

# Optimalisasi Status Gizi Anak Usia Sekolah Dasar Melalui Konseling Keluarga Tentang Kualitas Tidur Anak: Literatur Review

Andhika Satriya Putra<sup>1\*</sup>, Tantut Susanto<sup>2</sup>, Latifa Aini S<sup>3</sup>,  
Hanny Rasni<sup>4</sup>, Fahrudin Kurdi<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Keperawatan, Universitas Jember, Indonesia

<sup>2,3,4,5</sup> Departemen Keperawatan Komunitas, Keluarga & Gerontik, Fakultas Keperawatan, Universitas Jember, Indonesia

## ARTICLE INFO

### Article History:

Submitted: 21-11-2022

Reviewed: 30-11-2022

Revised: 07-12-2022

Accepted: 07-12-2022

### Keywords:

family counseling,  
nutritional status,  
children,  
sleep quality

## ABSTRACT

Sleep quality can be interpreted as a person's satisfaction in his sleep, good sleep quality can make the person feel fresh and fit when he wakes up. Sleep disorders in elementary school children aged 7-11 years in Indonesia as much as 65.3% in 2020. Long term, lack of sleep can cause obesity, depression, and fatigue. Imbalanced nutrition and poor sleep quality lead to inhibition of appetite regulation. Parents have an important role in setting a child's sleep schedule, behavior, and activities. The research design this study was a traditional literature review. The selection of articles in this study used PRISMA Flowchart. Articles searched using search engines (SpringerLink, ScienceDirect, Pubmed, and Google Scholar). Family counseling about the quality of children's sleep can affect the fulfillment of nutritional status. Children's nutritional status is influenced by several factors, such as children's sleep quality, children's physical activity, and children's eating patterns. These three elements must be met so that the nutritional status of children does not decrease and children become overweight or obese. Counseling that can be done is like a "healthy family routine" where it contains the child's sleep hours according to the child's age, the benefits of sleep for children, and parents recognize sleep problems in children, such as external factors (crowd, bed comfort, and noise pollution)

This is an open-access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



### Corresponding Author:

Andhika Satriya Putra

Fakultas Keperawatan, Universitas Jember, Indonesia

Jl. Kalimantan No.37, Krajan Timur, Sumbersari, Kabupaten Jember, Jawa Timur 68121

Email: dhika.home@gmail.com

## I. PENDAHULUAN

Gangguan tidur pada anak SD umur 7-11 tahun di Indonesia sebanyak 65,3% dengan anak yang disurvei sebanyak 101 (Yasmien et al., 2020). Menurut National Sleep Foundation, saat anak tidak cukup tidur, kualitas tidurnya menurun. Dalam jangka panjang, kurang tidur dapat menyebabkan obesitas, depresi, kelelahan. Masalah gizi anak usia 5-12 tahun dengan gizi kurang 51,8%, gizi buruk 17,7% dan obesitas 16,5% (Simarmata dkk., 2017). Ketidakseimbangan nutrisi dan kualitas tidur yang buruk menyebabkan penghambatan regulasi nafsu makan dan modifikasi produksi hormon (Simarmata et al., 2017). Orang tua berperan penting dalam pengaturan jadwal tidur anak, perilaku anak, dan aktivitas anak (Triana Dewi, 2021).

Kebutuhan tidur anak pada usia 6 - 12 tahun yaitu tidur 9 - 12 jam sehari, mendapatkan suasana kamar yang tenang dan tenang (Parenting, 2020; Triana Dewi, 2021). Kualitas tidur yang baik dapat membuat anak merasa tenang dan energik, di pagi hari dan tidak merasa gangguan tidur saat terbangun (Potter & Perry, 2006). Kualitas tidur anak dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain kebiasaan tidur, orang tua, dan faktor budaya (Triana Dewi, 2021). 7-15% anak memiliki masalah mimpi buruk pada anak-anak usia kurang dari 10 tahun (Fikri & Husna, 2018). 2 - 5% Perasaan terror di malam hari (Fikri & Husna, 2018). 10-15% Mimpi berjalan saat tidur (Fikri & Husna, 2018). Gangguan tidur mempengaruhi hormon dan metabolisme

tubuh. Metabolisme dan hormon yang tidak seimbang menyebabkan peningkatan asupan makanan dan dapat terjadi obesitas (Muscogiuri et al., 2019)

Konseling adalah bagian dari jenis terapi modalitas keluarga yang berarti proses belajar bersama yang melibatkan dua orang dalam melakukan pendidikan. (Laela, 2017; T. Susanto, 2021). Baik maupun buruknya kualitas tidur pada anak dapat dipengaruhi dari tingkat pengetahuan orang tua anak (McDowall et al., 2017). Penting bagi orang tua untuk menjaga kualitas tidur mereka. (T. Susanto et al., 2018; Syahrul et al., 2016). Konseling dapat membantu mendidik orang tua tentang tidur anak dan masalah yang dapat timbul jika anak mereka kurang tidur (Locke et al., 2019; T. Susanto et al., 2019). Durasi tidur anak mulai jam 20:00 - 21:00, bangun jam 05:00 - 06:00, lama tidur 8 jam sehari (H. Susanto, 2018; Wahyuningrum et al., 2019). Hal ini sangat penting untuk dilakukan dikarenakan jika kualitas tidur anak menurun dapat menyebabkan peningkatan presentase obesitas pada anak dan jika anak mengalami obesitas dapat menyebabkan penyakit lain yaitu seperti hipertensi, gangguan tidur, dan diabetes.

## 2. METODE

Studi literature ini, menggunakan Narrative Review. Merupakan kumpulan studi kuantitatif menggunakan berbagai metode untuk menggambarkan dan mendiskusikan ilmu dari perspektif teoritis dan konseptual,

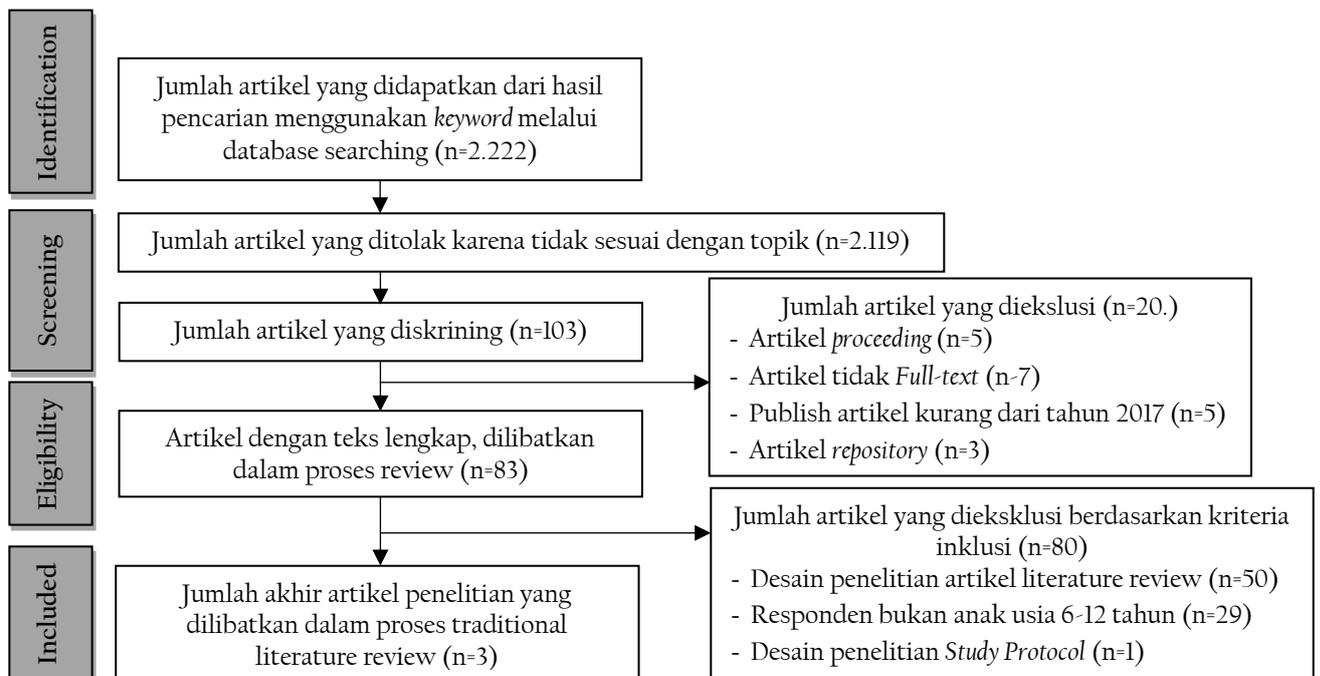
memberikan pengetahuan terkini terkait topik tertentu (Ferrari, 2015; Siddaway dkk., 2018).

Kriteria Inklusi: 1) Artikel Bahasa Indonesia dan/atau Bahasa Inggris; 2) Populasi yang diambil ialah anak usia sekolah dasar umur 6 - 12 tahun; 3) Desain penelitian yang digunakan: Kuantitatif dan Kualitatif. Penelitian yang digunakan termasuk observasi, case study dan randomized control trial; 4) Artikel dipublikasikan antara tahun 2018-2022; 5) Isi Artikel terdapat penjelasan mengenai status gizi anak; 6) Isi Artikel terdapat penjelasan mengenai kualitas tidur anak; 7) Isi Artikel terdapat penjelasan mengenai konseling mengenai kualitas tidur anak dalam pemenuhan status gizi anak.

Kriteria Ekskusi: 1) Studi yang menyimpang dari topik yang diminati; 2) Artikel hasil konferensi atau proceeding; 3) Tidak full-text; 4) Hanya berisi abstrak; 5)

Published di dua atau lebih jurnal atau duplikasi; 6) Artikel diretraksi atau ditarik karena pelanggaran etika publikasi.

Sumber Pencarian literasi artikel menggunakan mesin perncarian artikel seperti SpringerLink, ScienceDirect, PubMed, dan Google Scholar. SpringerLink. Kata kunci atau keywords dalam Bahasa Indonesia: (“konseling keluarga” OR “pengarahan keluarga” OR “intervensi keluarga” OR “penyuluhan keluarga” OR “promosi keluarga”) AND (“kualitas tidur anak” OR “tidur anak” OR “promosi tidur”) AND (“status gizi anak” OR “nilai gizi anak” OR “obesitas”). Kata kunci atau keywords dalam Bahasa Inggris: (“family counseling” OR “family involvement” OR “family intervention” OR “family promotion”) AND (“children sleep quality” OR “children sleep” OR “sleep promotion”) AND (“children nutrition” or “nutrition status of children”).



Gambar 1 : Kerangka PRISMA Flow Chart

### 3. HASIL

Hasil dari telaah jurnal, penulis mendapatkan 3 jurnal yang sesuai dengan kriteria inklusi. dengan tahun publikasi yang didapatkan ialah 2 artikel dari tahun 2018 dan 1 artikel pada tahun 2021. Hasil penelitian yang akan direview pada tabel 1 memperlihatkan bahwa 1 artikel menggunakan cross sectional, 1 artikel menggunakan randomized design, dan 1 menggunakan hybrid design (secara langsung dan online). Tempat dilakukan penelitian dari negara yang berbeda, yaitu China dan United State. 2 Artikel membahas tentang konseling keluarga dan 1 artikel membahas tentang kualitas tidur dan status gizi Dalam Penelitian Zhang (2018) disebutkan bahwa Sebagian besar anak-anak tidur 10 jam pada malam hari pada hari sekolah (95,3%) dan pada hari tidak sekolah (71,1). Anak yang memiliki 10 jam tidur pada hari-hari non-sekolah memiliki risiko lebih besar untuk terjadi kelebihan berat badan atau obesitas. Dalam penelitian ini menyebutkan bahwasanya penyebab utama kelebihan berat badan dan obesitas bukan diet, melainkan kurangnya aktivitas diluar ruangan dan mengurangi waktu tidur.

Menurut Zhang (2018) menunjukkan bahwa lebih dari 70% anak-anak memiliki BMI normal, 15,8% kelebihan berat badan, dan 11,9% obesitas. Data mengenai kebiasaan makan anak pada penelitian ini ialah sebanyak 72,8% anak makan sayur dan 58,3% anak makan buah 1 kali per hari, sedangkan sekitar setengah dari anak-anak memilih makanan ringan (57,9%), atau memilih minuman manis (47%) 1 sampai 6 kali

per minggu, dan sebagian besar 88,2% anak makan gorengan 2 kali per minggu.

Dalam penelitian Yackobovitch-Gavan dkk (2018) sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah anak usia 5-11 tahun dengan BMI pada persentil 85-98 dengan intervensi yang dilakukan selama 2 tahun, termasuk 12 pertemuan sekali seminggu dengan masing-masing selama 60 menit (12-15 peserta per pertemuan) dengan menggunakan tenaga Kesehatan dan psikolog dan berfokus pada perubahan kognitif dalam gaya hidup keluarga. Disetiap pertemuan paling tidak ada salah satu orang tua yang menghadiri pertemuan untuk kelompok orang tua. Dan setidaknya ada salah satu orang tua dan anak yang menghadiri dalam pertemuan orang tua-anak. Setiap pertemuan berfokus pada tujuan nutrisi atau gaya hidup mereka. Makan sesuai piramida makanan, konsumsi buah dan sayur dan pantang minuman manis, pentingnya minum air putih, mengurangi konsumsi makanan cepat saji. Dalam hasil penelitian terjadi penurunan BMI yang signifikan hanya pada kelompok orang tua-anak ( $1,56 \pm 0,46$ ,  $p=0,006$ ). Dimana program intervensi yang berfokus pada orang tua dan anak memiliki efek jangka pendek dan panjang yang positif terhadap BMI-SDS.

Dalam penelitian Smith (2021) intervensi ini dilakukan selama 12 bulan. Selama 6 bulan. Intervensi konseling dilakukan melalui 2 metode, yaitu secara langsung atau tatap muka dan online (melalui via telepon). Dalam metode tatap muka keluarga diundang ke klinik dan menerima perawatan biasa,

diikuti sesi umpan balik sebanyak 3x pada bulan pertama, ketiga, dan keenam bersama orang yang terlatih, dan sesi selanjutnya berfokus pada pengembangan keterampilan mengasuh anak. intervensi yang digunakan dalam penelitian ini ialah Family Check-Up 4 Health (FCU4Health) merupakan sebuah program yang berfokus untuk membangun motivasi dan memberikan dukungan untuk meningkatkan kesehatan anak-anak. Dalam program ini orang tua diberikan keterampilan dan dukungan untuk menerapkan diet yang direkomendasikan, aktifitas fisik, dan perubahan rutinitas Kesehatan keluarga seperti pola tidur anak. Intervensi dilakukan dengan beberapa cara , seperti telepon dan jadwal kunjungan langsung demi menjaga

kontak dengan keluarga, tantangan mengenai pemecahan masalah keluarga dan memperkuat perubahan menjadi lebih positif. Intervensi yang dilakukan ialah memastikan ruangan tempat tidur di malam hari tenang, anak tidur dilokasi yang sama setiap malam, dan kebersihan tidur anak. Setelah mendapatkan intervensi selama 6 bulan, orang tua mengisi kuesioner yang berisi beberapa point mengenai pengasuhan tidur yang baik, Dimana variable rutinitas kesehatan keluarga dan perilaku kesehatan anak yang berisi tentang rutinitas makan, rutinitas media, dan rutinitas tidur pada anak menunjukkan kecocokan yang baik dengan data (B = ,088, SD= ,28, 95% CI, ,001. , P=.037).

Tabel 1 Artikel Literature Review

No	Judul	Author	Tahun	Desain	Subject	Pengukuran	Temuan/Hasil
1	Intervention for childhood obesity based on parents only or parents and child compared with follow-up alone	M.Yackobovitch -Gavan, D. Wolf Linhard, N. Nagelberg, I. Poraz, S. Shalitin, M. Phillip, J. Meyerovitch	2018	An open-label randomized design	247 Anak sekolah usia 5-12 tahun Dengan Kriteria BMI 85 <sup>th</sup> dan 98 <sup>th</sup> percentile	Antropometri (tinggi badan dan berat badan), pemeriksaan fisik (tekanan darah) dan pengisian kuesioner (sosio-demografis dan perilaku gaya hidup)	Intervensi 3 bulan pertama diselesaikan sebanyak 58 (65,2%) pada orang tua saja, 61 (72,6%) pada orang tua-anak dan 49 (66,2) pada kelompok kontrol (p=0,554). Dibandingkan dengan baseline, hanya kelompok orang tua-anak yang menunjukkan penurunan BMI-SDS yang signifikan (1,56 ± 0,46, P = 0,006).

2	Effect of Sleep Duration, Diet, and Physical Activity on Obesity and Overweight Elementary School Students in Shanghai	Jing Zhang, Yunting Zhang, Yanrui Jiang, Wanqi Sun, Qi Zhu Ba, Patrick IP, Donglan Zhang, Shinjian Liu, Chang Chen, Jie Chen, Lei Zhang, Hao Zhang, Mingyu Tang, Wenfang Dong, Yufeng Yong Yin, Fan Jiang	2018	Cross sectional	N=13.001 kelas 1-5 (6-10 tahun)	Kuesioner <i>International Children's Leisure Activities Survey Questionnaire (CLASS-C)</i> Mewawancara pengasuh utama tentang waktu tidur dan mengukur BMI anak	Prevalensi anak memiliki BMI normal 70%, 15,8% kelebihan berat badan, dan 11,9% obesitas. Diet dan tidur bukan penyebab utama kelebihan berat baan dan obesitas, melainkan kurangnya aktivitas di luar ruangan dan mengurangi tidur.
3	Health behaviour outcomes of a family based intervention for paediatric obesity in primary care: A randomized type II hybrid effectiveness-implementation trial	Justin D. Smith, Cady Berkel, Allison J. Carroll, Emily Fu, Kevin J. Grimm, Anne M. Mauricio, Jenna Rudo-,Stern, Emily Winslow, Thomas J. Dishion, Neil Jordan, David C. Atkins, Shrikanth S. Narayanan, Carlos Gallo, Meg M. Bruening, Charlton Wilson, Farah Lokey, Kristen Samaddar	2021	Dilakukan pada Juni 2017-September 2019 menggunakan Hybrid desain efektivitas tipe 2 (Telepon dan tatap muka)	Keluarga yang terdaftar (n=240) dengan anak usia 6-12 tahun	Z-Score (Klasifikasi BMI dan persen lemak tubuh), Kuesioner <i>Family health behavior scale</i> (Kebiasaan aktivitas fisik anak, Perilaku makan anak, Rutinitas waktu makan keluarga), <i>Dietary Screener Questionnaire</i> , Skala bangun tidur anak, kebersihan tidur anak, skala perilaku interaktif orang tua, skala lingkungan	Variable rutinitas Kesehatan keluarga dan perilaku Kesehatan anak yang berisi tentang rutinitas makan, dan rutinitas tidur pada anak menunjukkan kecocokan yang baik dengan data (B = ,088, SD= ,28, 95% CI, ,001. Efek Langsung pada rutinitas Kesehatan keluarga selama 6 bulan, signifikan (P=.037)

#### 4. PEMBAHASAN

##### Kualitas Tidur Anak

Kualitas tidur yang baik memiliki dampak yang besar seperti peningkatan status Kesehatan, perbaikan status mental, dan peningkatan lamanya kehidupan. Kualitas tidur dapat menurun dikarenakan beberapa faktor yaitu seperti anak mengalami ketakutan, suara bising,

kecemasan karena berpisah dengan orang tua, sedang sakit (Simarmata dkk., 2017). Anak dengan umur 6-13 tahun memiliki kebutuhan tidur 9-10 jam per harinya. Kurang tidur adalah Ketika anak mendapatkan sedikit jam dari yang dibutuhkan untuk merasa segar. Kurang tidur dikaitkan dengan penurunan fungsi dan Kesehatan manusia, seperti penurunan

fungsi kognitif, dan perubahan hormon dalam regulasi glukosa (Sluggett dkk., 2019).

Sedangkan menurut Potter & Perry (2010) Tidur adalah bagian dari penyembuhan dan perbaikan. Mencapai kualitas tidur yang baik penting untuk Kesehatan, Keluasan perubahan pola tidur yang biasa tergantung pada status fisiologis, psikologis, dan lingkungan fisik klien, seperti kebisingan ruangan. Faktor-faktor yang mempengaruhi pola tidur secara umum antara lain penyakit fisik, lingkungan, kelelahan, gaya hidup, stress emosional, diet (Mariani, 2019). Hal ini tidak sejalan dengan penelitian Zhang (2018) menyebutkan bahwasanya anak tidur 10 jam setiap hari akan tetapi masih mengalami kelebihan berat badan (15,8%) dan obesitas (11,9%) hal ini dikarenakan kurangnya aktivitas fisik pada anak,

### Status Gizi Anak

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat dari asupan makanan dan penggunaan zat gizi, dan kebutuhan tubuh akan zat gizi untuk energi, pemeliharaan dan pertumbuhan jaringan tubuh, serta pengaturan proses tubuh (Auliya et al., dalam buku (Majestika Septikasari, S.ST., 2018). Sedangkan dalam penelitian Zhang (2018) sejalan dengan teori yang ada pada buku Status Gizi Anak dan Faktor yang

Mempengaruhi bahwa anak yang obesitas memiliki aktivitas fisik lebih sedikit 19 ( $p=.008$ ) dimana anak yang memiliki status overweight dan obesitas menghabiskan waktu kurang dari 2 jam untuk melakukan aktivitas diluar dihari libur dibandingkan dengan anak dengan BMI normal ( $p=.013$ ). Dimana aktifitas fisik dapat membantu mempertahankan keseimbangan energi dan dapat mencegah terjadinya obesitas. Kelebihan energi karena rendahnya aktivitas fisik dapat meningkatkan resiko kegemukan dan obesitas (Cakrawati dan NH, 2014)

### Konseling Keluarga Dengan Anak Usia Sekolah

Konseling adalah upaya membantu individu untuk mengatasi interaksi antara klien dan konselor, membantu klien mampu memahami diri mereka sendiri dan orang-orang sekitarnya. Ketika salah satu anggota keluarga memiliki masalah, maka dapat mempengaruhi persepsi, harapan, dan interaksi antar anggota keluarga lainnya (Sofyan.S, 2014; Noffiyanti, 2020). Konseling keluarga sangat efektif menangani masalah dalam keluarga saat semua anggota keluarga bersedia untuk berpartisipasi dalam mengubah sistem keluarga dengan cara-cara baru untuk memecahkan masalah anggota keluarga (Noffiyanti, 2020).

Salah satu cara untuk melakukan konseling keluarga terhadap anak ialah dengan menggunakan pendekatan behavioral, pendekatan ini menyertakan penerapan perubahan perilaku ke arah yang lebih baik (Noffiyanti, 2020). Menurut Friedman dkk (2003) Konseling keluarga merupakan suatu proses saling belajar yang melibatkan dua atau lebih individu dalam suasana yang edukatif untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi. Menurut Syofyan S. Willis (2009:24) Konseling keluarga sebagai sebuah kajian dalam seting pendidikan. Para praktisi konseling keluarga yang menaruh perhatian kepada pengembangan pemberian pemahaman tentang keluarga melalui dinamika pendidikan. Sedangkan menurut UNESCO (2000:27) metode yang dapat digunakan dalam menyelesaikan masalah keluarga melalui konseling keluarga yaitu menggunakan metode preventif dan rehabilitasi, yaitu seperti memberikan pendidikan yang relevan untuk klien. Memberikan konseling kepada anggota keluarga, merekomendasikan pola asuh yang tepat kepada orang tua (Syarqawi, 2017).

### **Pembahasan Penggunaan Konseling Keluarga Tentang Kualitas Tidur Anak Dalam Pemenuhan Status Gizi Anak Usia Sekolah.**

Menurut Friedemann (1995) Keluarga didiskripsikan sebagai sistem sosial yang ditujukan untuk menularkan budaya kepada anggota keluarganya. Hal itu mencakup stabilitas keluarga, pertumbuhan keluarga, kontrol keluarga dan spiritualitas keluarga. Keluarga merupakan pendukung yang paling signifikan berpengaruh dalam kehidupan anak-anaknya (The Nursing and Midwifery Office dkk., 2011) Konseling keluarga yang dapat digunakan dalam mengatasi permasalahan status gizi pada anak usia sekolah ialah mempromosikan tidur anak, seperti mendidik orang tua tentang kebersihan tidur, kebersihan tidur itu meliputi durasi tidur sesuai dengan usia, manfaat kesehatan dan konsekuensi dari perilaku tidur/jam tidur (Enright dkk., 2020). Konselor juga dapat mempromosikan tidur, dalam konteks rutinitas keluarga yang sehat dikarenakan semua intervensi yang mempromosikan tidur juga menargetkan diet dan aktivitas fisik, kemudian orang tua juga diajarkan untuk memaksimalkan perbedaan siang/malam, secara bertahap mengurangi waktu tidur anak mereka di sore hari. (Agaronov dkk., 2018).

Menurut Friedman dalam buku keperawatan keluarga dan komunitas fungsi keluarga dalam perawatan Kesehatan anak ialah menyediakan kebutuhan fisik dan perawatan Kesehatan. Perawatan Kesehatan dan praktik-praktik sehat (yang mempengaruhi status Kesehatan anggota keluarga secara individu) seperti kemampuan keluarga dalam mengenal masalah Kesehatan keluargam kemampuan keluarga untuk membuat keputusan yang tepat bagi keluarga, merawat keluarga yang mengalami gangguan Kesehatan, mempertahankan atau menciptakan suasana rumah yang sehat dan keluarga dapat menggunakan fasilitas Kesehatan. (Wahyu, 2016)

## 5. KESIMPULAN

Tidur sangat penting bagi kehidupan, dikarenakan tidur memiliki hubungan yang erat terhadap kesehatan dan kualitas hidup manusia. durasi tidur yang kurang atau pendek dapat menyebabkan resiko obesitas pada anak di masa depan. Status gizi merupakan keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. Ada banyak faktor yang dapat menyebabkan status gizi anak menjadi menurun,

diantaranya yaitu: kurangnya aktivitas diluar ruangan, kurangnya waktu tidur anak, kebiasaan makan. Konseling adalah upaya membantu individu untuk mengatasi interaksi antara klien dan konselor, membantu klien mampu memahami diri mereka sendiri dan orang-orang sekitarnya. Konseling akan lebih efektif jika seluruh anggota keluarga ikut berpartisipasi dalam permasalahan tersebut, dimana intervensi konseling yang melibatkan orang tua dan anak-anak ditemukan memiliki efek positif untuk jangka pendek dan panjang. dalam mencegah obesitas pada anak tidak hanya kualitas tidurnya saja yang harus diperbaiki, akan tetapi pola makan, aktivitas fisik juga.

Cara untuk melakukan promosi tidur kepada orang tua yaitu mengenai kebersihan tempat tidur, seperti durasi tidur yang sesuai dengan usia anak, manfaat kesehatan. Mempromosikan tidur dalam konteks “rutinitas keluarga yang sehat” dimana orang tua diajarkan untuk mengurangi tidur anak disore hari dan mengenali tantangan struktural keluarga seperti keramaian, jadwal kerja, dan polusi suara. Intervensi yang dapat difokuskan saat melakukan konseling tentang kualitas tidur anak ialah mengenai kebersihan tidur, rekomendasi tidur, mengubah perilaku kearah yang lebih sehat, seperti

memberikan aturan dan rutinitas yang jelas disekitar jam tidur atau buat rutinitas setiap hari bersama dengan konsultan.

## 6. UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ingin mengucapkan terima kasih kepada Kelompok Penelitian "Studi Perawatan Kesehatan Keluarga" untuk memfasilitasi kegiatan penelitian. Fakultas Keperawatan Universitas Jember atas dukungan penelitiannya.

## REFERENSI

Afik, A., N. Nursalam, A. Y. Sufyanti, dan R. Fikriana. 2022. Effect of nurse-led program in coronary heart diseases patients: a systematic review. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*. 9(T5):109–114

Arif Wicaksana, D. dan R. Hida Nurritzka. 2019. Faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi pada anak usia sekolah di sdn bedahan 02 cibinong kabupaten bogor tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*. 11:35–47.

Arunachalam, S. dan K. Maheswari. 2021. Nutritional counseling on modifying lifestyle practices of obese children. (December 2020)

Enright, G., M. Allman-Farinelli, dan J. Redfern. 2020. Effectiveness of family-based behavior change interventions on obesity-related behavior change in children: a realist synthesis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 17(11):1–27.

Ferrari, R. 2015. Writing narrative style literature reviews. *Medical Writing*. 24(4):230–235

Fikri, H. K. dan C. A. Husna. 2018. Hubungan kualitas tidur dengan obesitas pada anak sekolah dasar (sd) negeri di desa kampung jawa lama dan lancang garam kota lhokseumawe. *AVERROUS: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Malikussaleh*. 4(1):41.

Harjatmo, T. P., H. M. Par'i, dan S. Wiyono. 2017. *Penilaian Status Gizi*. BPPSDMK KEMENKES RI.

Ji, M., A. Tang, Y. Zhang, J. Zou, G. Zhou, J. Deng, L. Yang, M. Li, J. Chen, H. Qin, dan Q. Lin. 2018. The relationship between obesity, sleep and physical activity in chinese preschool children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 15(3)

Laela, F. N. 2017. *BIMBINGAN KONSELING KELUARGA DAN REMAJA*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Press (UINSA Press).

Liberati, A., D. G. Altman, J. Tetzlaff, C. Mulrow, P. C. Gøtzsche, J. P. A. Ioannidis, M. Clarke, P. J. Devereaux, J. Kleijnen, dan D. Moher. 2009. The prisma statement for reporting systematic reviews and meta-analyses of studies that evaluate healthcare interventions: explanation and elaboration. *BMJ (Clinical Research Ed.)*. 339

Locke, A., K. Stoesser, dan K. Pippitt. 2019. Health maintenance in school-aged children: part ii. counseling recommendations. *American Family Physician*. 100(4):219–226.

- Mahmood, L., P. Flores-Barrantes, L. A. Moreno, Y. Manios, dan E. M. Gonzalez-Gil. 2021. The influence of parental dietary behaviors and practices on children's eating habits. *Nutrients*. 13(4):1-13.
- Mariani, R. 2019. FAKTOR-faktor yang mempengaruhi pola tidur pada anak yang menjalani hospitalisasi di ruang rawat inap anak rsd. mayjend. hm. ryacudu kotabumi. 3(1):51-56.
- Majestika Septikasari, S.ST., M. 2018. STATUS GIZI ANAK Dan Faktor Yang Mempengaruhi. Yogyakarta.
- McDowall, P. S., B. C. Galland, A. J. Campbell, dan D. E. Elder. 2017. Parent knowledge of children's sleep: a systematic review. *Sleep Medicine Reviews*. 31:39-47..
- Muscogiuri, G., L. Barrea, G. Annunziata, C. Di Somma, D. Laudisio, A. Colao, dan S. Savastano. 2019. Obesity and sleep disturbance: the chicken or the egg? *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*. 59(13):2158-2165.
- Noffiyanti. 2020. Mewujudkan keharmonisan rumah tangga dengan menggunakan konseling keluarga. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. 3(1):8-12.
- Potter & Perry. 2006. Buku Ajar : Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, Dan Praktik Volume I. Jakarta.
- Siddaway, A. P., A. M. Wood, dan L. V. Hedges. 2018. How to do a systematic review: a best practice guide for conducting and reporting narrative reviews, meta-analyses, and meta-syntheses. *Annual Review of Psychology*. 70(1):747-770.
- Simarmata, I. Y. S., M. F. J. Mantik, dan N. H. Rampengan. 2017. Hubungan status gizi dan gangguan tidur pada anak sekolah dasar di kecamatan tikala manado. *E-CliniC*. 5(2):5-10.
- Smith, J. D., C. Berkel, A. J. Carroll, E. Fu, K. J. Grimm, A. M. Mauricio, J. Rudo-Stern, E. Winslow, T. J. Dishion, N. Jordan, D. C. Atkins, S. S. Narayanan, C. Gallo, M. M. Bruening, C. Wilson, F. Lokey, dan K. Samaddar. 2021. Health behaviour outcomes of a family based intervention for paediatric obesity in primary care: a randomized type ii hybrid effectiveness-implementation trial. *Pediatric Obesity*. 16(9):1-11.
- Sofyan.S, W. 2014. *Konseling Individual : Teori Dan Praktek / Sofyan S. Willis*. Bandung: AlfaBeta.
- Susanto, T., R. A. Yunanto, H. Rasny, L. A. Susumaningrum, dan K. R. M. Nur. 2019. Promoting children growth and development: a community-based cluster randomized controlled trial in rural areas of indonesia. *Public Health Nursing*. 36(4):514-524.
- Susanto, T., D. Arisandi, R. Kumakura, A. Oda, M. Koike, A. Tsuda, R. Kimura, N. Tabuchi, dan J. Sugama. 2018. Development and testing of the family structure and family functions scale for parents providing adolescent reproductive health based on the friedman family assessment model. *Journal of Nursing Measurement*. 26:20.

- Susanto, T. 2012. Buku Ajar Keperawatan Keluarga (Aplikasi Teori Pada Praktik Asuhan Keperawatan Keluarga. Jakarta: CV. Trans Info Media
- Syahrul, S., R. Kimura, A. Tsuda, T. Susanto, R. Saito, dan A. Agrina. 2016. Parental perception of the children's weight status in indonesia. *Nursing and Midwifery Studies*. 6(1):1-8.\
- Triana Dewi. 2021. Jurnal keperawatan & kebidanan jurnal keperawatan & kebidanan. *Jurnal Keperawatan*. 13(1):213-226.
- Wahyuningrum, E., N. R. Yulianti, dan A. K. Gayatina. 2019. Gambaran kebiasaan tidur anak usia sekolah. *Jurnal Keperawatan BSI*. 7(2):1-10.
- Wahyu, W. 2016. KEPERAWATAN KELUARGA DAN KOMUNITAS. Jakarta Selatan. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Yackobovitch-Gavan, M., D. Wolf Linhard, N. Nagelberg, I. Poraz, S. Shalitin, M. Phillip, dan J. Meyerovitch. 2018. Intervention for childhood obesity based on parents only or parents and child compared with follow-up alone. *Pediatric Obesity*. 13(11):647-655.
- Yasmien, I., R. Tarigan, dan L. Lidyana. 2020. Hubungan gangguan tidur dan prestasi akademik pada siswa kelas iii, iv, dan v sekolah dasar di jatinangor, sumedang, jawa barat. *Sari Pediatri*. 21(5):310.