

## **EDUKASI AKTIVITAS TIDUR DAN PRAKTIK BERCERITA (*STORY TELLING*) DI DESA ENSAID PANJANG SINTANG**

**Shinta Widiastuty Anggerainy<sup>1\*</sup>, Mohamad Ikhsan<sup>2</sup>, Siti Nurul Huda<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Prodi D-III Keperawatan Sintang, Poltekkes Kemenkes Pontianak

\*Email: shintawidiastutyanggerainy@gmail.com

---

### **Abstrak**

Membacakan cerita atau story telling merupakan salah satu kegiatan rutin positif yang disarankan pada anak karena dapat menenangkan dan meningkatkan efek dari durasi (lamanya) tidur anak. Untuk memenuhi kebutuhan istirahat-tidur anak dalam meningkatkan kualitas tidurnya serta pemenuhan pertumbuhan dan perkembangannya diperlukan edukasi aktivitas tidur dan praktik bercerita (*story telling*). Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu tentang pentingnya edukasi aktivitas tidur dan praktik bercerita (*story telling*). Kegiatan ini dimulai dengan pemberian edukasi tentang tidur dan story telling sebagai aktivitas yang dapat meningkatkan kualitas tidur anak, serta pelatihan *story telling*. Pelatihan dilaksanakan sebanyak tiga kali dengan materi berupa ceramah dan teknik membaca nyaring, latihan membaca nyaring dan praktik membaca nyaring, umpan balik praktik keterampilan membaca nyaring, serta penguatan rumah baca. Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa dari aspek pengetahuan dan sikap, warga masyarakat telah memiliki pengetahuan tentang aktivitas tidur dan peran story telling dalam meningkatkan kualitas tidur pada anak. Dari aspek keterampilan, sebagian peserta pelatihan (ibu) sudah terampil dan memiliki kemampuan melakukan praktik bercerita (*story telling*) dan sebagian peserta masih perlu melakukan banyak latihan untuk meningkatkan kemampuan praktik bercerita (*story telling*). Telah dibentuk WhatsApp Group Ibu Gemar Bercerita sebagai solusi dan media bagi ibu dan tim pengabdian untuk berkomunikasi mengenai aktivitas tidur dan praktik bercerita (*story telling*). Perlu adanya penyegaran rumah baca dengan penyediaan buku-buku baru dan tenaga administrasi rumah baca di Desa Endsaid Panjang yang dapat mendukung dan meningkatkan keterampilan ibu dalam praktik bercerita (*story telling*).

**Keywords:** Edukasi; Praktik *story telling*, Ibu, Pengabdian kepada masyarakat

### **Abstract**

*Reading story or story telling is one of the positive routine activity that is recommended for children because it can calm and increase the effect of the duration of children sleep. For fulfill rest and sleep to improve sleep quality child and to growth and development, education sleep activity and practice story telling is needed. The aims of this community service is increase mothers' knowledge about the importance of education sleep activity and skill story telling practice. The activity begins with education sleep activities that can improve the quality of children sleep and the story telling training. The training was carried out three times with lectures and aloud reading technique, aloud reading exercise, and aloud reading practice. Feedback on the practice of aloud reading, and strengthening of reading houses. The results of this community service activity show that from the aspect of knowledge and attitudes, community already have knowledge about sleep activities and the role of story telling in improve sleep quality children. From the skill aspect, some of mothers were already sklii and had the ability to practice story telling and some mother stillneeded to do alot of practice to improve their ability to practice story telling. A whats App Group for Mothers Like Telling Stories has been formed as a solution and media for mothers and the team of community service to communicate about sleep avtivities and story telling practice. There is a need to refresh the reading house by providing new books and administrative staff for the reading house in Ensaid Panjang Village who can support and improve mother's skill in story telling practice.*

**Keyword:** Education, Story telling practice, Mother, Community service

---

## 1. PENDAHULUAN

Setiap individu membutuhkan tidur. Tidur yang cukup pada anak menjadi hal penting untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Tidur menjadi bagian penting dalam perkembangan normal anak untuk kesehatan secara umum dan vital dalam mengoptimalkan kemampuan belajar, pengaturan emosi dan memfasilitasi suasana hati anak [1].

Hasil survei di masyarakat ditemukan bahwa prevalensi yang tinggi pada masalah tidur terjadi pada masa anak-anak dan remaja, yaitu 25%-50% pada usia prasekolah dan hampir 40% pada usia remaja mengalami masalah yang berhubungan dengan tidur [2]. Terdapat beberapa aktivitas sebelum tidur yang dapat diberikan pada anak. Hasil penelitian menyebutkan bahwa 60% keluarga melaporkan aktivitas rutin sebelum tidur adalah dalam bentuk kegiatan interaksi (membacakan cerita, menyanyi, atau interaksi lainnya), diikuti dengan 58% kegiatan rutin yang berhubungan dengan kebersihan seperti mandi, dan atau menggosok gigi [3]. Kegiatan rutinitas yang baik, dapat menjadi kebiasaan baik bagi anak.

Salah satu kegiatan rutin sebelum tidur yang baik dan memberikan manfaat bagi anak dan orang tua adalah membacakan cerita atau *story telling*. Membacakan cerita atau *story telling* merupakan salah satu kegiatan rutin positif yang disarankan dapat meningkatkan efek dari durasi tidur anak dan menenangkan [4].

*Story telling* pada anak, dapat diekspresikan melalui tulisan dan gambar. Penggunaan media untuk *story telling* tergantung tingkat perkembangan dan pemahaman anak serta ketersediaan fasilitas yang mendukung. *Story telling* merupakan metode distraksi yang melibatkan ketertarikan anak yang tinggi pada aktivitas yang menyenangkan. *Story telling* sangat bermanfaat sebagai terapi pendukung untuk mempersiapkan kemampuan bahasa, meningkatkan kosakata, mengurangi kecemasan dan menurunkan gangguan perilaku serta peningkatan moral yang baik. Pada anak sakit, *storytelling* bermanfaat untuk terapi non farmakologi, sedangkan pada anak sehat, *storytelling* juga mampu meningkatkan ketertarikan dan motivasi anak untuk pembelajaran moral di kelas [5].

Kebiasaan baik yang menjadi rutinitas tidur, penting diterapkan pada anak. Penerapan ini untuk membangun rutinitas dalam mempersiapkan anak untuk tidur. *Story telling* adalah salah satu dari aktivitas rutin sebelum tidur yang adaptif selain berdoa dan menggosok gigi, jika dibandingkan dengan aktivitas rutin sebelum tidur berupa menonton televisi, penggunaan elektronik, dan terlibat dalam aktivitas bermain yang tinggi [6].

Penetapan ritual tidur atau rutinitas tidur dapat dimulai saat bayi dan dilanjutkan pada usia toddler, dengan adanya rutinitas yang konsisten, dan diharapkan anak dapat menikmati waktu tidur [7]. Pada anak usia 3-7 tahun menunjukkan bahwa distraksi menggunakan *story telling* mampu menurunkan distress pada anak [8]. Penggunaan *story telling*, bermanfaat pada klien dengan rentang usia prasekolah sampai usia sekolah, pada anak usia prasekolah, menunjukkan bahwa *story telling* mempunyai banyak manfaat yang positif baik pada anak sehat maupun sakit [5].

Edukasi aktivitas tidur dan praktik bercerita (*story telling*) berpotensi memberikan dampak positif pada masyarakat (khususnya ibu) sebagai agen perubahan yang berpotensi meningkatkan kemampuan masyarakat. Kebiasaan sebelum tidur yang tidak baik dapat menurunkan kualitas tidur dan menjadikan rutinitas yang buruk.

Dengan demikian ibu perlu diberi pemahaman secara benar dan membutuhkan lebih banyak informasi tentang edukasi aktivitas tidur dan praktik bercerita (*story telling*), sehingga dapat memberdayakan ibu dengan sukarela memilih aktivitas baik, positif, dan bermanfaat sebelum tidur bagi anak-anaknya berupa *story telling*, serta dampaknya bagi kesehatan dan kualitas hidup anak.

Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ibu berpengaruh terhadap sikap dan kesadaran ibu untuk memberikan *story telling* kepada anaknya. Upaya yang dapat dilakukan adalah memberikan re-edukasi tentang rutinitas baik sebelum tidur yang adaptif menggunakan media yang sesuai dan mudah diingat oleh masyarakat khususnya ibu. Salah satunya dengan melaksanakan program edukasi aktivitas tidur dan praktik bercerita (*story*

*telling*) untuk masyarakat khususnya ibu daam meningkatkan kualitas tidur pada anak. sehingga perlu pendampingan dalam edukasi aktivitas tidur dan praktik bercerita (*story telling*) bagi keluarga. Disamping itu, belum adanya konselor tentang aktivitas tidur dan bercerita (*story telling*) di masyarakat yang dapat membantu ibu dalam upaya menyediakan cara membina ritual yang konsisten berupa aktivitas tenang bagi anak. Untuk itu maka diperlukan program edukasi aktivitas tidur dan praktik bercerita (*story telling*) di Desa Ensaid Panjang Kabupaten Sintang, Kalimantan Barat.

## 2. IDENTIFIKASI MASALAH

Edukasi aktivitas tidur dan praktik bercerita (*story telling*) berpotensi memberikan dampak positif pada masyarakat (khususnya ibu) sebagai agen perubahan yang berpotensi meningkatkan kemampuan masyarakat dan tenaga kesehatan. Kebiasaan sebelum tidur yang tidak baik dapat menurunkan kualitas tidur dan menjadikan rutinitas yang buruk. Untuk itu ibu perlu diberi pemahaman secara benar tentang edukasi aktivitas tidur dan praktik bercerita (*story telling*) dan dampaknya bagi kesehatan dan kualitas hidup anak. Sehingga perlu pendampingan dalam edukasi aktivitas tidur dan praktik bercerita (*story telling*) bagi keluarga dalam pembentukan perilaku jadwal dan rutinitas sebelum tidur yang dapat diterapkan secara rutin untuk memenuhi tidur yang adekuat.

Belum adanya konselor tentang aktivitas tidur dan bercerita (*story telling*) di masyarakat yang dapat membantu ibu dalam upaya menyediakan cara membina ritual yang konsisten berupa aktivitas baik dan tenang bagi anak. Program edukasi aktivitas tidur dan praktik bercerita (*story telling*) dapat menjadi inovasi untuk memenuhi kebutuhan istirahat dan tidur dan mengoptimalkan tumbuh kembang anak. Mengingat tidur merupakan kebutuhan fisiologis, maka peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu tentang cara membina ritual yang konsisten dalam pembentukan perilaku jadwal dan rutinitas sangatlah diperlukan dan penting untuk dilakukan.

### TUJUAN PENGADIAN KEPADA MASYARAKAT

Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu tentang pentingnya edukasi aktivitas tidur dan praktik bercerita (*story telling*) dengan memberikan edukasi mengenai tidur dan pelatihan *story telling*.

## 3. METODE PELAKSANAAN

### Tempat, Waktu, dan Peserta Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat iAni dilaksanakan di Desa Ensaid Panjang, Kecamatan Kebong, Kabupaten Sintang, Kalimantan Barat pada bulan Mei sampai dengan bulan Juli 2022. Tim melakukan koordinasi dengan bidan desa, perawat desa, kepala dusun, dan kepala desa setempat sebelum, selama, dan sampai kegiatan pengabdian kepada masyarakat selesai. Kegiatan ini diikuti oleh ibu-ibu dari masyarakat Desa Ensaid Panjang, ibu kepala desa, kader, kelompok PKK dan guru Paud.

### Alat dan Bahan

Alat yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masayarakat ini berupa: alat tulis menulis, kuesioner, proyektor infokus, laptop, modul, power point, dan buku cerita.

### Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Adapun pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, sebagai berikut:

1. Persiapan alat, bahan, dan materi, penyamaan persepsi, persiapan survei pendahuluan dan pelaksanaan kegiatan merupakan tahap awal dari seluruh rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Tahapan ini dimulai dengan melakukan pertemuan dan komunikasi dengan Kepala Desa, Bidan Desa dan Perawat Desa dari Desa Ensaid Panjang. Pada pertemuan ini membahas mengenai tempat dan waktu pelaksanaan, serta peserta yang dapat mengikuti kegiatan.

2. Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pembukaan kegiatan dan pemberian edukasi pertama tentang tidur, diikuti oleh 35 warga, dilaksanakan pada tanggal 13 Mei 2022 bertempat di Rumah Betang Desa Ensaid Panjang. Sebelum dan sesudah kegiatan, peserta diberikan *pre* dan *post tes* tentang materi yang disampaikan. Adapun materi yang disampaikan adalah sebagai berikut: pendahuluan (latar belakang), tidur dan masalah yang umum dialami anak, tahapan tidur, pola tidur normal dan durasi tidur, manfaat tidur, dan aktivitas yang dapat dilakukan sebelum tidur.



*Sumber: Diperoleh dari data primer*

**Gambar 1. Pemberian materi tentang tidur**

**Gambar 2. Pengisian kuesioner**

**Gambar 3. Foto bersama**

3. Kegiatan edukasi kedua tentang *story telling* sebagai aktivitas yang dapat meningkatkan kualitas tidur anak, diikuti oleh 70 warga, dilaksanakan pada tanggal 22 Mei 2022 bertempat di Rumah Betang Desa Ensaid Panjang. Sebelum dan sesudah kegiatan, peserta diberikan *pre* dan *post tes* tentang materi yang disampaikan. Adapun materi yang disampaikan adalah sebagai berikut: pendahuluan (latar belakang), aktivitas yang dapat dilakukan sebelum tidur, hasil penelitian yang menunjukkan bahwa *story telling* dapat meningkatkan kualitas tidur, pemberian *story telling*, dan manfaat *story telling*.



*Sumber: Diperoleh dari data primer*

**Gambar 4: Pemberian materi tentang story telling**

**Gambar 5: Tanya jawab dan Diskusi**

4. Kegiatan ketiga, pemberian pelatihan *story telling* yang diikuti oleh 19 orang ibu. Pelatihan dilaksanakan sebanyak 3x pada tanggal 4 Juni 2022, 11 Juni 2022, dan 2 Juli 2022 bertempat di Rumah Jahit Desa Ensaid Panjang. Adapun materi berupa ceramah dan tehnik membaca nyaring, latihan membaca nyaring dan praktik membaca nyaring, evaluasi keterampilan praktik bercerita, umpan balik praktik keterampilan membaca nyaring, serta penguatan rumah baca.
  - a. Pada tanggal 4 Juni 2022, ibu dibekali materi: berupa ceramah dan tehnik membaca nyaring. Pada pelatihan ini ibu-ibu dipinjamkan buku cerita. Buku cerita tersebut milik Dinas Perpustakaan dan Kearsipan Kabupaten Sintang sebanyak 15 buku ditambah buku cerita pribadi milik Tim pengabdian. Buku

milik Dinas Perpustakaan dan Kearsipan Kabupaten Sintang sengaja dipinjamkan kepada tim pengabdian dalam rangka mendukung program ini. Ibu-ibu diberi kesempatan untuk latihan membaca nyaring dan mempraktikkan membaca nyaring sekaligus bercerita. Penugasan ini dilakukan di rumah masing-masing selama 1 minggu dengan menggunakan media buku cerita yang telah dipinjamkan.



*Sumber: Diperoleh dari data primer*

Gambar 6: Suasana pemberian materi pelatihan *story telling*

Gambar 7: Salah satu ibu mempraktekkan membaca nyaring sekaligus bercerita

Gambar 8: Ibu sedang memilih buku

Gambar 9: Foto Bersama

- b. Pada pertemuan tanggal 11 Juni 2022, ibu-ibu dievaluasi secara berkelompok mengenai keterampilan praktik *story telling* berupa membaca nyaring. Dalam kegiatan ini, ibu-ibu diberi kesempatan untuk membacakan cerita menggunakan buku cerita yang telah dipinjamkan pada pertemuan tanggal 4 Juni 2022 dan mendapat umpan balik mengenai praktik keterampilan membaca nyaring.



*Sumber: Diperoleh dari data primer*

Gambar 10. Evaluasi membaca nyaring

- c. Pada pertemuan tanggal 2 Juli 2022, ibu-ibu diberikan ceramah, diskusi dan tanya jawab mengenai Rumah baca. Dilanjutkan dengan ibu-ibu dievaluasi praktik membaca nyaring yang pada minggu sebelumnya belum dilakukan evaluasi.



*Sumber: Diperoleh dari data primer*  
**Gambar 11: Lanjutan evaluasi praktik membaca nyaring**  
**Gambar 12: Foto bersama**

5. Kegiatan keempat, pembentukan *WhatsApps Group* (WA Grup) Ibu Gemar Bercerita (IGB) pada tanggal 11 Juli 2022 sebagai wadah komunikasi antara ibu-ibu dengan Tim Pengabdian.
6. Kegiatan kelima, yaitu penutupan dan rencana tindak lanjut yang dilaksanakan pada tanggal 16 Juli 2022 di Kantor Desa Ensaid Panjang.



*Sumber: Diperoleh dari data primer*  
**Gambar 13: Penutupan kegiatan pengabdian kepada masyarakat**  
**Gambar 14: Penyerahan sertifikat pelatihan secara simbolis**



*Sumber: Diperoleh dari data primer*  
**Gambar 15: Foto bersama kegiatan penutupan**

7. Evaluasi Kegiatan. Kegiatan monitoring dan evaluasi, dilaksanakan pada tanggal 6 Oktober 2022 oleh Tim Pusat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Poltekkes Kemenkes Pontianak. Terdapat video dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yang dapat dilihat pada <https://youtu.be/IGrXZJf0VAg>

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Edukasi aktivitas tidur dan praktik bercerita (*story telling*) merupakan serangkaian kegiatan ceramah, diskusi, tanya jawab dan pelatihan yang baik tentang aktivitas tidur dan peranan *story telling* dalam meningkatkan kualitas tidur pada anak. Pelatihan bercerita ini merupakan latihan komunikasi verbal dan nonverbal serta praktik bercerita untuk anak. Melalui kegiatan ini warga Desa Ensaid Panjang telah mendapat suatu pengetahuan dan keterampilan baru yang belum pernah mereka dapatkan. Dengan pengetahuan dan keterampilan ini, mereka dapat mengasuh anaknya dengan cara yang lebih baik.

Berdasarkan observasi atau pengamatan langsung baik pada saat pelatihan maupun saat evaluasi keterampilan, dan dari hasil umpan balik dengan peserta pelatihan, didapatkan bahwa kegiatan pelatihan bercerita ini memberikan pengalaman baru yang dapat dirasakan baik oleh peserta dan anggota keluarganya. Melalui kegiatan pemberian umpan balik terhadap keterampilan bercerita yang telah dipraktikkan ibu (peserta pelatihan) diharapkan akan meningkatkan keterampilan dan wawasan serta motivasi peserta terus mempraktikkan keterampilannya. Dengan adanya kegiatan dalam bentuk pelatihan akan memberi kesempatan kepada peserta untuk mengalami proses belajar secara lebih lengkap dan komprehensif melalui kegiatan yang memfasilitasi pengembangan ranah kognitif, afektif/emosi, dan keterampilan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa pelatihan merupakan salah satu cara pengembangan sumber daya manusia [9].

**Tabel 1.** Pengetahuan dan sikap ibu sebelum dan sesudah diberi edukasi dengan media brosur mengenai aktivitas tidur dan *story telling*

Kategori	Edukasi 1				Edukasi 2				
	Pre test		Post test		Pre test		Post test		
	f	%	f	%	f	%	f	%	
Pengetahuan Ibu	Baik	4	11,4	8	22,9	9	12,9	15	21,4
	Cukup	22	62,9	19	54,3	42	60	33	47,2
	Kurang	9	25,7	8	22,9	19	27,1	22	31,4
Sikap Ibu	Baik	1	2,9	8	22,9	11	15,7	16	22,8
	Cukup	22	62,8	15	42,9	34	48,6	27	38,6
	Kurang	12	34,3	12	34,3	25	35,7	27	38,6

*Sumber: Diperoleh dari data primer*

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pengetahuan dan sikap ibu meningkat setelah diberikan edukasi aktivitas tidur dan peran *story telling* dalam meningkatkan kualitas tidur pada anak. Edukasi memberikan kontribusi dalam peningkatan layanan kesehatan, perubahan perilaku, pengetahuan dan sikap serta status kesehatan. Media adalah alat yang digunakan oleh pendidik dalam menyampaikan bahan pendidikan atau pengajaran. Media pendidikan kesehatan disebut juga sebagai alat peraga karena berfungsi membantu dan memeragakan sesuatu dalam proses pendidikan.

Pada pengabdian kepada masyarakat ini media brosur/modul dan buku cerita dipilih karena merupakan salah satu bentuk alat bantu pendidikan yang umum digunakan karena pembuatannya mudah, efektif, dan penggunaannya mudah dimengerti. Media yang

digunakan untuk melakukan *story telling* dapat berupa buku cerita. Keuntungan dari penggunaan buku cerita adalah lebih mudah dan lebih murah untuk dilaksanakan dimanapun tempatnya dan waktu yang fleksibel [5]. Dalam penelitian [10] menyatakan bahwa orang tua terlibat dalam pembentukan perilaku jadwal dan rutinitas kegiatan memberikan terapi musik dan *story telling*. Orang tua dapat memberikan lingkungan yang optimal dalam menyediakan rutinitas sebelum tidur berupa *story telling*. Keterlibatan orang tua ini sangatlah penting sebagai bentuk dukungan pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur pada anak.

## 5. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi aktivitas tidur dan praktik bercerita (*story telling*) pada warga di Desa Ensaid Panjang dalam meningkatkan kualitas tidur pada anak telah diselenggarakan dengan lancar dan baik. Kegiatan ini dirasakan banyak memberi manfaat bagi warga yang mengikuti edukasi dan pelatihan karena mereka belum pernah mengikuti kegiatan serupa dan kegiatan dilaksanakan dengan berbagai variasi metode pelatihan serta dengan suasana yang kondusif. Partisipasi dan respons warga di Desa Ensaid Panjang terhadap kegiatan ini juga sangat baik.

Analisis data dilakukan dan dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan, sikap dan keterampilan ibu mengenai aktivitas tidur dan praktik bercerita (*story telling*) pada anak. Luaran yang dapat terlaksana dalam kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan, sikap dan keterampilan ibu mengenai aktivitas tidur dan praktik bercerita (*story telling*) pada anak, terdapat adanya brosur/modul dan video kegiatan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Ensaid Panjang Kabupaten Sintang ini diantaranya, Rafi Dwi Rismawan Juliardhani, Rendy Lunsaputra, Flavianus Kupap, Hilsan Jawari, Simsom Apriandi, Perawat Desa Ensaid Panjang, Bidan Desa Ensaid Panjang, Kepala Desa Ensaid Panjang, Kepala Dusun Desa Ensaid Panjang, Puskesmas Kebong, dan Dinas Perpustakaan dan Kearsipan Kabupaten Sintang. Terima kasih kepada Poltekkes Kemenkes Pontianak yang telah mendanai kegiatan ini.

## REFERENSI

- [1] McDowal, P. S., Galland, B. C., Campbell, A. J., & Elder, D. E. Parent Knowledge of children sleep: A systematic review. *Journal Sleep Medicine Review*, 31. 39-47. 2017. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.smv.2016.01.002>
- [2] Bhargava, S. Diagnosis and management of common sleep problems in children. *Pediatrics in Review*. 2011; 32(3): 91-99. Available from: <http://pedsinreview.appublications.org/content/32/3/91>
- [3] Hale, L., Berger, L. M., LeBourgeois, M. K., & Brooks-Gunn, J. A Longitudinal study of preschoolers' language-based bedtime routines, sleep duration, and wellbeing. *J Farm Psychol*. 2011; 25(3): 423-433.
- [4] Allen, S. L., Howlett, M. D., Coulombe, J. A., Corkum, P. V. ABCs of SLEEPING: A review of the evidence behind pediatric sleep practice recommendations. *Journal Sleep Medicine Review*. 1-14. 2016. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.smr.2015.08.006>
- [5] Martina, D. M., and Nurhaeni, N. Manfaat story telling bagi anak: review artikel. *Majalah Kesehatan*. 2020; 7(3): 201-211
- [6] Mindell, J. A., & Williamson, A. A. Benefits of a bedtime routine in young children: Sleep, development, and beyond. Jodi A. *Journal Sleep Medicine Reviews*. 1-16. 2017. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.smr.2017.10.007>.
- [7] Potts, N. L., & Mandelco, B. L. *Pediatric nursing: Caring for children and their families* (3<sup>rd</sup> ed). New York, Nelson Education, Ltd. 2012.

- [8] Kourkouta, L., Iliadis, C., Frantzana, A., and Vakalopoulou, V. Reading and health benefits. *Journal of Healthcare Communications*. 2018; 3(4): 39. Available from: <https://doi.org/10.4172/472-1654.100149>
- [9] Afiatin, T. Et al. *Mudah dan Sukses menyelenggarakan Pelatihan: Melejitkan Potensi Diri*. Yogyakarta: Kanisius. 2013.
- [10] Anggerainy, S. W., Wanda, D., and Nurhaeni, N. Music Therapy and storytelling: Nursing intervention to improve sleep in hospitalized children. *Journal Comprehensive Child and Adolescent Nursing*. 2019; 42(1): 82-9. Available from: <https://doi.org10.1080/24694193.2019.1578299>