

## 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. and Rahmiati, B.F., 2021. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis.
- Agustini, N.N.M. and Utami, D.K.I., 2018. Proporsi dan karakteristik insomnia primer kronis pada remaja Sekolah Menengah Atas di Denpasar. *Medicina*, 49(3).
- Baso, MC, Langi, FLF., & Sekeon, SA. 2018, 'Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado', *Kesmas*, vol. 7, no. 5, pp. 5–10
- Dahroni, D, Arisdiani, T, & Widiastuti, YP 2019, 'Hubungan Antara Stres Emosi Dengan Kualitas Tidur Lansia', *Jurnal Keperawatan Jiwa*, vol. 5, no. 2, p. 68.
- Friedrich, M. J. (2017, April). Depression Is the Leading Cause of Disability Around the World. *JAMA*, 317(15), 1517. <http://jama.jamanetwork.com/article.aspx?doi=10.1001/jama.2017.3826>
- Fernando, R. and Hidayat, R. (2020) "Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020", *Jurnal Ners*, 4(2), pp. 83–89. doi: 10.31004/jn.v4i2.1117.
- Gustiawati, I. and Murwani, A., 2020. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VII Dan VIII. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Ri Pangkalpinang*, 8(2), pp.107-113.
- Haslindah, H., Passalowongi, A. J. A. and Passalowongi, J. (2021) "Pendekatan Konseling Behavioral Dalam Penanganan Remaja Bermasalah", *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 1(2), pp. 77-86. Available at: <https://jurnal.stkipmb.ac.id/index.php/jubikops/article/view/155> (Accessed: 5June2023).
- Hemas, A. M. R., Widianingtyas, S. I. and Silalahi, V. (2023) "Gambaran Kualitas Tidur Pada Remaja di Asrama Putri Emaus Surabaya", *JPK : Jurnal Penelitian Kesehatan*, 12(1), pp. 1–6. doi: 10.54040/jpk.v12i1.217.
- Irfan, Aswar, A. and Erviana, E. (2020) "Hubungan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Remaja di SMA Negeri 2 Majene", *Journal of Islamic Nursing*, 5(2), pp. 95-100. doi: 10.24252/join.v5i2.15828.

- Iswari, N.L.P.A.M. and Wahyuni, A.A.S., 2013. Melatonin Dan Melatonin Receptor Agonist Sebagai Penanganan Insomnia Primer Kronis. *E-Jurnal Medika Udayana*, 2, pp.680-694.
- Utari, DM 2018, 'Faktor dominan premenstrual syndrome pada mahasiswa (studi pada mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat dan departemen arsitektur fakultas teknik universitas indonesia)', *Media Gizi Mikro Indonesia (MGMI)*.
- Kaparang, G. F. dan Rachel, J. (2022) "Intensitas Penggunaan Smartphone Dan Kualitas Tidur Remaja", *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 8(1), hlm. 59-66. doi: 10.35974/jsk.v8i1.2856.
- Kemenkes, R. I. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014. *Implementation Science*, 39(1), 1-24.
- Kemenkes, R.I. (2018). 6. Istirahat Cukup\_285x285mm.pdf. Jakarta: Promkes Depkes.
- LTMPPT. (2022). Top 1000 Sekolah Tahun 2022 Berdasarkan Nilai UTBK. Retrieved from <https://top-1000-sekolah.ltmpt.ac.id/>
- Magistarina, E., Adri, Z., Yuca, V. and Fitriani, M., 2021. An intervention: gadget-free to improve sleep quality. *Jurnal Neo Konseling*, 3(4), pp.20-25.
- Mauliyana, A, Nangi, MG, & Anamelania, Y 2020, 'Faktor Yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Stikes Mandala Waluya Kendari', *MIRACLE Journal of Public Health*, vol. 3, no. 2, pp. 179–187
- National Sleep Foundation. Stages of sleep: What happens in a sleep cycle.(2023a). Retrieved from <https://www.sleepfoundation.org/stages-of-sleep>*
- National Sleep Foundation. Sleep for teenagers.(2023b). Retrieved from <https://www.sleepfoundation.org/teens-and-sleep>*
- National Sleep Foundation. Sleep dictionary: Definitions of common sleep terms. (2022a). Retrieved from <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/sleep-dictionary>*
- National Sleep Foundation. What is the Epworth Sleepiness Scale.? (2022b). Retrieved from <https://www.sleepfoundation.org/sleep-studies/epworth-sleepiness-scale>*
- Ningsih, D. S., & Permatasari, R. I. (2020). "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMKN 7 Pekanbaru". *Ensiklopedia of Journal*, 2(2). pp. 262-267. doi: :10.33559/EOJ.V2I2.444
- Noviyanti, HA, Sutrisna, M, & Kusmiran, E 2020, 'Hubungan Intensitas Nyeri dengan Kualitas Tidur pada Pasien Pasca Bedah Sesar', *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, vol. 4, no. 2, p. 59.

- Ponidjan, T.S., Rondonuwu, E., Ransun, D., Warouw, H.J. and Raule, J.H., 2022, June. Kualitas Tidur Sebagai Faktor Yang Berimplikasi Pada Konsentrasi dan Motivasi Belajar Anak Remaja. In *E-PROSIDING Seminar Nasional 2022* ISBN: 978.623. 93457.1. 6 (Vol. 1, No. 02, pp. 49-58).
- Purba, M.M., Febriana, I.S. and Sylvia, E.I., 2023, March. Adolescent Sleep Quality in Palangka Raya City. In *Jurnal Forum Kesehatan: Media Publikasi Kesehatan Ilmiah* (Vol. 13, No. 1, pp. 39-44).
- Purbasari, T.A.P., 2016. Gambaran gangguan tidur pada remaja awal usia 12-15 tahun di Tangerang Selatan.
- Purwanto, S., Anganti, N.N.R., Yahman, S.A. and Hirdhania, C.T., 2019, October. Karakteristik gangguan tidur pada usia produktif dan usia pertengahan di kota Surakarta. In *Prosiding University Research Colloquium* (pp. 109-120).
- Rizal, N. S., & Afriandi, D. (2022). HUBUNGAN KONSUMSI KOPI DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan - Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 21(2), 233-239. <https://doi.org/10.30743/ibnusina.v21i2.311>
- Rochmani, S., & Winarni, L. M. (2022). Hubungan Penggunaan Cahaya Lampu Saat Tidur Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Siswi Kelas Xi Jurusan Ips Di Sman 25 Kab. Tangerang. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 143-149.
- Rundo, J. V., & Downey, R., 2019. Polysomnography. *Handbook of clinical neurology*, 160, 381–392. <https://doi.org/10.1016/B978-0-444-64032-1.00025-4>
- Safiu, D., Suryadi, I., Nur, N. H., & Abdillah, M. N. (2023). Pengaruh Paparan Kebisingan terhadap Tingkat Stress dan Kualitas Tidur Pekerja Industri Pengolahan Hasil Bumi di Kabupaten Gowa : The Effect of Noise Exposure on Stress Level and Sleep Quality of Workers in the Earth Processing Industry in Gowa District. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(2), 353-357. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i2.3033>
- Sathivel, D., & Setyawati, L. (2017). Prevalensi insomnia pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas Udayana. *Intisari Sains Medis*, 8(2), 87-92.
- Sherwood, Lauralee. (2013). Human physiology : from cells to systems. Belmont, CA :Brooks/Cole, Cengage Learning.*
- Sonda, I.M., Wariki, W.M. and Kuhon, F.V., 2021. Gambaran kualitas tidur dan indeks prestasi siswa kelas XII SMA Negeri 1 Manado di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Kedokteran Komunitas dan Tropik*.
- Sudibyo Supardi, S. (2014) *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Trans Info Media.

Supit, I. C., Langi, F. L. F. G., & Wariki, W. M. (2019). Hubungan antara merokok dengan kualitas tidur pada pelajar. *KESMAS*, 7(5).

Tyas, L.W., 2022. Hubungan Depresi, Kecemasan dan Stres dengan Kejadian Insomnia pada Remaja Sekolah Menengah Atas Kota Surabaya. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(3).

Wichniak, A., Wierzbicka, A., Wałęcka, M., & Jernajczyk, W. (2017). Effects of Antidepressants on Sleep. *Current psychiatry reports*, 19(9), 63. <https://doi.org/10.1007/s11920-017-0816-4>

WHO. (2018). *Adolescent health*. Retrieved from <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>

WHO. (2020). *Adolescent health and development*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/adolescent-health-and-development>

Zahara, R., Nurchayati, S. and Woferst, W., 2018. Gambaran Insomnia Pada Remaja Di SMK Negeri 2 Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan*, 5(2), pp.278-286.

