitas tidur dengan masalah perilaku emosional pada anak usia 3–6 tahun, menggunakan desain penelitian kuantitatif, tersedia dalam bentuk *full-text*, serta dipublikasikan dalam jurnal ilmiah. Adapun kriteria eksklusi meliputi artikel *non-peer reviewed*, artikel opini, penelitian yang tidak berfokus pada anak usia prasekolah, serta artikel yang tidak membahas hubungan tidur dengan masalah perilaku emosional.

Proses seleksi artikel dilakukan mengikuti alur PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*). Dari total 60 artikel yang ditemukan melalui database Google Scholar, PubMed, dan ScienceDirect, sebanyak 5 artikel dihapus karena duplikasi. Dari 55 artikel yang tersisa, sebanyak 25 artikel dikeluarkan karena tidak relevan berdasarkan judul dan abstrak. Selanjutnya, diperoleh 30 artikel untuk penilaian kelayakan (*full-text review*). Setelah dilakukan pembacaan secara menyeluruh, sebanyak 20 artikel dikeluarkan karena tidak memenuhi kriteria inklusi, sehingga diperoleh 10 artikel yang memenuhi seluruh kriteria dan digunakan dalam *literature review* ini.

Proses analisis dilakukan secara tematik dengan mengelompokkan isi artikel berdasarkan tema utama yang berkaitan dengan hubungan tidur dan perilaku emosional pada anak usia prasekolah. Tema-tema tersebut meliputi: (1) hubungan durasi tidur dengan masalah perilaku emosional, (2) hubungan kualitas tidur dengan regulasi emosi anak, (3) faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur anak, serta (4) dampak gangguan tidur terhadap perkembangan sosial dan perilaku anak. Analisis dilakukan secara naratif dan komparatif untuk mengidentifikasi pola temuan, faktor risiko, serta pentingnya pemenuhan kebutuhan tidur dalam mendukung perkembangan emosional anak usia dini.

Tabel 1. PICO.

Komponen	Deskripsi
P (Population)	Anak usia 3–6 tahun (anak usia prasekolah)
I (Intervention/Exposure)	Durasi tidur dan kualitas tidur
C (Comparison)	Anak dengan durasi dan kualitas tidur yang baik dibandingkan dengan anak yang memiliki durasi dan kualitas tidur yang buruk
O (Outcome)	Masalah perilaku emosional, regulasi emosi, hiperaktivitas, kecemasan, dan kemampuan interaksi sosial anak



Gambar 1. Diagram PRISMA

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Tabel 2. Ringkasan Hasil Penelitian Terkait Hubungan Durasi dan Kualitas Tidur dengan Perilaku Emosional Anak Usia Prasekolah.

Penulis (Tahun)	Metode	Populasi	Tujuan	Hasil	Kesimpulan
Lisnawati et al. (2023)	Cross-sectional	94 anak toddler	Menganalisis hubungan durasi tidur dengan temper tantrum	Tidak terdapat hubungan signifikan antara durasi tidur dan lamanya temper	Durasi tidur bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi tantrum anak

Penulis (Tahun)	Metode	Populasi	Tujuan	Hasil	Kesimpulan
Guerlich et al. (2024)	Meta-analysis (5 cohort)	>11.000 anak prasekolah	Menilai hubungan durasi tidur dengan perilaku dan kognitif anak	tantrum ($p > 0,05$) Anak dengan durasi tidur lebih lama memiliki masalah perilaku lebih rendah	Durasi tidur yang cukup mendukung stabilitas emosi dan perilaku
Solikah et al. (2025)	Cross-sectional	Anak TK Budi Karya Surakarta	Mengetahui hubungan screen time dengan pola tidur	Screen time berlebih berhubungan dengan gangguan pola tidur ($p = 0,000$)	Penggunaan gadget memengaruhi kualitas tidur anak
Yazihan Torun et al. (2025)	Cross-sectional & SEM	142 orang tua anak prasekolah	Menganalisis hubungan pola asuh, tidur, dan perilaku anak	Gangguan tidur berkaitan dengan peningkatan masalah perilaku emosional	Kualitas tidur dipengaruhi pola asuh dan berdampak pada perilaku anak
Susanto (2024)	Cross-sectional	Anak usia 3–5 tahun	Mengetahui hubungan tidur siang dengan sosial emosional	Tidur siang teratur meningkatkan kemampuan sosial emosional anak ($p < 0,05$)	Kebiasaan tidur yang baik mendukung regulasi emosi
Qiu et al. (2024)	Cross-sectional	69.138 anak prasekolah	Menilai hubungan durasi tidur dan kecemasan	Anak dengan tidur <9 jam memiliki risiko kecemasan lebih tinggi	Durasi tidur pendek meningkatkan risiko gangguan emosional
Prameswari et al. (2025)	Cross-sectional	108 anak TK di Denpasar	Menganalisis hubungan screen time dan durasi tidur dengan masalah emosional	Anak dengan tidur <11 jam berisiko 2,66 kali mengalami masalah emosional	Kurangnya durasi tidur berhubungan dengan perilaku emosional
Lukmasari et al. (2017)	Cross-sectional	208 anak usia 4–6 tahun	Mengetahui hubungan gangguan tidur dan mental emosional	Gangguan tidur meningkatkan risiko gangguan mental emosional 2–3 kali	Gangguan tidur berhubungan dengan masalah perilaku emosional
Godzik et al. (2024)	Longitudinal	91 anak usia 3–5 tahun	Menilai hubungan kualitas tidur dan regulasi emosi	Penurunan kualitas tidur menurunkan kemampuan regulasi emosi ($\beta = -0,31; p < 0,05$)	Kualitas tidur memengaruhi pengendalian emosi anak

Penulis (Tahun)	Metode	Populasi	Tujuan	Hasil	Kesimpulan
Deng et al. (2023)	Prospective cohort	17.182 anak usia 3–4 tahun	Menganalisis hubungan gangguan tidur dan masalah perilaku emosional	Gangguan tidur meningkatkan risiko masalah perilaku emosional	Gangguan tidur berpengaruh terhadap kesehatan mental anak prasekolah

PEMBAHASAN

Hubungan Durasi Tidur dengan Masalah Perilaku Emosional

Mayoritas penelitian dalam *literature review ini* menunjukkan bahwa durasi tidur memiliki hubungan dengan masalah perilaku emosional pada anak usia 3–6 tahun. Penelitian (Guerlich *et al.*, 2024; Qiu *et al.*, 2024 dan Prameswari *et al.*, 2025) menunjukkan bahwa anak dengan durasi tidur yang lebih pendek memiliki risiko lebih tinggi mengalami hiperaktivitas, kecemasan, kesulitan regulasi emosi, dan masalah perilaku sosial. Anak yang tidur kurang dari rekomendasi cenderung lebih mudah marah, sulit berkonsentrasi, serta menunjukkan perilaku agresif dibandingkan anak dengan durasi tidur yang cukup.

Tidur berperan penting dalam proses pemulihan fungsi otak dan perkembangan sistem saraf yang berkaitan dengan pengendalian emosi. Ketika anak mengalami kekurangan tidur, proses regulasi emosi menjadi terganggu sehingga anak lebih sulit mengontrol perilakunya dalam kehidupan sehari-hari. Namun demikian, penelitian Lisnawati *et al.*, (2023) menunjukkan hasil yang berbeda, yaitu tidak terdapat hubungan signifikan antara durasi tidur dan kejadian temper tantrum. Perbedaan hasil tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain seperti pola asuh, usia anak, dan kondisi emosional individu anak.

Hubungan Kualitas Tidur dengan Regulasi Emosi Anak

Selain durasi tidur, kualitas tidur juga ditemukan memiliki pengaruh terhadap perkembangan emosional anak usia prasekolah. Penelitian Godzik *et al.*, (2024) menunjukkan bahwa penurunan kualitas tidur berkaitan dengan menurunnya kemampuan regulasi emosi anak. Anak yang mengalami gangguan tidur seperti sulit memulai tidur, sering terbangun di malam hari, atau tidur tidak nyenyak cenderung mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi dan perilaku.

Penelitian Lukmasari *et al.*, (2017) juga menemukan bahwa gangguan tidur meningkatkan risiko gangguan mental emosional pada anak usia prasekolah hingga dua sampai tiga kali lebih tinggi dibandingkan anak dengan pola tidur normal. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur yang baik merupakan faktor penting dalam menjaga kestabilan emosi dan kesehatan mental anak usia dini.

Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur Anak

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur anak dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti penggunaan *gadget*, pola asuh orang tua, dan kebiasaan tidur anak. Penelitian (Solikah *et al.*, 2025) menemukan bahwa screen time yang berlebihan menyebabkan anak tidur lebih larut dan mengalami gangguan pola tidur. Selain itu, penelitian Yazihan Torun *et al.*, (2025) menunjukkan bahwa pola asuh demokratis berhubungan dengan kualitas tidur yang lebih baik dan masalah perilaku yang lebih rendah pada anak prasekolah.

Kebiasaan tidur siang yang teratur juga ditemukan berpengaruh positif terhadap perkembangan sosial emosional anak. Penelitian Susanto, (2024) menunjukkan bahwa anak yang tidur siang secara rutin terlihat lebih tenang, mudah berinteraksi dengan teman sebaya, dan mampu mengendalikan emosi dengan lebih baik dibandingkan anak yang tidak memiliki pola tidur siang teratur.

Dampak Gangguan Tidur terhadap Perkembangan Anak

Gangguan tidur pada anak usia dini dapat berdampak terhadap perkembangan sosial, emosional, dan perilaku anak dalam jangka panjang. Penelitian Deng *et al.*, (2023) menunjukkan bahwa anak yang mengalami gangguan tidur menetap memiliki risiko lebih tinggi mengalami masalah perilaku emosional. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kemampuan anak dalam belajar, berinteraksi sosial, serta beradaptasi dengan lingkungan sekolah dan keluarga.

Masalah perilaku emosional yang muncul sejak usia dini juga berpotensi berlanjut hingga masa sekolah dan remaja apabila tidak ditangani dengan baik. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan tidur yang optimal menjadi salah satu upaya penting dalam mendukung perkembangan emosional dan kesehatan mental anak usia prasekolah.

Implikasi bagi Praktik Keperawatan dan Kesehatan Anak

Hasil *literature review* ini menunjukkan bahwa perawat memiliki peran penting dalam memberikan edukasi kepada orang tua mengenai pentingnya durasi dan kualitas tidur bagi perkembangan emosional anak. Edukasi dapat dilakukan melalui promosi kesehatan mengenai kebiasaan tidur yang sehat, pembatasan penggunaan *gadget* sebelum tidur, serta pentingnya menciptakan lingkungan tidur yang nyaman bagi anak.

Selain itu, tenaga kesehatan juga perlu melakukan skrining dini terhadap gangguan tidur dan masalah perilaku emosional pada anak usia prasekolah agar intervensi dapat dilakukan lebih cepat. Dengan demikian, pemenuhan kebutuhan tidur yang optimal dapat menjadi salah satu strategi preventif dalam menjaga kesehatan mental dan perkembangan anak usia dini.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Durasi dan kualitas tidur merupakan faktor penting yang berperan dalam perkembangan emosional dan perilaku anak usia 3–6 tahun. Hasil *literature review* menunjukkan bahwa anak dengan durasi tidur yang kurang dan kualitas tidur yang buruk cenderung memiliki risiko lebih tinggi mengalami masalah perilaku emosional, seperti hiperaktivitas, kecemasan, kesulitan regulasi emosi, perilaku agresif, serta hambatan dalam interaksi sosial. Selain itu, gangguan tidur juga dapat memengaruhi kemampuan anak dalam berkonsentrasi, belajar, dan beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya.

Sebagian besar penelitian dalam kajian ini menunjukkan bahwa pemenuhan kebutuhan tidur yang optimal berperan penting dalam menjaga kesehatan mental dan perkembangan emosional anak usia prasekolah. Faktor-faktor seperti penggunaan gadget yang berlebihan, pola asuh orang tua, serta kebiasaan tidur yang tidak teratur ditemukan dapat memengaruhi kualitas dan durasi tidur anak. Oleh karena itu, perhatian terhadap pola tidur anak perlu menjadi bagian penting dalam upaya promotif dan preventif untuk mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

Dengan demikian, diperlukan peran aktif orang tua, tenaga kesehatan, dan lingkungan pendidikan dalam menciptakan kebiasaan tidur yang sehat pada anak usia dini. Edukasi mengenai pentingnya tidur yang cukup, pembatasan penggunaan gadget sebelum tidur, serta penerapan rutinitas tidur yang teratur perlu ditingkatkan untuk mencegah munculnya masalah perilaku emosional pada anak. Selain itu, tenaga kesehatan khususnya perawat memiliki peran penting dalam melakukan skrining dini terhadap gangguan tidur dan masalah perilaku emosional pada anak usia prasekolah.

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan metode yang lebih komprehensif dengan jumlah sampel yang lebih besar serta mengkaji hubungan durasi dan kualitas tidur secara bersamaan pada populasi anak di Indonesia. Hal ini penting agar diperoleh gambaran yang lebih spesifik mengenai faktor-faktor yang memengaruhi masalah perilaku emosional pada anak usia dini sehingga dapat menjadi dasar dalam penyusunan program intervensi dan promosi kesehatan anak.

DAFTAR REFERENSI

- AASM. (2019). Child sleep duration health advisory. <https://aasm.org/advocacy/position-statements/child-sleep-duration-health-advisory/>
- Aarseth, A. K., Raja, A., & Brown, B. D. (2023). Chronic obstructive pulmonary disease. *StatPearls*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559281/>
- Cook, G., Carter, B., Wiggs, L., & Southam, S. (2024). Parental sleep-related practices and sleep in children aged 1–3 years: A systematic review. *Journal of Sleep Research*.
- Decker, J. E., Morales, K. H., Fair, M. A., et al. (2024). Classifying intervention components used in sleep duration interventions for children: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 78, 101995. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2024.101995>
- Deng, Y., Zhang, Z., Gui, Y., Li, W., Rong, T., Jiang, Y., Zhu, Q., Zhao, J., Zhang, Y., Wang, G., & Jiang, F. (2023). Sleep disturbances and emotional and behavioral difficulties among preschool-aged children. *JAMA Network Open*, 6(12), e2347623. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2023.47623>
- Godzik, C. M., Carlson, D. D., Pashchenko, O. I., Ballarino, G. A., & Emond, J. A. (2024). Within-child associations between sleep quality and emotional self-regulation over 6 months among preschool-aged (3- to 5-year-old) children. *Frontiers in Sleep*, 3. <https://doi.org/10.3389/frsle.2024.1420245>
- Guerlich, K., Avraam, D., Cadman, T., Calas, L., & Charles, M. A. (2024). Sleep duration in preschool age and later behavioral and cognitive outcomes: An individual participant data meta-analysis in five European cohorts. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 33(1), 167–177. <https://doi.org/10.1007/s00787-023-02149-0>
- Lisnawati, S., Novayelinda, R., & Elita, V. (2023). Hubungan antara durasi tidur dengan kejadian temper tantrum pada anak toddler. *Jurnal Keperawatan*.
- Lukmasari, A., Hartanto, F., Bahtera, T., & Muryawan, M. H. (2017). Hubungan antara gangguan tidur dengan gangguan mental emosional anak usia 4–6 tahun di Semarang. *Sari Pediatri*, 18(5), 345–349. <https://doi.org/10.14238/sp18.5.2017.345-9>
- Merín, L., Toledano-González, A., Fernández-Aguilar, L., et al. (2024). Excessive screen use, sleep patterns and behavioral outcomes in preschool population: A systematic review. *European Child & Adolescent Psychiatry*.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Rineka Cipta.
- Plancoulaine, S., et al. (2019). Night sleep duration trajectories and associated factors among preschool children from the EDEN cohort. *Journal of Sleep Research*.
- Prameswari, P., Windiani, I., & Adnyana, I. (2025). Relationship between screen time duration and sleep duration with emotional behavioral problems in preschool children in Denpasar City. *American Journal of Pediatrics*, 11(2), 108–113. <https://doi.org/10.11648/j.ajp.20251102.21>
- PPNI. (2018). *Standar diagnosa keperawatan Indonesia*. Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Indonesia.
- PPNI. (2018). *Standar intervensi keperawatan Indonesia*. Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Indonesia.

- Qiu, S. Y., Yin, X. N., Yang, Y., Li, T., Lu, D., Li, J. M., Yang, W. K., Wen, G. M., Zhang, J. Y., Zhang, Y., Lei, H. Y., Wang, X., & Wu, J. B. (2024). Relationship between bedtime, nighttime sleep duration, and anxiety symptoms in preschoolers in China. *Frontiers in Psychology*, *15*, 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1290310>
- Reynaud, E., Vecchierini, M. F., Heude, B., Charles, M. A., & Plancoulaine, S. (2019). Sleep and its relation to cognition and behaviour in preschool-aged children: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*.
- Solikah, S. N., & Priyatno, P. (2025). Hubungan screen time dengan pola tidur pada anak usia prasekolah di TK Budi Karya Surakarta. *Malahayati Nursing Journal*, *7*, 2413–2424.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Susanto. (2024). Hubungan kebiasaan tidur siang dengan sosial emosional anak prasekolah (3–5 tahun). *Jurnal Keperawatan*.
- Wara, T. U., et al. (2024). Sleep stage classification and sleep disorder detection using artificial intelligence: A systematic review. *arXiv*.
- Yazihan Torun, N., Sayinta, S., Koçak, H. N., & Kılıç, K. M. (2025). The associations between sleep problems, parental attitudes, and behavioral problems in preschool children. *Journal of Turkish Sleep Medicine*, *12*(2), 94–102. <https://doi.org/10.4274/jtstm.galenos.2025.99266>
- Yong, C. Y., Reynaud, E., Forhan, A., et al. (2019). Cord-blood vitamin D level and night sleep duration in preschoolers: EDEN mother-child cohort study. *EDEN Study*.
- Zahran, S., Visser, C., Ross-White, A., et al. (2023). Associations between sleep, sedentary behaviour, and health indicators in early childhood. *Journal of Activity, Sedentary and Sleep Behaviors*.
- Zhou, P., Li, Y., Lau, P. W. C., Yan, L., Song, H., & Shi, T. L. (2024). Effectiveness of parent-based electronic health (eHealth) intervention on sleep in preschoolers: A systematic review. *Journal of Exercise Science & Fitness*.