

## SIGURTA (SINERGI GURU–ORANG TUA) DALAM MENUMBUHKAN KEBIASAAN TIDUR CEPAT ANAK MELALUI VOICE NOTE MALAM HARI

Andi Ernawati

TK Negeri Mekongga Berjaya  
Sulawesi Tenggara

[andi.ernawaty01@gmail.com](mailto:andi.ernawaty01@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini menggambarkan program SIGURTA (Sinergi Guru–Orang Tua) dalam menumbuhkan kebiasaan tidur cepat anak usia dini melalui inovasi sederhana berupa Voice Note dari guru setiap malam. Kegiatan dilaksanakan di TK Negeri Mekongga Berjaya selama dua minggu berturut-turut dengan melibatkan 15 anak dan orang tuanya. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pada kebiasaan tidur cepat anak, kesiapan belajar di pagi hari, serta semangat dalam mengikuti kegiatan di sekolah. Strategi Voice Note menjadi sarana efektif memperkuat sinergi rumah–sekolah melalui komunikasi lembut dan konsisten dalam pembiasaan karakter.

### Sejarah Artikel

Diterima: 22-10-2025

Direview: 24-10-2025

Disetujui: 31-10-2025

### Kata Kunci

anak usia dini,  
kolaborasi guru–orang  
tua, kebiasaan tidur  
cepat, voice note

### Abstract

*This study describes the SIGURTA (Teacher–Parent Synergy) program in fostering the habit of early bedtime among young children through a simple innovation in the form of nightly Voice Notes from the teacher. The activity was carried out at TK Negeri Mekongga Berjaya for two consecutive weeks, involving 15 children and their parents. The results showed a significant improvement in children's early bedtime habits, morning learning readiness, and enthusiasm for participating in school activities. The Voice Note strategy proved to be an effective means of strengthening home–school synergy through gentle and consistent communication in character building.*

### Article History

Received:11-10-2025

Reviewed:24-10-2025

Published:31-10-2025

### Key Words

Early  
childhood, collaboration  
teacher-parent, sleep  
habitual, voice note

## PENDAHULUAN

Anak usia dini berada pada masa pembentukan karakter dan kemampuan kognitif yang sangat menentukan masa depannya. Pembentukan karakter anak di satuan PAUD saat ini diarahkan melalui Program Pembiasaan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (KAIH) yang dikembangkan oleh Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah melalui Modul Pembiasaan Karakter Hebat PAUD (Kemendikdasmen, 2025). Program ini bertujuan menumbuhkan kebiasaan positif sejak dini agar anak tumbuh menjadi pribadi yang sehat, berakarakter, dan bahagia. Adapun tujuh kebiasaan tersebut meliputi Bangun Pagi, Beribadah, Olahraga, Makan Sehat dan Bergizi, Gemar Belajar, Bermasyarakat, dan Tidur Cepat. Kebiasaan “Tidur Cepat” menjadi salah satu aspek penting karena berhubungan langsung dengan pola hidup sehat, kesiapan belajar, dan pembentukan karakter disiplin anak. Sejalan dengan kebijakan Kemendikdasmen tentang penguatan karakter melalui pembiasaan hidup sehat dan religius di PAUD, pendidik diharapkan mampu menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan, kolaboratif dengan orang tua, dan konsisten dalam menanamkan kebiasaan baik di rumah maupun di sekolah.

Penelitian menunjukkan bahwa anak usia dini yang tidur cukup memiliki fungsi otak, perilaku, dan keseimbangan emosi yang lebih baik dibanding anak yang kurang tidur. (Matricciani et al., 2023) (Arroyo-ferrer et al., 2021). Menurut (Hirshkowitz, Whiton, Albert, Alessi, Bruni, DonCarlos, et al., 2015) anak usia 3–6 tahun memerlukan waktu tidur antara 10–13 jam per hari, termasuk tidur siang, untuk mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan otak, dan kesejahteraan emosional. Durasi tidur yang ideal berbeda menurut usia, di mana tidur yang cukup membantu perkembangan kognitif dan emosional anak (Chaput et al., 2023). Selain durasi, kualitas tidur juga dipengaruhi oleh rutinitas sebelum tidur. (Riederer et al., 2015) menjelaskan bahwa rutinitas tidur yang konsisten, seperti berdoa dan membaca cerita sebelum tidur, meningkatkan kualitas tidur dan memperpendek waktu anak untuk tertidur. ((Mindell & Williamson, 2018). Rutinitas tidur yang baik juga berkontribusi terhadap perilaku positif dan kesejahteraan emosional anak. Sebaliknya, paparan layar gawai berlebihan menjelang waktu tidur terbukti mengurangi durasi tidur dan menurunkan kualitas istirahat anak (Magee, Lee, & Vella, 2017). (Li et al., 2024).

Salah satu kebiasaan dasar yang penting untuk ditanamkan sejak dini adalah pembiasaan tidur cepat di malam hari. Tidur cepat berarti tidur tepat waktu secara teratur, tidak larut malam, dan disesuaikan dengan kebutuhan ideal waktu tidur anak agar dapat bangun pagi. Tidur cukup dan tepat waktu berperan penting dalam mendukung regenerasi tubuh, pemulihan otak, dan kestabilan emosi anak (Hirshkowitz, Whiton, Albert, Alessi, Bruni, DonCarlos, et al., 2015). Anak yang tidur cukup akan merasa segar, bersemangat, dan siap untuk belajar serta bermain keesokan harinya. Tidur yang tidak teratur atau terlalu larut

malam dapat menurunkan kemampuan konsentrasi, memori, dan regulasi emosi, serta berdampak negatif pada perilaku sosial anak. (Sadeh et al., 2009)

Dengan demikian, pembiasaan tidur cepat bukan hanya kebiasaan fisik, tetapi juga merupakan bagian dari pendidikan karakter yang menumbuhkan disiplin, tanggung jawab, dan keseimbangan hidup anak sejak usia dini.

Di era digital, kebiasaan tidur anak usia dini mengalami perubahan signifikan akibat meningkatnya penggunaan televisi dan gawai. Hasil wawancara di TK Negeri Mekongga Berjaya menunjukkan bahwa sebagian besar anak tidur setelah pukul 22.00 bahkan hingga tengah malam. Akibatnya, banyak anak datang ke sekolah dalam kondisi mengantuk, lesu, dan kurang fokus, yang berdampak pada pembentukan karakter dan kebiasaan hidup sehat. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan kebiasaan “Tidur Cepat” sebagai bagian dari Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat belum terlaksana dengan baik. Melalui refleksi dan wawancara dengan orang tua, ditemukan tiga tantangan utama: (1) anak sulit diarahkan tidur lebih awal karena terbiasa dengan aktivitas menyenangkan sebelum tidur, (2) orang tua belum konsisten mendampingi anak karena kesibukan, dan (3) komunikasi antara guru dan orang tua masih terbatas di luar jam sekolah. Sebagai solusi, guru melakukan inovasi melalui program “Voice Note di Malam Hari”, yaitu pengiriman pesan suara setiap pukul 20.00 WITA yang berisi ajakan lembut agar anak segera tidur dan berdoa. Kegiatan ini diikuti dengan pembacaan buku cerita seperti “Si Kelinci yang Rajin Bangun Pagi” pada keesokan harinya untuk memperkuat makna pentingnya tidur cepat. Program ini menjadi langkah nyata kolaboratif antara guru dan orang tua dalam menumbuhkan kebiasaan tidur sehat, membangun disiplin, serta menanamkan tanggung jawab sejak usia dini

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan subjek 15 anak kelompok B usia 5–6 tahun dan 15 orang tua di TK Negeri Mekongga Berjaya. Program ‘Voice Note di Malam Hari’ dilaksanakan setiap pukul 20.00 WITA selama dua minggu. Guru mengirimkan pesan suara berdurasi 30–40 detik berisi ajakan tidur cepat dan berdoa sebelum tidur. Data dikumpulkan melalui observasi perilaku anak, kuesioner orang tua, serta refleksi harian guru. Analisis dilakukan dengan membandingkan perubahan perilaku sebelum dan sesudah pelaksanaan program.

**Tabel 1. Instrumen Penelitian**

| No | Nama Anak | Tidur Sebelum<br>21.00                                     | Datang<br>Mengantuk  | Segar & Ceria<br>Pagi Hari                                 | Catatan Guru |
|----|-----------|--|--|--|--------------|
| 1  | Fatur     | <input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak | <input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak | <input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak |              |
| 2  | Rafka     | <input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak | <input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak | <input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak |              |

|    |        |  |  |  |  |
|----|--------|--|--|--|--|
| 3  | Rifky  | <input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak | <input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak | <input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak |  |
| 4  | Luqman | <input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak | <input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak | <input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak |  |
| 5  | Naira  | <input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak | <input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak | <input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak |  |
| 6  | Syaila | <input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak | <input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak | <input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak |  |
| 7  | Zahra  | <input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak | <input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak | <input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak |  |
| 8  | Arsy   | <input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak | <input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak | <input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak |  |
| 9  | Nisam  | <input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak | <input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak | <input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak |  |
| 10 | Aisya  | <input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak | <input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak | <input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak |  |
| 11 | Ulfa   | <input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak | <input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak | <input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak |  |
| 12 | Fahri  | <input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak | <input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak | <input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak |  |
| 13 | Salfa  | <input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak | <input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak | <input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak |  |
| 14 | Zuhra  | <input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak | <input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak | <input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak |  |
| 15 | Izzam  | <input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak | <input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak | <input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak |  |

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Pelaksanaan program Voice Note di Malam Hari di TK Negeri Mekongga Berjaya dilakukan selama dua minggu dengan melibatkan 15 orang tua/wali yang tergabung dalam grup WhatsApp kelas. Selama kegiatan berlangsung, guru mengirimkan pesan suara setiap malam pukul 20.00 WITA berisi ajakan tidur cepat dan doa sebelum tidur. Observasi guru dan kuesioner orang tua digunakan untuk menilai perubahan perilaku anak.

### 1. Langkah-Langkah Pelaksanaan

#### 1) Perencanaan

- Guru melakukan observasi awal terhadap kebiasaan tidur anak melalui wawancara singkat dengan orang tua.
- Guru menyiapkan naskah Voice Note berisi ajakan tidur cepat, doa sebelum tidur, dan pesan motivasi singkat.
- Menyusun jadwal pengiriman pesan suara selama dua minggu.
- Menyiapkan buku cerita “Si Kiko yang Rajin Bangun Pagi” sebagai tindak lanjut pembelajaran di sekolah.
- Mempersiapkan lembar observasi dan kuesioner orang tua sebagai alat evaluasi.

#### 2) Pelaksanaan

- Setiap malam pukul 20.00 WITA, guru mengirimkan voice note berdurasi 30–40 detik ke grup WhatsApp orang tua.
- Orang tua mendampingi anak mendengarkan pesan suara tersebut, kemudian berdoa dan menyiapkan diri untuk tidur.
- Guru memantau keaktifan melalui tanggapan atau laporan singkat berupa video atau foto dari orang tua di grup.
- Di sekolah, guru mengaitkan kegiatan malam dengan pembelajaran pagi melalui diskusi ringan, tanya jawab tentang pengalaman tidur cepat.

## 2) Tindak Lanjut Pembelajaran

- Guru membacakan buku “Si Kiko yang Rajin Bangun Pagi” di kelas sebagai penguatan nilai disiplin dan kebiasaan baik.
- Anak diajak menceritakan kembali isi cerita serta mengaitkannya dengan kebiasaan mereka di rumah.
- Kegiatan diakhiri dengan refleksi sederhana menggunakan lembar ekspresi anak (gambar atau stiker wajah senang/sedih) untuk mengetahui perasaan mereka setelah menerapkan kebiasaan tidur cepat.



**Gambar 1. Buku Cerita**

Berdasarkan hasil observasi, terjadi peningkatan yang signifikan pada kebiasaan tidur cepat anak setelah pelaksanaan program. Rincian hasil rekapitulasi disajikan pada tabel berikut:

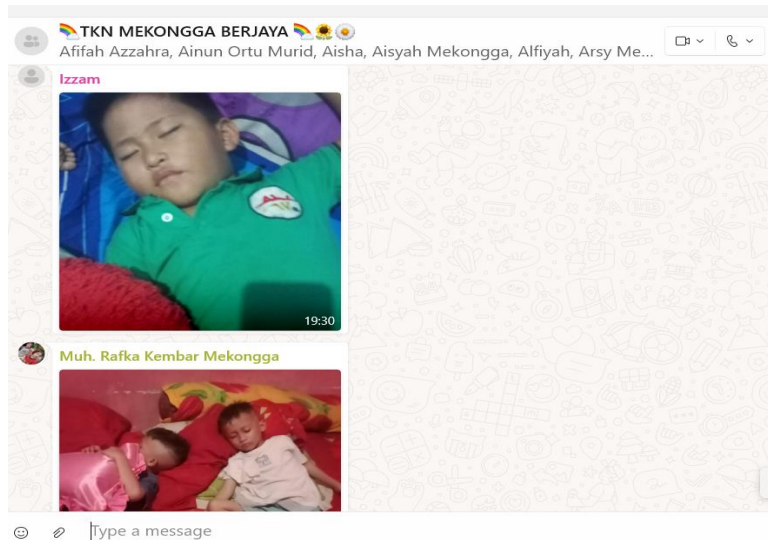
**Tabel 2. Hasil Rekapitulasi Hasil Sebelum dan Sesudah Program**

| No | Aspek yang Diamati             | Sebelum Program | Sesudah Program | Rumus Perhitungan                    | Hasil (%) | Keterangan Perubahan |
|----|--------------------------------|-----------------|-----------------|--------------------------------------|-----------|----------------------|
| 1  | Anak tidur sebelum pukul 21.00 | 3 anak          | 13 anak         | $(\text{Jumlah} \div 15) \times 100$ | 20% → 86% | Naik 66%             |
| 2  | Anak datang mengantuk          | 9 anak          | 2 anak          | $(\text{Jumlah} \div 15) \times 100$ | 60% → 13% | Turun 47%            |

|   |                                     |        |         |                                      |           |          |
|---|-------------------------------------|--------|---------|--------------------------------------|-----------|----------|
| 3 | Anak tampak segar & ceria pagi hari | 6 anak | 13 anak | $(\text{Jumlah} \div 15) \times 100$ | 40% → 87% | Naik 47% |
|---|-------------------------------------|--------|---------|--------------------------------------|-----------|----------|

Setelah dua minggu pelaksanaan:

- Anak tidur sebelum pukul 21.00 meningkat dari 20% menjadi 86%.
- Anak datang mengantuk berkurang dari 60% menjadi 13%.
- Anak tampak lebih segar, bersemangat, dan ceria pada kegiatan pagi.



**Gambar 2. Anak Tidur Sebelum pukul 21.00**



**Gambar 3. Anak tampak lebih segar, bersemangat, dan ceria pada kegiatan pagi.**

### Kuesioner Orang Tua

| No | Pernyataan   | 4 | 3 | 2 | 1 |
|----|--|---|---|---|---|
| 1  | Anak saya mendengarkan voice note dari guru setiap malam pukul 20.00 WITA          | √ |   |   |   |
| 2  | Anak saya tidur sebelum pukul 21.00 setelah mendengarkan voice note.               | √ |   |   |   |
| 3  | Anak saya melakukan rutinitas sebelum tidur (berdoa, cuci kaki, matikan TV/gawai). | √ |   |   |   |
| 4  | Saya mendampingi anak mendengarkan pesan dari guru setiap                          | √ |   |   |   |

|    |  |   |   |  |  |
|----|--|---|---|--|--|
|    | malam.   |   |   |  |  |
| 5  | Anak saya bangun pagi dengan semangat setelah tidur lebih awal.              | √ |   |  |  |
| 6  | Voice note dari guru membantu saya mengingatkan anak untuk tidur cepat.      | √ |   |  |  |
| 7  | Anak saya terlihat lebih ceria dan fokus saat pagi hari.                     |   | √ |  |  |
| 8  | Anak saya sudah terbiasa tidur tanpa perlu disuruh.                          |   | √ |  |  |
| 9  | Saya merasakan manfaat program ini untuk pembentukan karakter disiplin anak. | √ |   |  |  |
| 10 | Saya berharap kegiatan voice note ini terus dilanjutkan.                     | √ |   |  |  |

1= Tidak Pernah

2= Kadang-kadang

3= Sering

4= Selalu

Rata-rata skor 3,8 (kategori sangat baik). Sebagian besar orang tua merasa terbantu karena mendapat pengingat konsisten dari guru untuk mengatur jadwal tidur anak. Pelaksanaan program Voice Note di Malam Hari berlangsung selama dua minggu dan mendapatkan respon positif dari anak maupun orang tua. Setiap malam pukul 20.00 WITA, guru mengirimkan pesan suara berisi ajakan tidur cepat dan doa sebelum tidur. Dari hasil observasi, pantauan melalui grup WhatsApp dan wawancara sederhana kepada orang tua sebanyak 13 dari 15 anak (87%) secara konsisten mendengarkan pesan suara bersama orang tua dan tidur lebih awal dari biasanya, anak menunjukkan perubahan perilaku yang nyata, seperti Lebih mudah diajak tidur, bangun pagi dengan wajah ceria dan siap berangkat ke sekolah, mampu menceritakan kembali isi Voice Note atau pesan moral yang mereka dengar. Kegiatan ini berhasil karena bersifat sederhana, konsisten, dan dilakukan dengan pendekatan emosional.

## Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa program *Voice Note di Malam Hari* efektif dalam menumbuhkan kebiasaan tidur cepat pada anak usia dini. Keberhasilan ini ditandai dengan peningkatan signifikan jumlah anak yang tidur sebelum pukul 21.00 WITA, serta penurunan jumlah anak yang datang ke sekolah dalam keadaan mengantuk. Pendekatan *voice note* yang sederhana namun personal terbukti mampu menyentuh sisi emosional anak dan orang tua. Kegiatan ini sejalan dengan pandangan.(Hirshkowitz, Whiton, Albert, Alessi, Bruni, DonCarlos, et al., 2015) bahwa tidur cukup pada anak berkontribusi terhadap kesiapan belajar, konsentrasi, dan regulasi emosi. Anak yang tidur tepat waktu cenderung lebih fokus, ceria, dan memiliki semangat belajar yang tinggi di pagi hari. Selain itu, (Sadeh et al., 2009) menegaskan bahwa pola tidur yang teratur merupakan bagian penting dalam mendukung perkembangan kognitif dan sosial anak usia dini.

Kolaborasi antara guru dan orang tua melalui program SIGURTA (Sinergi Guru–Orang Tua) menjadi kunci keberhasilan kegiatan ini. Guru berperan sebagai pemberi pesan moral dan motivasi melalui *voice note*, sedangkan orang tua menjadi pendamping langsung yang memastikan pesan guru diterapkan di rumah. Komunikasi yang harmonis dan konsisten menciptakan kesinambungan pembiasaan antara sekolah dan rumah, sesuai dengan prinsip pendidikan karakter di PAUD. Selain itu, pembiasaan yang diperkuat dengan kegiatan literasi melalui buku cerita “Si Kiko yang Rajin Bangun Pagi” memberikan efek reflektif pada anak. Mereka tidak hanya mendengar pesan, tetapi juga memahami makna penting tidur cepat melalui tokoh dalam cerita. Hal ini memperkuat proses internalisasi nilai disiplin dan tanggung jawab secara menyenangkan.

Dengan demikian, Voice Note di Malam Hari menjadi contoh inovasi sederhana namun berdampak besar. Melalui penggunaan teknologi yang hangat dan penuh kedekatan emosional, guru dapat “hadir” di rumah anak tanpa harus bertatap muka. Anak, guru, dan orang tua akhirnya menjadi satu kesatuan yang saling mendukung dalam membangun karakter disiplin dan kebiasaan sehat sejak usia dini.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Pelaksanaan program SIGURTA (Sinergi Guru–Orang Tua) dalam Menumbuhkan Kebiasaan Tidur Cepat Anak melalui Voice Note di Malam Hari di TK Negeri Mekongga Berjaya menunjukkan hasil yang sangat positif.

Melalui pendekatan deskriptif kualitatif dan keterlibatan aktif orang tua, kegiatan ini berhasil:

1. Meningkatkan kebiasaan tidur cepat anak dari 20% menjadi 86% dalam dua minggu pelaksanaan.
2. Menurunkan jumlah anak yang datang mengantuk di pagi hari dari 60% menjadi 13%.
3. Meningkatkan kesiapan belajar dan semangat anak, ditunjukkan oleh peningkatan perilaku ceria dan fokus saat kegiatan pagi.
4. Meningkatkan komunikasi dan kolaborasi positif antara guru dan orang tua, sehingga pembiasaan karakter berjalan konsisten antara rumah dan sekolah.

Program Voice Note di Malam Hari terbukti menjadi inovasi sederhana namun efektif untuk menanamkan nilai disiplin dan tanggung jawab anak. Dengan pendekatan yang lembut, konsisten, dan berbasis kedekatan emosional, guru mampu menghadirkan pembelajaran karakter yang menyenangkan dan bermakna bagi anak usia dini.

### **Saran**

1. Bagi Guru PAUD



- (1) Dapat mengadaptasi program Voice Note di Malam Hari sebagai strategi pembiasaan karakter di rumah, terutama untuk membentuk rutinitas positif seperti tidur cepat, berdoa, atau bangun pagi.
- (2) Penting untuk menjaga konsistensi dan nada komunikasi yang lembut agar pesan diterima anak dengan senang hati.

## 2. Bagi Orang Tua

- (1) Diharapkan terus berperan aktif mendampingi anak dalam menerapkan rutinitas tidur cepat setiap malam.
- (2) Dukungan dan keteladanan orang tua menjadi kunci keberhasilan pembiasaan karakter di rumah.

## 3. Bagi Satuan PAUD dan Pemangku Kebijakan

- (1) Program ini dapat dijadikan contoh praktik baik dalam penguatan karakter melalui kolaborasi guru-orang tua.
- (2) Satuan PAUD dapat mendorong kegiatan sejenis dengan memanfaatkan media digital sederhana yang mudah diakses dan ramah bagi anak.

## DAFTAR PUSTAKA

- (Mindell & Williamson, 2018). (2018). *Bedtime routines , development , and caregiver educational attainment in toddlerhood*.
- Arroyo-ferrer, A., Noreña, D. De, Serrano, J. I., Ríos-lago, M., & Romero, J. P. (2021). *Neuroscience Cognitive rehabilitation in a case of traumatic brain injury using EEG-based neurofeedback in comparison to conventional methods of Integrative*. <https://doi.org/10.31083/j.jin2002047>
- Chaput, J.-P., McHill, A. W., Cox, R. C., Broussard, J. L., Dutil, C., da Costa, B. G. G., Sampasa-Kanyinga, H., & Wright Jr, K. P. (2023). The role of insufficient sleep and circadian misalignment in obesity. *Nature Reviews Endocrinology*, 19(2), 82–97.
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Adams Hillard, P. J., Katz, E. S., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D. N., O'Donnell, A. E., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R. C., Setters, B., Vitiello, M. V., & Ware, J. C. (2015). National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations: Final report. *Sleep Health*, 1(4), 233–243. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2015.10.004>
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Katz, E. S., Kheirandish-gozal, L., Neubauer, D. N., Donnell, A. E. O., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R. C., Setters, B., Vitiello, M. V., Ware, J. C., & Hillard, P. J. A. (2015). National Sleep Foundation ' s sleep time duration recommendations : methodology and results summary. *SLEH*, 1(1), 40–43. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>
- Kemendikdasmen. (2025). *Panduan Penerapan Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat untuk Guru dan Satuan Pendidikan Jenjang Pendidikan Anak Usia Dini*.

- Li, Y., Chen, Q., He, M., Li, S., Chen, Y., Ru, T., & Zhou, G. (2024). Investigation of bi-directional relations between pre-sleep electronic media use and sleep: a seven-day dairy study. *Computers in Human Behavior*, 161, 108423.
- Matricciani, L., Dumuid, D., Lushington, K., & Olds, T. (2023). *Branched-chain amino acids and sleep : a population-derived study of Australian children aged 11 – 12 years and their parents*. December 2022, 1–11. <https://doi.org/10.1111/jsr.13855>
- Riederer, E., Mikusevic, V., Tang, T., Martin, L., Mindell, J. A., & Ren, D. (2015). *TMEM175 does not function as a proton-selective ion channel to prevent lysosomal over-acidification*. 225(1). <https://doi.org/10.1083/jcb.202501145>
- Sadeh, A., Mindell, J. A., Luedtke, K., & Wiegand, B. (2009). Sleep and sleep ecology in the first 3 years: A web-based study. *Journal of Sleep Research*, 18(1), 60–73. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2008.00699.x>