

**MUSIK KLASIK MOZART SEBAGAI MEDIA PENGANTAR TIDUR
SIANG ANAK DI *DAYCARE* BINTANG CEMERLANG BANDUNG**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini



Disusun Oleh:

Meyra Deviani Tatang

2005872

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI
DEPARTEMEN PEDAGOGIK
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2024**

**MUSIK KLASIK MOZART SEBAGAI MEDIA PENGANTAR TIDUR
SIANG ANAK DI *DAYCARE* BINTANG CEMERLANG BANDUNG**

Oleh
Meyra Deviani Tatang

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Pendidikan
Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini

© Meyra Deviani Tatang
Universitas Pendidikan Indonesia
2024

Hak Cipta dilindungi Undang-undang
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagiannya,
dengan dicetak ulang, difotokopi, atau dengan cara lainnya tanpa izin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

MEYRA DEVIANI TATANG

2005872

MUSIK KLASIK MOZART SEBAGAI MEDIA PENGANTAR TIDUR SIANG
ANAK DI DAYCARE BINTANG CEMERLANG BANDUNG

Skripsi ini disetujui dan disahkan oleh:

Pembimbing I



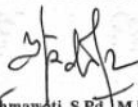
Dr. phil. Leli Kurniawati, M. Mus
NIP. 19711109 200003 2 004

Pembimbing II



Dr. Rita Marivana, M. Pd
NIP. 19780308 200112 2 001

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini



Yeni Rachmayati, S. Pd., M. Pd., Ph. D.
NIP. 19730308 200003 2 001

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

MEYRA DEVLANI TATANG

2005872

MUSIK KLASIK MOZART SEBAGAI MEDIA PENGANTAR TIDUR
SIANG ANAK DI DAYCARE BINTANG CEMERLANG BANDUNG

Disetujui dan disahkan oleh penguji:

Penguji I

Yeni Rachmawati, S.Pd., M.Pd., Ph.D.
NIP. 19730308 200003 2 001

Penguji II

Dr. phil. Leli Kurniawati, M.Mus
NIP. 19711109 200003 2 004

Penguji III

Dr. Rudivanto, S.Pd., M.Si
NIP. 19740617 199903 1 003

Menyetujui,

Ketua Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini

Yeni Rachmawati, M.Pd., Ph.D
NIP. 19730308 200003 2 001

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Musik Klasik Mozart Sebagai Media Pengantar Tidur Siang Anak Di *Daycare* Bintang Cemerlang Bandung” ini adalah murni dan benar merupakan karya saya sendiri dengan tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan pedoman penulisan karya tulis yang berlaku saat ini. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko atau sanksi apabila dikemudian hari terdapat adanya pelanggaran atas penulisan skripsi ini atau terdapat klaim dari pihak lain terhadap keaslian skripsi ini.

Bandung, Desember 2024
Yang membuat pernyataan,



Meyra Deviani Tatang
2005872

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa, karena kasih dan karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan penelitian skripsi ini dengan berjudul "Musik Klasik Mozart Sebagai Media Pengantar Tidur Siang Anak Di *Daycare* Bintang Cemerlang Bandung" shalawat serta salam telimpah curahkan kepada Nabi kita semua Muhammad SAW. Penelitian skripsi ini dikerjakan sebagai syarat lulus sarjana di Jurusan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini di Universitas Pendidikan Indonesia. Dalam penyusunan penelitian ini, saya menyadari masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan Untuk itu, saya menerima kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan penelitian ini. Akhir kata, saya berharap, agar tesis ini dapat memberikan banyak manfaat khususnya bagi saya pribadi dan umumnya bagi para pembaca, terima kasih

Bandung, Desember 2024



Meyra Deviani Tatang.

2005872

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Musik Klasik Mozart Sebagai Media Pengantar Tidur Siang Anak Di *Daycare* Bintang Cemerlang Bandung”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Sarjana di Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Pendidikan Indonesia.

Dalam proses penyelesaian skripsi ini, penulis banyak menerima dukungan, bimbingan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Yeni Rachmawati, M.Pd., Ph.D. selaku Ketua Program Studi PGPAUD FIP UPI yang telah memudahkan dan memberi fasilitas peneliti dalam menyelesaikan skripsi.
2. Ibu Dr. Phil. Leli Kurniawati, S.Pd., M.Mus. selaku dosen pembimbing I yang dengan penuh kesabaran memberikan waktu luang, arahan, bimbingan, dan dukungan yang sangat berarti selama proses penulisan skripsi ini.
3. Ibu Dr. Rita Mariyana, M.Pd., selaku dosen pembimbing II yang dengan penuh kesabaran memberikan waktu luang, arahan, bimbingan, dan dukungan yang sangat berarti selama proses penulisan skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Mubiar Agustin, M.Pd., selaku dosen pembimbing akademik yang telah membimbing dan membersamai peneliti sejak awal hingga akhir perkuliahan.
5. Seluruh dosen PGPAUD FIP UPI yang telah memberikan banyak ilmu dan pengalaman berharga kepada peneliti dari awal hingga akhir perkuliahan.
6. Staff Tata Usaha PGPAUD FIP UPI yang telah memberikan fasilitas dan dukungan kepada peneliti selama perkuliahan.
7. Kedua orang tua saya, Bapak Tatang dan Ibu Sevi Latifah yang selama ini memberikan do'a, dukungan baik moril maupun materil, serta kasih sayang yang tidak henti-hentinya kepada peneliti.

8. Para sahabat Leni Adni Oktoviani, Cipa Harum Setia, Salsabiela Fitria, Neng Leni Marliyana, Ismi Kurotul Aini, dan Wati yang selama ini kebersamai, memberikan semangat dan dukungan kepada peneliti untuk selalu berjuang menyelesaikan studi dan penelitian skripsi ini.
9. Para sahabat FaMeRe yaitu Fauziah Nur Fitri Setiyadi dan Resti Nurazizah yang sudah menemani dan menyemangati saya sejak SMP hingga saat ini.
10. Para sahabat 3 Idiot Bakwan yaitu Cinthya Nisrina Dewi dan Nandita Uswatun Hasanah yang sudah kebersamai dan sama-sama berjuang untuk lulus dari perguruan tinggi.
11. Para sahabat Tadika Mesra yaitu Alma Septiona Aldyanto dan Meira Arni Espakana yang selama ini kebersamai, menghibur, dan mendukung peneliti untuk terus berjuang hingga saat ini.
12. Sahabat kecil Sekar Nurulaini Rahmawati yang telah sama-sama berjuang dan memberikan dukungan kepada peneliti hingga saat ini.
13. Kepala *Daycare* Bintang Cemerlang Bandung beserta para jajaran pengasuh yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian dan memberikan bantuan dan dukungan dalam berjalannya penelitian ini.
14. Aventurine, Sunday, Vyn Ritcher, Luke Pearce, Dr. Ratio, dll. yang selama ini menemani dan menjadi sumber semangat bagi peneliti.
15. Seluruh pihak yang tidak disebutkan satu persatu atas segala bantuan dan do'a yang diberikan.

Semoga Allah SWT senantiasa memberikan rahmat dan karunia-Nya sebagai bentuk balasan atas segala dukungan dan kebaikan yang telah diberikan kepada peneliti.

Bandung, Desember 2024



Meyra Deviani Tatang
2005872

MUSIK KLASIK MOZART SEBAGAI MEDIA PENGANTAR TIDUR SIANG ANAK DI *DAYCARE* BINTANG CEMERLANG BANDUNG

Oleh: Meyra Deviani Tatang

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penggunaan musik klasik Mozart sebagai media pengantar tidur siang anak di *Daycare* Bintang Cemerlang Bandung. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian *Pre-eksperimen Design One Group Pretest-Posttest*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi dan kuesioner berupa instrumen *Children's Sleep Habits Questionnaire* (CSHQ). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa musik klasik Mozart bisa membantu meningkatkan kualitas kebiasaan tidur siang anak. Pada *Posttest*, rata-rata yang didapat sebesar 27,1 yang berarti masih berada dalam kategori kurang dan setelah diberikan *treatment*, hasil rata-rata *posttest* yang didapat adalah 35,8 yang berarti ada peningkatan dalam kualitas kebiasaan tidur siang anak. Penelitian ini juga melakukan uji-t berpasangan dengan hasil yang didapat adalah $(p) < 0,05$ yang berarti terdapat peningkatan signifikan dalam penelitian yang dilakukan.

Kata kunci: Kebiasaan Tidur, Musik Klasik Mozart, Tidur Siang

**MOZART'S CLASSICAL MUSIC AS A MEDIA FOR CHILDREN'S NAPS AT
DAYCARE BINTANG CEMERLANG BANDUNG**

Oleh: Meyra Deviani Tatang

ABSTRACT

This research aims to determine the effectiveness of using Mozart's classical music as a medium for children's naps at Daycare Bintang Cemerlang Bandung. This research uses a quantitative approach with the Pre-experimental Design One Group Pretest-Posttest research method. The data collection techniques used were observation and questionnaires in the form of the Children's Sleep Habits Questionnaire (CSHQ) instrument. The results of this study show that Mozart's classical music can help improve the quality of children's nap habits. In the Posttest, the average obtained was 27.1, which means it is still in the poor category and after being given treatment, the average posttest result obtained was 35.8, which means there was an improvement in the quality of the child's nap habits. This research also carried out a paired t-test with the results obtained being $(p) < 0.05$, which means there was a significant increase in the research carried out.

Keywords: *Mozart Classical Music, Nap, Sleeping Habits*

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
ABSTRAK.....	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GRAFIK.....	xiii
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.5 Struktur Organisasi.....	6
BAB II.....	7
KAJIAN TEORI.....	7
2.1 Tidur	7
2.1.1 Tidur Siang.....	8
2.1.2 Kebiasaan Tidur	10
2.2 Pengantar Tidur	13
2.3 Musik.....	15
2.3.1 Musik Klasik	15
2.3.2 Musik Klasik Mozart.....	17
2.4 Gelombang Otak.....	19
BAB III.....	22
METODOLOGI PENELITIAN.....	22
3.1 Desain Penelitian.....	22
3.2 Partisipan	23
3.3 Populasi dan Sampel.....	23

3.4	Definisi Operasional.....	24
3.4.1	Kebiasaan Tidur Anak.....	24
3.4.2	Musik Klasik Mozart Sebagai Pengantar Tidur	24
3.5	Instrumen Penelitian.....	24
3.6	Uji Validitas & Reliabilitas	27
3.7	Prosedur Penelitian.....	28
3.8	Analisis Data	28
3.8.1	Kategori Kriteria Penilaian Kebiasaan Tidur Siang Anak	28
3.8.2	Uji Normalitas Data	30
3.8.3	Uji Hipotesis.....	30
BAB IV		32
HASIL TEMUAN DAN PEMBAHASAN		32
4.1	Temuan Hasil Penelitian.....	32
4.1.1	Analisis Data Kebiasaan Tidur Siang Anak Sebelum Dilakukan <i>Treatment</i> Musik Klasik Mozart Sebagai Pengantar Tidur Siang	32
4.1.2	Analisis Data Kebiasaan Tidur Siang Anak Sesudah Dilakukan <i>Treatment</i> Musik Klasik Mozart Sebagai Pengantar Tidur Siang	34
4.1.3	Signifikansi Peningkatan Kebiasaan Tidur Siang Anak Sebelum dan Sesudah Diberi <i>Treatment</i> Musik Klasik Mozart Sebagai Pengantar Tidur Siang	38
4.2	Pembahasan Hasil Penelitian.....	42
4.2.1	Kondisi Kebiasaan Tidur Siang Anak di <i>Daycare</i> Sebelum Diberi <i>Treatment</i> Musik Klasik Mozart Sebagai Pengantar Tidur.....	42
4.2.2	Kondisi Kebiasaan Tidur Siang Anak di <i>Daycare</i> Sesudah Diberi <i>Treatment</i> Musik Klasik Mozart Sebagai Pengantar Tidur.....	45
4.2.3	Peningkatan Kondisi Kebiasaan Tidur Siang Anak di <i>Daycare</i> Melalui Pemberian <i>Treatment</i> Musik Klasik Mozart Sebagai Pengantar Tidur	46
BAB V		48
PENUTUP		48
5.1	Kesimpulan.....	48
5.2	Implikasi	48
5.3	Rekomendasi	49
DAFTAR PUSTAKA		50
DAFTAR LAMPIRAN		55

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 <i>Pre-eksperimental Design One Group Pretest-Posttest</i>	22
Tabel 3.2 Kuesioner Kebiasaan Tidur Siang Anak Bagian Satu	26
Tabel 3.3 Kuesioner Kebiasaan Tidur Siang Anak Bagian Dua	26
Tabel 3. 4 Kriteria Penelitian	29
Tabel 4.1 Hasil <i>Pretest</i> Kebiasaan Tidur Siang Anak.....	32
Tabel 4.2 Data Statistik Hasil <i>Pretest</i> Kebiasaan Tidur Siang Anak	33
Tabel 4.3 Hasil <i>Posttest</i> Kebiasaan Tidur Siang Anak	34
Tabel 4.4 Data Statistik Hasil <i>Posttest</i> Kebiasaan Tidur Siang Anak.....	35
Tabel 4.5 Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kebiasaan Tidur Siang Anak di <i>Daycare</i> Bintang Cemerlang Bandung	36
Tabel 4.6 Uji Normalitas <i>Shapiro-Wilk</i>	39
Tabel 4.7 Uji-T Berpasangan (<i>Paired Sample T-Test</i>).....	40
Tabel 4.8 Selisih Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pada Setiap Aspek Kebiasaan Tidur Siang Anak di <i>Daycare</i> Bintang Cemerlang Bandung	41

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Grafik Hasil <i>Pretest</i> Kebiasaan Tidur Siang Anak.....	33
Grafik 4.2 Grafik Hasil <i>Posttest</i> Kebiasaan Tidur Siang Anak	35
Grafik 4.3 Grafik Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kebiasaan Tidur Siang Anak di <i>Daycare</i> Bintang Cemerlang Bandung	37

DAFTAR PUSTAKA

- Adelia, M., & Irdawati, I. (2023, June). Penatalaksanaan Gangguan Tidur Menggunakan Terapi Musik pada Anak dengan Hipertermia: A Case Study. In *Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta* (pp. 94-103).
- Ahsan, A., Kapti, R. E., & Putri, S. A. (2015). Pengaruh Terapi Sleep Hygiene Terhadap Gangguan Tidur Pada Anak Usia Sekolah Yang Menjalani Hospitalisasi. *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 138277. DOI: 10.22219/jk.v6i1.2846
- Anggraeny, F. I., Alfianti, D., & Purnomo, S. E. (2014). Pengaruh Terapi Musik Pop Terhadap Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah (6-12tahun) Yang Dirawat Di Rsud Ambarawa. *Karya Ilmiah*.
- Anggraini, R. (2018). Perbandingan Lamanya Tidur Bayi Yang Diberi Dengan Yang Tidak Diberi Musik Klasik Pada Bayi Usia 0-28 Hari. *Jurnal Kesehatan Abdurahman*, 7(1), 1-11. Retrieved from <https://www.ejournal.stikesabdurahman.ac.id/index.php/jkab/article/view/71>
- Bowers, J. P., Casselberry, J. J., Isbell, D., Kyakuwa, J., Li, Y., Mercado, E. M., & Wallace, E. M. (2019). A descriptive study of the use of music during naptime in Louisiana child care centers. *Journal of Research in Childhood Education*, 33(2), 212-224.
- Campbell, D. (2002). *Efek Mozart Bagi Anak-Anak*. Jakarta: PT. Gramedia
- Dharmawan, T. (2015). Musik klasik dan daya ingat jangka pendek pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(2), 370-382.
- Emzir. (2009). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: RajaGrafindo Persada

- Faraut, B., Andrillon, T., Vecchierini, M. F., & Leger, D. (2017). Napping: a public health issue. From epidemiological to laboratory studies. *Sleep medicine reviews*, 35, 85-100
- Field, T. (1999). Music enhances sleep in preschool children. *Early Child Development and Care*, 150 (1), 65-68.
- Goode, C. B. (2005). *Optimizing Your Child's Talent*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer
- Harmat, L., Takacs, J. & Bodizs, R. (2008). Music improves sleep quality in students. *Journal of Advanced Nursing* 62(3), 327–335
- Harmoniati, E. D., Sekartini, R., & Gunardi, H. (2016). Intervensi sleep hygiene pada anak usia sekolah dengan gangguan tidur: Sebuah penelitian awal. *Sari Pediatri*, 18(2), 93-9. DOI: <http://dx.doi.org/10.14238/sp18.2.2016.93-9>
- Ilham Alfadhil, S. (2023). *Efektivitas Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Gangguan Pola Tidur Anak Usia 3-6 Tahun Di Panti Asuhan Nur Hidayah, Dan Panti Asuhan Muawanah Semarang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Iwaki, T., Tanaka, H., & Hori, T. (2003). The effects of preferred familiar music on falling asleep. *Journal of Music Therapy*, 40 (1), 15-26.
- Kamien, R. (1998). *Music: An Appreciation*. McGraw-Hill.
- Kapti, R. E., & Putri, S. A. (2015). Pengaruh Terapi Sleep Hygiene Terhadap Gangguan Tidur Pada Anak Usia Sekolah Yang Menjalani Hospitalisasi. *Jurnal Keperawatan*, 6(1). <https://doi.org/10.22219/jk.v6i1.2846>
- Klein, S. & Winkelstein, M. (1996). Enhancing pediatric health care with music. *Journal of Pediatric Health Care*, 10, 74-81.
- Kurdziel, L., Duclos, K., & Spencer, R. M. (2013). Sleep spindles in midday naps enhance learning in preschool children. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110(43), 17267-17272.
- Lam, J. C., Mahone, E. M., Mason, T., & Scharf, S. M. (2011). The effects of napping on cognitive function in preschoolers. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 32(2), 90-97. DOI: 10.1097/DBP.0b013e318207ecc7
- McDowell, B. (2005). Nontraditional therapies for the PICU. *Journal for Specialists in Pediatric Nursing*, 10 (1), 29-32.

- Mustajib, A. (2010). *Rahasia Dahsyat Terapi Otak*. Jakarta: PT. Wahyu Media.
- Muttaqin, M. (2008). Seni Musik Klasik. Jakarta: Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan, Departemen Pendidikan Nasional, 134.
- Napitupulu, M., & Sutriningsih. S. (2019). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Lansia Penderita Insomnia. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia/Indonesian Health Scientific Journal*. 4(1), 70-75. Retrieved from <https://www.jurnal.unar.ac.id/index.php/health/article/view/181>
- Natalita, C., Sekartini, R., & Poesponegoro, H. (2016). Skala gangguan tidur untuk anak (SDSC) sebagai instrumen skrining gangguan tidur pada anak sekolah lanjutan tingkat pertama. *Sari Pediatri*, 12(6), 365-72.
- Novianti, R. (2012). Teknik Observasi bagi pendidikan anak usia dini. *Jurnal Educhild: Pendidikan Dan Sosial*, 1(1), 22-29.
- Ohayon, M., Wickwire, E. M., Hirshkowitz, M., Albert, S. M., Avidan, A., Daly, F. J., & Vitiello, M. V. (2017). National Sleep Foundation's sleep quality recommendations: first report. *Sleep health*, 3(1), 6-19.
- Owens, J. A., Spirito, A., McGuinn, M., & Nobile, C. (2000). *Sleep Habits and Sleep Disturbance in Elementary School-Aged Children*. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 21(1), 27–36. doi:10.1097/00004703-200002000-00005
- Owens, J., Maxim, R., McGuinn, M., Nobile, C., Msall, M., & Alario, A. (1999). Television-viewing habits and sleep disturbance in school children. *Pediatrics*, 104(3), e27-e27. DOI: <https://doi.org/10.1542/peds.104.3.e27>
- Pinel, J. P. J. (2009). *Biopsikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Pranata, B. D., Novayelinda, R., & Wahyuni, S. (2020). Efektifitas Musik Lullaby Terhadap Durasi Tidur Siang Anak Usia Toddler. *Jurnal Ners Indonesia*, 11(1), 87.
- Pujiana, D., & Hidayani, F. (2018). Hubungan Antara Kecemasan Dengan Pola Tidur Pada Anak Yang Mengalami Hospitalisasi Di Ruang Anak Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang Tahun 2017. *Masker Medika*, 6(1), 130-139. Retrieved from <https://jmm.ikestmp.ac.id/index.php/maskermedika/article/view/78>

- Rahmawati, Y. (2019). Pengaruh Tidur Siang Terhadap Tingkat Kecerdasan Logika Anak Usia 3-5 Tahun di Tk Zainul Hasan Genggong Probolinggo. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia (JIKI)*, 12(1).
- Sadeh, A., Raviv, A. & Gruber, R. (2000). Sleep patterns and sleep disruptions in schoolage children. *Developmental Psychology*, 36(3), 291-301.
- Sekartini, R., & Adi, N. P. (2016). Gangguan tidur pada anak usia bawah tiga tahun di lima kota di Indonesia. *Sari pediatri*, 7(4), 188-93.
- Smith, S. S., Edmed, S. L., Staton, S. L., Pattinson, C. L., & Thorpe, K. J. (2019). Correlates of naptime behaviors in preschool aged children. *Nature and Science of Sleep*, 11, 27–34. <https://doi.org/10.2147/NSS.S193115>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Supradewi, R. (2010). Otak, musik, dan proses belajar. *Buletin psikologi*, 18(2).
- Supriyatno, B., & Deviani, R. (2016). Obstructive sleep apnea syndrome pada anak. *Sari Pediatri*, 7(2), 77-84.
- Tan, L. (2004) The effects of background music on quality of sleep in elementary school children. *Journal of Music Therapy*, 41(2), 128-150.
- Tanjung, M. C., & Sekartini, R. (2016). Masalah tidur pada anak. *Sari Pediatri*, 6(3), 138-42.
- Utami, A. F. (2015). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Siang Anak Usia Prasekolah Di Tempat Penitipan Anak Lkia Pontianak Tahun 2014. *ProNers*, 3(1).
- Wahyuningrum, E., R Yulianti, N., & K Gayatina, A. (2019). Gambaran Kebiasaan Tidur Anak Usia Sekolah. *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(2), 1-10. Retrieved from <http://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/97>
- Watamura, S., Donzella, B., Alwin, J., & Gunnar, M. (2003). Morning-to-afternoon increases in cortisol concentrations for infants and toddlers at child care: age differences and behavioral correlates. *Child Development*, 74 (4), 1006-1020.

- Watamura, S., Sebanc, A., & Gunnar, M. (2002). Rising cortisol at childcare: relations with nap, rest, and temperament. *Developmental Psychobiology*, 40, 33-42.
- Weissbluth, M. (2015). *Healthy sleep habits, happy child: A step-by-step program for a good night's sleep*. Ballantine Books.
- Widiastuti, I. A. K. S. (2021). Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Anak. *Jurnal Universitas Mulawarman*.
- Widodo, D. P., & Soetomenggolo, T. S. (2016). Perkembangan normal tidur pada anak dan kelainannya. *Sari Pediatri*, 2(3), 139-45.

DAFTAR LAMPIRAN

1. SK Dosen Pembimbing
2. Surat Izin Penelitian
3. Buku Bimbingan Skripsi
4. Hasil Kuesioner CSHQ *Pretest*
5. Hasil Kuesioner CSHQ *Posttest*
6. Hasil Perhitungan *Pretest* dan *Posttet*
7. Hasil Uji Normalitas
8. Hasil Uji-T Berpasangan
9. Hasil Dokumentasi
10. Form Perbaikan Skripsi