



BABY & TODDLER SLEEP CONSULTING

THE 2024 SERVICES & PRICING GUIDE



ABOUT FOUNDER



Giovanie Antaresha

Founder Tidurician
Certified Pediatric Sleep Consultant

Hai, aku Giovanie. Seorang ibu dari anak usia pra-sekolah, dan Certified Newborn, Baby, and Toddler Sleep Consultant. Aku melakukan hal yang aku jalankan saat ini – memberi edukasi tidur anak. Menyediakan alat dan pelayanan sleep training, membangun komunitas ini – dengan misi membantu lebih banyak keluarga menemukan 'hadiah' tidur yang cukup. Aku menemukan kebahagiaan ketika anak aku untuk pertama kalinya tidur sepanjang malam dan berharap lebih banyak ibu seperti aku merasakan hal yang sama – cukup tidur dan bahagia - sehingga ia bisa menjadi orang tua yang lebih baik di siang hari.

Perjalanan & Latar Belakang

2020 – Deprivasi tidur, di diagnosa Post-Partum Depression. Pengalaman perdana sleep training anak sendiri di usia 7-8 bulan dan senang dengan perubahannya. Memulai sertifikasi sebagai baby & toddler sleep consultant lewat The Cradle Coach Academy.

2021 – Memulai akun @tidurician_sleepconsulting di Instagram untuk berbagi sumber edukasi sambil menyelesaikan proses sertifikasi. Berhasil melewati 200+ jam edukasi berbasis bukti, pelatihan dan tugas, serta 50+ jam praktik dengan klien.

Mengambil lisensi CPR/AED lewat National CPR Foundation.

2022 – Lulus sebagai Certified Baby & Toddler Sleep Consultant dan mendapat pengalaman pertama dengan klien berbayar. Mengambil waktu dan jam praktik ekstra untuk me yakinkan diri dalam membimbing klien menuju sleep training yang berhasil.

2023 – Mengambil Pendidikan lanjutan dan lulus sebagai Newborn Sleep Consultant lewat Family Rest and Wellness.

2024 [saat ini] – Telah berbicara dengan lebih dari 400 keluarga sejak pertama kali memulai halaman Instagram Tidurician di 2021. Membentuk kembali struktur organisasi, layanan dan penawaran, mengembangkan alat dan rumusan metode untuk lebih percaya diri membantu lebih banyak keluarga mencapai tidur yang lebih baik di 2024.

LET'S DISCOVER THE GIFT OF SLEEP!

OUR SERVICES

Sleep Training Bayi (4 – 17 bulan)

- 👶 Anda selalu merasa kelelahan karena harus selalu menggendong dan menyusui bayi anda untuk tidur dan kembali tidur – siang dan malam
- 👶 Anak anda segera bangun dari tidur siangnya sesaat setelah anda baru saja menidurkannya. Bahkan anda berharap ia bisa tidur beberapa menit lebih panjang untuk anda bisa sekedar menyelesaikan pekerjaan rumah
- 👶 Anda kewalahan menjalani hari karena jam tidur anak yang sulit anda prediksi
- 👶 Anda terbangun beberapa kali dimalam hari, dan tidak ada yang mendapatkan cukup tidur dirumah
- 👶 Anak sering terbangun terlalu pagi, dan anda merasa kelelahan yang luar biasa saat bangun tidur
- 👶 Anda merasa sudah mencoba semua saran yang anda temui namun tidak ada yang berhasil dan membantu

Jika ini terdengar seperti hari-hari anda, mulailah bekerjasama dengan Tidurician dan atasi masalah tidur anak anda. Dengan Personalized Sleep Training Plan, bimbingan dan dukungan secara Private (One-on-One), capai tujuan tidur anak anda sekarang!

SILVER IDR 3.250.000

- Preliminary Questionnaire
- Personalized Sleep Plan (PDF)
- 1x Live Video Training Call (60 Minutes)
- 4x Live Consultation Video Calls within 2 weeks (@ 15 Minutes)
- 1x Wrap Up Video Call

GOLD IDR 4.000.000

- Preliminary Questionnaire
- Personalized Sleep Plan (PDF)
- 1x Live Video Training Call (60 Minutes)
- 4x Live Consultation Video Calls within 2 weeks (@ 15 Minutes)
- 14 Days Chat Support during business hours
- 1x Wrap Up Video Call

PLATINUM IDR 4.500.000

- Preliminary Questionnaire
- Personalized Sleep Plan (PDF)
- 1x Live Video Training Call (60 Minutes)
- 6x Live Consultation Video Calls within 2 weeks (@ 15 Minutes)
- 14 Days Chat Support during business hours
- 1x Wrap Up Video Call

Client Process



OUR SERVICES

Sleep Training Balita (1,5 – 4 Tahun)



Jam tidur menjadi terlalu larut malam dan anak bangun terlalu pagi



Anak hanya bisa tidur dengan kehadiran anda dan kesulitan untuk tidur tanpa kehadiran anda



Bedtime routines menjadi lebih panjang dari biasanya, anak terkesan ingin menunda waktu tidur, dan berujung anak tidur lewat dari jam tidur malamnya



Anda ingin anak anda bisa tidur sendiri dikamarnya yang terpisah dari kamar anda atau kamar dewasa lainnya

Jika ini terdengar seperti hari-hari anda, mulailah bekerjasama dengan Tidurician dan atasi masalah tidur anak anda. Dengan Personalized Sleep Training Plan, bimbingan dan dukungan secara Private (One-on-One), capai tujuan tidur anak anda sekarang!

SILVER IDR 3.500.000

- Preliminary Questionnaire
- Toddler Bedtime Bundle (Produk)
- Personalized Sleep Plan (PDF)
- 1x Live Video Training Call (60 Minutes)
- 4x Live Consultation Video Calls within 2 weeks (@ 15 Minutes)
- 1x Wrap Up Video Call

GOLD IDR 4.250.000

- Preliminary Questionnaire
- Toddler Bedtime Bundle (Produk)
- Personalized Sleep Plan (PDF)
- 1x Live Video Training Call (60 Minutes)
- 4x Live Consultation Video Calls within 2 weeks (@ 15 Minutes)
- 14 Days Chat Support during business hours
- 1x Wrap Up Video Call

PLATINUM IDR 5.000.000

- Preliminary Questionnaire
- Toddler Bedtime Bundle (Produk)
- Personalized Sleep Plan (PDF)
- 1x Live Video Training Call (60 Minutes)
- 6x Live Consultation Video Calls within 3 weeks (@ 15 Minutes)
- 21 Days Chat Support during business hours
- 1x Wrap Up Video Call

Client Process

1

Klien membeli layanan dan menandatangani kontrak

2

Klien menerima panduan persiapan sleeptraining, mengisi formulir intake dan mulai mencatat jurnal via aplikasi. Produk dikirim ke alamat.

3

Sesi Room Assessment (opsional)

4

Sleep plan dibuat

5

Sesi Training Call membahas Sleep Plan

6

Hari pertama sleep training & 14 hari support di mulai

OUR SERVICES

Ask Me Anything Call

Ask Me Anything Video Consultation: 850.000 / 45 minutes

Telekonsultasi (hingga 45 menit) via zoom/googlemeet dan tanyakan apa saja tentang tantangan tidur anak yang sedang anda hadapi saat ini, troubleshoot pasca regresi, dan dapatkan saran untuk tidur si kecil dari konsultan. Anda wajib mengisi formulir intake sebelum sesi konsultasi di lakukan. Layanan ini tidak termasuk sleep plan dan follow-up.

Client Process

1

Klien membeli layanan

2

Klien mengisi formulir intake dan mulai mencatat jurnal makan & tidur anak selama 3 hari 3 malam terakhir

3

Sesi Telekonsultasi dilaksanakan

Additional Services

- o Siblings: **Rp 1.000.000** per anak
- o Virtual Room Assessment: **Rp 300.000**

- o 1 week of chat Support: **Rp 850.000**
- o In-home training: coming soon



FREQUENTLY ASKED QUESTIONS

- **Apakah anak sleep training bisa dilakukan bagi anak yang masih sekasur dengan orang tua?**

Bayi < 1 tahun: masih bisa sekamar dengan orang tua namun tidak sekasur. Gunakan sekat atau partisi antara ranjang orang tua dan tempat tidur bayi. Kami menyediakan alat yang bisa mama sewa untuk membantu room-sharing lebih mudah bagi keluarga. Silahkan [cek disini](#). **Anak usia 1 tahun keatas:** Masih bisa sekamar jika anak masih di dalam crib, namun tidak bisa sekasur. Bagi balita yang sudah tidur diranjang anak atau ranjang dewasa, sebaiknya sudah memiliki ruangan tidur sendiri. Hal ini dikarenakan pada usia 1 tahun, anak mulai wasapada dengan suara dan situasi lingkungan sekitar. Tidur diranjang juga mungkin berarti mama akan memandang kamar tidur anak layaknya crib raksasanya. Untuk alasan keamanan dan mempermudah proses sleep training, sebaiknya anak berusia lebih dari satu tahun yang sudah tidur diranjang, tidur di kamar pribadinya. Jika tidak memungkinkan untuk menyediakan kamar terpisah, orang tua sebaiknya "camping" diluar kamar dan bisa kembali sekamar setelah anak mampu tidur sepanjang malam (*sleep through the night*). Pembatas atau sekat antara ranjang orang tua dan tempat tidur anak tetap dibutuhkan. Tidurician selalu mengacu pada [safe sleep guideline](#) oleh *American Academy of Pediatrics*.

- **Apakah sleep training boleh melibatkan nanny / daycare / nenek / pengasuh selain orang tua?**

Boleh. Beberapa orang tua bekerja di siang hari atau harus bergiliran melakukan bedtime routine. Sebaiknya pengasuh sudah dikenal, memiliki bonding, dan sudah akrab dengan anak lebih dari 6 bulan agar anak merasa aman.

- **Saya cemas dengan tangisan anak. Apakah sleep training pasti melibatkan tangisan anak?**

Kemungkinan besar sleep training akan melibatkan tangisan anak. Pandangan kami tentang tangisan anak yang terlibat selama proses sleep training silahkan [baca disini](#).

- **Metode apa yang digunakan Tidurician untuk sleep training?**

Tidurician merupakan spesialis personalized sleeptraining. Ini berarti setiap sleep plan kami buat mengikuti kebutuhan setiap anak dan keluarga. Kami tidak memiliki atau mengajarkan suatu metode tertentu ke semua keluarga. Kami terbuka, mempelajari dan menggabungkan seluruh metode sleep training di dunia dan memilihkan 2 metode yang kami rasa paling sesuai dengan temperamen dan dinamika keluarga. Orang tua dapat memilih salah satu dari kedua pilihan tersebut.

- **Apakah chat support ada jam dan hari libur?**

Jam dan hari libur tergantung ketersediaan jadwal masing-masing konsultan. Lihat jadwal pelayanan konsultan [disini](#).

- **Bagaimana jika setelah 2-3 minggu bekerjasama dan saya belum mencapai sleep goal saya?**

Di Tidurician, kami tidak punya program seragam untuk semua keluarga. Ini berarti, tidak ada kata gagal. Kami akan menemani keluarga tersebut hingga mencapai goal tidur yang ingin dicapai, walau memakan waktu lebih lama, tanpa tambahan biaya. Komitmen kami adalah membantu keluarga mencapai tujuannya lewat sleep plan yang kami buat. Bagian anda adalah mengikuti dan menerapkan plan dengan kepercayaan dan komunikasi, sehingga tujuan tidur yang anda inginkan untuk anak anda tercapai.

- **Layanan mana yang cocok bagi anak saya?**

Jika mama belum mengetahui layanan mana yang sesuai untuk case anak mama, mama bisa berdiskusi terlebih dahulu [disini](#).



PAST CLIENTS



Di 2023 100% Client yang mengisi formulir "Feedback & Testimonial" memberikan rating 5-star untuk layanan Tidurician!



Tidurician's Sleep Training Outcome 2022-2023



Hingga saat ini, 98% Client yang mengikuti sleep plan berhasil mencapai goal mereka dalam 2 minggu. 2% lainnya membutuhkan waktu lebih lama atau perlu di referensi ke spesialis. Ini berarti, **Success Rate Sleep Plan yang dibuat consultant mencapai 98%**





"Thrilled to share the early wins on my coaching journey! Thankful for the amazing parents I've had the privilege to work with. I'm ready to create more success stories together!"

Giovanie | Certified Newborn, Baby, Toddler Sleep Consultant | Founder Tidurician

See our happy clients discovered the gift of sleep!



Mama Clowie

9 months old
Gold Package

I love my daughter so so much. Anak pertamaku, dan sebagai mama i am willing to do anything for her. Termasuk gendong dia diwaktu siang untuk bobok, 1 jam 2 jam even 3 jam aku jalanin gendong dia (tanpa ditaroh). Malam hari aku masuk ke dalam crib yg 160cm walaupun aku tidur dengan sangat tidak nyaman.

Tapi mau sampai kapan..? Kualitas tidur anak tidak baik, kualitas tidur mama tidak baik, dan aku ga bisa beraktifitas. We need to fix this.

Sampai akhirnya aku cari-cari tentang sleep training. Aku ga confident untuk sleep training anak cuman dengan baca google. Aku merasa pasti akan lebih nyaman dengan adanya konsultan yang mengerti dan mendampingi. Dan preferably orang Indonesia yg tahu tipikal mama Indo dan anak Indo.

Sampai akhirnya aku ketemu IG Tidurician, aku tulis concern aku yang saat itu aku sungguh-sungguh desperate, and luckily ga lama aku di kontek.

Di Tidurician kita di bimbing dari bagaimana cara sleep training, ada jadwal yang dibikin khusus untuk anak kita, ada pilihan cara sleep training yang kita nyaman. Ada guidance, ada support dari Gio. Everything we needed.

At first emang ga mudah. Tapi bukannya impossible. Persistence is needed. 😊

Sekarang Brittany bisa tidur sendiri tanpa gendong, tanpa di nyanyikan, tanpa di ayun kesana kemari, tanpa menyusu, tanpa adanya aku. Aku ga perlu tidur di dalam crib lagi. Saat anak tidur aku bisa beraktifitas. Punggung dan pundakku tidak sakit lagi. Yang terpenting we can sleep peacefully 😊



Mama Yuniar R.

6 months old
Gold Package

Awalnya kita sudah ikut Sleep Training tapi tanpa pendampingan dan membuat kita kacau dalam segala hal, termasuk tidur dan feeding Roshan, bobot Roshan yang gak naik malah turun bikin kita semakin pusing, Lalu kita mencoba memperbaiki semua dengan ikut sleep training ulang Tidurician ini, ternyata Kak Gio mulai membantu tidur Roshan jadi lebih lebih baik, awalnya dia yang tidur bisa ngregek atau solidcry sampai 2 jam, bangun subuh bisa sampai 1-1,5 jam dan baru mau tidur lagi, tengah malam ngregek berkali kali, cranky setiap saat,

Tidur siang selalu catnap, nyusu yang biasanya bisa 30 menit tau tau jadi 5 menit aja dan terimakasih tidurician sekarang **Roshan udah mulai oke tidurnya, nap bisa 2 jam, nyusu bisa 30 menit, bangun nap bedtime selalu happy dan tidak ada regekan, semoga Roshan selalu seperti ini sampai besar,** Sekali lagi terimakasih Kak Gio dan Tidurician sudah sangat amat membantu keluarga kita, mama dan papa bisa kembali quality time dengan happy dan tanpa regekan anak lagi.



Mama Dewi C

6 months old
Silver Package

Saya senang banget, Edxel hanya dalam waktu 2 minggu benar benar berubah seperti bukan Edxel, yang dari tidurnya mau disusui , lanjut gendong begitu diletakin bangun, malam terbangun beberapa kali , siang tidur ditangan, setelah di training begitu udah waktunya tidur tinggal taruh di crib nya aja terus ditinggal , dalam waktu 5 - 15 menit udh tidur sendiri tanpa drama dan nangis nangis. Dari tidurnya yang sekarang lebih berkualitas berpengaruh juga ke nafsu makannya, sekarang Edxel nyusu dengan quality 2x lipat dari sebelumnya, nyusunya juga gampang sebelumnya nyusu harus tunggu Edxel ngantuk dulu. Oh ya, awalnya sebelum sleep training udah kepikiran

mau hire baby sitter / ART untuk bantu bantu karena Edxel sudah mau start MPASI sedangkan anaknya tidak bisa ditinggal karena tidur siang harus digendong, jadi tidak ada waktu untuk siapkan MPASI nya sekarang tidak perlu hire ART lagi Sleep Training dengan tidurician ini benar benar life changing dan best investment ever hampir 5 bulang ini kurang tidur, capek, sempat depresi juga, **sekarang udah bisa tidur sampai mimpi lagi, bisa quality time dengan papa nya, makan malam dengan tenang dan bisa me time. Thank you** Tidurician sudah sangat sangat membantu.

Lihat lebih banyak klien membagikan perjalanan tidur anaknya bersama Tidurician
[Klik Disini](#)



LET'S DISCOVER THE GIFT OF SLEEP

Mama, aku percaya, tidur bukanlah suatu kemewahan. Tidur adalah kebutuhan dasar manusia untuk dapat berfungsi dengan sehat. Tidur bisa menjadi hadiah terbaik bagi keluarga mama dan ini merupakan pengalaman yang mengubah hidup. Siap untuk melihat bagaimana tidur yang cukup bisa berdampak ke keseharian anak dan keluarga? Mulai disini, pelajari lebih lanjut

MULAI DISINI

PELAJARI LEBIH LANJUT



Giovane Antaresha
Founder Tidurician
Certified Pediatric Sleep Consultant

**Let's discover the gift of sleep
and thrive through good rest!**

Giovane

**Your Pediatric Sleep Consultant,
Founder Tidurician**


TiDURiCiAN

 www.tidurician.com

 [@tidurician_sleepconsulting](https://www.instagram.com/tidurician_sleepconsulting)

 hi@tidurician.com

Senin-Jumat 09.00-17.00 WIB

Minggu: 09.30-11.30 WIB