

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I.M.S., Trisnadewi, N.W., Oktaviani, N.P.W., Munthe, S.A., Hulu, V.T., Budiastutik, I., Faridi, A., Ramdany, R., Fitriani, R.J. & Tania, P.O.A. 2021, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Yayasan Kita Menulis.
- Agusta, D. 2016, ‘Faktor-faktor resiko kecanduan menggunakan smartphone pada siswa di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta’, *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, vol. 5, no. 3.
- Agustina, N.D. & Etika Muslimah, S.T. 2021, *Pengukuran Beban Mental dan Kelelahan Mahasiswa Saat Pembelajaran Daring Selama Pandemi Menggunakan Metode Nasa-Tlx Dan Sofi*, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ahn, S.-Y. & Kim, Y.-J. 2015, ‘The influence of smart phone use and stress on quality of sleep among nursing students’, *Indian J Sci Technol*, vol. 8, no. 35, pp. 1–6.
- Almojali, A.I., Almalki, S.A., Alothman, A.S., Masuadi, E.M. & Alaqueel, M.K. 2017, ‘The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students’, *Journal of epidemiology and global health*, vol. 7, no. 3, pp. 169–74.
- Ambarwati, R. 2017, ‘Tidur, irama sirkardian dan metabolisme tubuh’, *Jurnal keperawatan*, vol. 10, no. 1, pp. 42–6.
- Andira, A.D., Usman, A.M. & Wowor, T.J.. 2022, ‘Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Nasional’, *Jurnal Promotif Preventif*, vol. 4, no. 2, pp. 51–6.
- Antara, A., Adnyana, I. & Samatra, D.P.G.P. 2015, *Korelasi Kualitas Tidur dengan Nyeri Kepala Primer pada Siswa-Siswi Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Amlapura Kabupaten Karangasem*.
- Aprilianingsih, L.E. 2019, *Kualitas Tidur Pada Pasien Lanjut Usia (LANSIA) Dengan Hipertensi [Karya Tulis Ilmiah]*, perpustakaan.fikes.ump.ac.id.

- Astuti, T., Junaedi, A., Aeni, K., Sari, D.P., Holi, I., Hawa, H. & Jelani, J. 2022, ‘Strategi Adaptasi Sosial Siswa di Sekolah Dasar Pada Era New Normal’, *Bina Gogik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, vol. 9, no. 2, pp. 120–8.
- Badan Pusat Statistik 2021, *Statistik Telekomunikasi Indonesia 2021*, BPS-Statistics Indonesia.
- Baso, M.C., Langi, F.L.F.. & Sekeon, S.A.. 2019, ‘Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado’, *Kesmas*, vol. 7, no. 5, pp. 5–10.
- Bruni, O., Sette, S., Fontanesi, L., Baiocco, R., Laghi, F. & Baumgartner, E. 2015, ‘Technology use and sleep quality in preadolescence and adolescence’, *Journal of clinical sleep medicine*, vol. 11, no. 12, pp. 1433–41.
- Destina Kurniati, Y., Sari, L.A. & Dian, O. 2022, ‘Hubungan Lama Penggunaan Gawai dengan Gangguan Pola Tidur pada Siswa Siswi di SMA Negeri Kota Jambi’, *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, vol. 3, no. 1, pp. 8–17.
- Dewi, L.A.P. & Suesti, S. 2017, ‘Hubungan Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial dengan Insomnia Pada Remaja di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta’, Universitas’ Aisyiyah Yogyakarta.
- Dhamayanti, M., Faisal, F. & Maghfirah, E.C. 2019, ‘Hubungan Kualitas Tidur dan Masalah Mental Emosional pada Remaja Sekolah Menengah’, *Sari Pediatri*, scholar.archive.org, pp. 283–8.
- Diantoro, M.H.F., Anantyo, D.T. & Rahmadi, F.A. 2021, ‘Hubungan Durasi Paparan Media Elektronik Terhadap Pola Tidur Anak Usia 10-13 Tahun’, *Sari Pediatri*, vol. 22, no. 6, pp. 359–63.
- Fatmawaty, R. 2017, ‘Memahami Psikologi Remaja’, *Reforma: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, vol. 6, no. 2, pp. 55–65.
- García-Ros, R., Pérez-González, F. & Tomás, J.M. 2018, ‘Development and validation of the questionnaire of academic stress in secondary education: Structure, reliability and nomological validity’, *International journal of*

- environmental research and public health*, vol. 15, no. 9, p. 2023.
- Giese, M., Unternaehrer, E., Brand, S., Calabrese, P., Holsboer-Trachsler, E. & Eckert, A. 2013, 'The interplay of stress and sleep impacts BDNF level', *PloS one*, vol. 8, no. 10, p. e76050.
- Iqbal, M.D. 2017, 'Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa perantau di Yogyakarta', *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, vol. 6, no. 11.
- Irawati, E., Sutja, A. & Yaksa, R.A. 2022, 'Penerapan Teknik Aversi untuk Mengurangi Perilaku Restless Legs Syndrome dalam Layanan Konseling Individual Siswa Kelas VIII di SMP N 17 Kota Jambi', *Jurnal Pendidikan Tambusai*, vol. 6, no. 2, pp. 12260–6.
- Iswidharmanjaya 2014, *Bila Si Kecil Bermain Gadget*, Bisakimia, Jakarta.
- Jahja, Y. 2011, *Psikologi perkembangan*, Kencana.
- Jannah, H.I. 2019, *Pengaruh penggunaan perangkat elektronik, higienitas tidur, stres sekolah, dan aktivitas fisik terhadap kualitas tidur siswa*, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Jatmika, S. & Remaja, G. 2010, 'Anak Haram Sejarah ataukah Korban Globalisasi', *Yogyakarta: Kanisius*, pp. 10–1.
- Jumilia, J. 2020, 'Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMA PGRI 2 Padang.', *Ensiklopedia of Journal*, vol. 2, no. 3, pp. 313–22.
- Kansagra, S. 2020, 'Sleep disorders in adolescents', *Pediatrics*, vol. 145, no. Supplement\_2, pp. S204–9.
- Kharisna, D., Deswinda, Guna, S.D., Febtrina, R. & Hafiza, N. 2021, 'Kualitas Tidur Siswa Selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi COVID-19', *Jurnal Keprawatan BSI*, vol. 9, no. 2, pp. 205–10.
- Kusmiyati 2013, 'Tiga Kebutuhan Dasar Anak: Asuh, Asih, dan Asah.', *liputan6.com*, viewed 29 September 2022,

- <<https://www.liputan6.com/health/read/633397/tiga-kebutuhan-dasar-anak-asuh-asih-asah>>.
- Laili, F.M. 2015, *Penerapan Konseling Keluarga untuk mengurangi kecanduan Game online pada siswa kelas VIII SMP Negeri 21 Surabaya*, State University of Surabaya.
- Lakshono, B.D. 2018, ‘Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 2 Kota Bangun’, *Jurnal Keperawatan*, no. 3, pp. 1–44.
- Lee, J.E., Jang, S.I., Ju, Y.J., Kim, W., Lee, H.J. & Park, E.C. 2017, ‘Relationship between mobile phone addiction and the incidence of poor and short sleep among Korean Adolescents: A longitudinal study of the Korean children & youth panel survey’, *Journal of Korean Medical Science*, vol. 32, no. 7, pp. 1166–72.
- Luman, A. 2016, ‘Obstructive Sleep Apnea (OSA) pada DM Tipe 2’, *Cermin Dunia Kedokteran*, vol. 43, no. 2, pp. 96–100.
- Maharani, S., Hartati, S., Suswitha, D., Aini, L., Arindary, D.R., Astuti, L. & Fitri, A. 2022, ‘Pencegahan Gangguan Tidur pada Anak Melalui Penyuluhan tentang Manfaat Tidur yang Berkualitas pada Anak Usia Sekolah di Panti Asuhan Darussalam Palembang’, *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, vol. 5, no. 7, pp. 2002–11.
- Maisa, E.A., Andrial, A., Murni, D. & Sidaria, S. 2021, ‘Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Program Alih Jenjang’, *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, vol. 21, no. 1, pp. 438–44.
- Mauliza, M., Fardian, N. & Gunawan, S. 2020, ‘Korelasi Derajat Obesitas dengan Risiko Terjadinya Obstructive Sleep Apnea (OSA) pada Remaja SMA Negeri di Kecamatan Banda Sakti Kota Lhokseumawe 2018’, *AVERROUS: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Malikussaleh*, vol. 6, no. 1, pp. 87–97.
- Mawitjere, O.T., Onibala, F. & Ismanto, Y.A. 2017, ‘Hubungan lama penggunaan gadget dengan kejadian insomnia pada siswa siswi di SMA Negeri 1

- Kawangkoan', *Jurnal Keperawatan*.
- Mulyati, T. & Frieda, N.R.H. 2019, 'Kecanduan smartphone ditinjau dari kontrol diri dan jenis kelamin pada siswa SMA Mardisiswa Semarang', *Jurnal Empati*, vol. 7, no. 4, pp. 1307–16.
- Ningsih, D.S. & Permatasari, R.I. 2020, 'Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja di Smkn 7 Pekanbaru.', *Ensiklopedia of Journal*, vol. 2, no. 2, pp. 262–7.
- Pane, M.D.C. 2022, 'Yuk, Ajarkan Kebiasaan Sehat sebelum Tidur pada Anak', *alodokter.com*, viewed 29 September 2022, <<https://www.alodokter.com/bunda-yuk-ajarkan-kebiasaan-sehat-sebelum-tidur-pada-anak>>.
- Potter, P.A. & Perry, A.G. 2011, *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses dan Praktik*, EGC, Jakarta.
- Putra, N.Y.P., Tania, M., Iklima, N. & Maulana, D.L. 2017, 'Perancangan Infografis Tentang Dampak Kebiasaan Begadang Terhadap Pola Tidur Sehat Bagi Remaja', *Jurnal Sketsa*, vol. 4, no. 2.
- Putri, A.Y. 2018, *Hubungan antara kecanduan smartphone dengan kualitas tidur pada remaja*, digilib.uinsby.ac.id.
- Qomariyah, A.N. 2013, 'Perilaku penggunaan internet pada kalangan remaja di perkotaan', *Universitas Airlangga Surabaya*, vol. 6, pp. 55–64.
- Ramadhan, A.A. & Respati, T. 2022, 'Hubungan Durasi Screen Time terhadap Kualitas Tidur Remaja di Jawa Barat Selama Masa Pandemi COVID-19', *Bandung Conference Medical Science*, vol. 2, no. 1, pp. 703–10.
- Reefani, N.K. 2014, *Pola Hidup dan Tidur Sehat ala Rasullah Saw*, I. Hanifah & M.S. Aminah (eds), Elex Media Komputindo.
- Rimbawan, P. & Ratep, N. 2016, 'Prevalensi Dan Korelasi Insomnia Terhadap Kemampuan Kognitif Remaja Usia 15-18 Tahun Di Panti Asuhan Widhya Asih 1 Denpasar', *E-Jurnal Medika Udayana*, vol. 5, no. 5, pp. 1–8.

- Rohmah, W.K. 2020, ‘Determinan kualitas tidur pada santri di pondok pesantren’, *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, vol. 4, no. Special 3, pp. 649–59.
- Rossa, V. & Varwati, L. 2020, ‘Kecanduan Internet pada Remaja Naik 19,3 Persen Selama Pandemi Covid-19’, *suara.com*, viewed <<https://www.suara.com/health/2020/08/05/205708/kecanduan-internet-pada-remaja-naik-193-persen-selama-pandemi-covid-19>>.
- Rusmiyati, R.S. 2015, ‘Pengaruh Penggunaan Lampu Pada Saat Tidur Terhadap Kualitas Tidur Remaja di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak’, *ProNers*, vol. 3, no. 1.
- Saifullah, M. 2017, ‘Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Pola Tidur Pada Anak Sekolah Di UPT SDN Gadingrejo II Pasuruan’, *Perpustakaan Universitas Airlangga*, pp. 1–56.
- Saputro, K.Z. 2018, ‘Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja’, *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*.
- Sarfriyanda, J., Karim, D. & Dewi, A.P. 2015, *Hubungan antara kualitas tidur dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa*, Riau University.
- Sofia, L., Ramadhani, A., Putri, E.T. & Nor, A. 2020, ‘Mengelola Overthinking untuk Meraih Kebermaknaan Hidup’, *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, vol. 2, no. 2, p. 118.
- Subhan, F.A. 2018, ‘Hubungan Perilaku Penggunaan Gawai dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Semester VI (Enam) di Universitas ’Aisyiyah Yogyakarta’, *Jurnal Unisa*, p. 11.
- Sulistiyani, C. 2012, ‘Beberapa Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang’, *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*, vol. 1, no. 2, pp. 280–92.
- Sumartini, I, E.N. 2021, ‘Gambaran Penggunaan Gadget Dan Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah Pada Masa Pandemi Covid-19’, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris*

- Husada*, vol. 5, no. 02, pp. 57–63.
- Supartini, Y., Martiana, P.D. & Sulastri, T. 2021, ‘Dampak Kecanduan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Siswa SMP’, *JKEP*, vol. 6, no. 1, pp. 69–85.
- Syamsoedin, W.K.P., Bidjuni, H. & Wowiling, F. 2015, ‘Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Remaja di SMA Negeri 9 Manado’, *E-Journal Keperawatan*, vol. 3, no. 1, pp. 1–10.
- Tarlemba, F., Asrifuddin, A. & Langi, F.L.F.G. 2018, ‘Hubungan tingkat stres dan kecanduan smartphone dengan gangguan kualitas tidur pada remaja di sma negeri 9 binsus manado’, *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, vol. 7, no. 5.
- Thayeb, R.R.T.A., Kembuan, M.A.H.N. & Khosama, H. 2015, ‘Gambaran Kualitas Tidur Pada Perawat Dinas Malam Rsup Prof. dr. rd Kandou Manado’, *e-CliniC*, vol. 3, no. 3.
- Utari, M.P. & Farah, F. 2022, ‘Hubungan durasi penggunaan gawai dengan gangguan tidur di PAUD Harapan Ibu Kecamatan Duren Sawit tahun 2020’, *Tarumanagara Medical Journal*, vol. 4, no. 2, pp. 298–307.
- Wirakhmi, I.N. & Hikmanti, A. 2016, ‘Pengaruh Terapi Murottal Ar-Rahman Pada Pasien Pasca Operasi Caesar di RSUD DR. R. GOETENG Tarunadibrata Purbalingga’, *Rakernas Aipkema*, vol. 3, no. 2, pp. 1–6.