

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, S. K., & Kisler, T. S. 2013. Sleep Quality As A Mediator Between Technologyrelated Sleep Quality, Depression, And Anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(1), 25–30.
- Adiwibawa, D.N. *et al.* (2023) 'Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar Angkatan 2021', *Nusantara Hasana Journal*, 2(11), pp. 118–129. Available at: <https://doi.org/10.59003/nhj.v2i11.835>.
- Ahmad, S.M., 2013. Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Penurunan Skala Insomnia pada Lansia di Panti Sosial Tresna Wredha Gau Mabaji Kabupaten Gowa Sulawesi Selatan (Doctoral dissertation, Uniniversitas Hasanuddin).
- Ahmad, S. R., Anissa, M., & Triana, R. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 6(1), 1-7. <https://journal.umpo.ac.id/index.php/IJHS/article/view/3936>
- Alkozi, H. A. 2019. Melatonin and melanopsin in the eye: friends or foes? Title in
- Alshobaili, F.A. & Alyousefi, N.A., 2020. The Effect of *Smartphone* Usage at Bedtime on Sleep Quality Among Saudi Non-medical Staff at King Saud University Medical City. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8, 1953-1957.
- American Psychiatric Association. 2022. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision. Washington DC: America Psychiatric Association Publishing.
- Anissa, Mutiara, Ezvika Ashari, and Insil Pendri Hariyani. "Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah." *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan* 5.3 (2022): 366-374.
- Amici, R. *et al.* (2014) 'Sleep And Bodily Functions: The Physiological Interplay Between Body Homeostasis And Sleep Homeostasis', *Archives Italiennes de Biologie*, 152(2–3), pp. 66–78. Available at: <https://doi.org/10.12871/000298292014232>.
- APJII, 2022. ASOSIASI PENYELENGGARA JASA INTERNET INDONESIA. [Online] Available at: https://apjii.or.id/berita/d/apjii-di-indonesia-digital-outlook-2022_857
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2025). Profil Internet Indonesia 2025. APJII
- APJII (2017). Penetrasi & Perilaku Pengguna Internet Indonesia. Jakarta: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII).
- Asih Ay Eliza, N., & Amalia, N. (2022). Pengetahuan Insomnia Pada Remaja Selama Covid 19 (Vol. 3, Issue 2).

- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia: Survei APJII Pengguna Internet di Indonesia Tembus 215 Juta Orang. 10 March. 2023. <https://apjii.or.id/berita/d/survei-apjiipengguna-internet-di-indonesia-tembus-215-juta>
- Baharuddin, R. and Rasyada, A., 2025. *Relationship between gadget addiction and sleep disorder among adolescents in the community*. Professional Evidence-based Research and Advances in Wellness and Treatment (PERAWAT), 2(3), pp.59–67. <https://doi.org/10.69855/perawat.v2i3.198>
- Blume, C., Garbazza, C. and Spitschan, M. (2019) ‘Effects Of Light On Human Circadian Rhythms, Sleep And Mood’, *Somnologie*, 23(3), pp. 147–156. Available at: <https://doi.org/10.1007/s11818-019-00215-x>.
- Budianti, D. & Brisma, S., 2025. *Insomnia: Suatu analisis terhadap faktor penyebab, dampak dan penanganannya*. Nusantara Hasana Journal, 4(8), pp.214–219.
- Chen, L.J. *et al.* (2019) ‘Effects Of An Acute Bout Of Light-Intensity Walking On Sleep In Older Women With Sleep Impairment: A Randomized Controlled Trial’, *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 15(4), pp. 581–586. Available at: <https://doi.org/10.5664/jcsm.7718>.
- Deboer, T. (2018) ‘Sleep Homeostasis And The Circadian Clock: Do The Circadian Pacemaker And The Sleep Homeostat Influence Each Other’s Functioning?’, *Neurobiology of Sleep and Circadian Rhythms*, 5(February), pp. 68–77. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.nbscr.2018.02.003>.
- Destina, Y., Anita Sari, L. & Octavia, D., 2022. Hubungan Lama Penggunaan Gawai Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Siswa Siswi Di SMA Negeri Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 3(1), pp.8–17. doi:10.22437/jini.v3i1.18261.
- Dewi, Putu Arysta. 2013. Angka Kejadian Serta Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar Bali Tahun 2013. 1-10.
- Ditaelis, W. N., Armyanti, I., & Asroruddin, M. (2024). Hubungan penggunaan intensitas gawai dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak. *Jurnal Kesehatan Republik Indonesia*, 1(4), 53–67.
- Donskoy I, Loghmanee D. Insomnia in Adolescence. *Med Sci*. 2018;6(3):72.
- Drake, C. *et al.* (2013) ‘Caffeine Effects On Sleep Taken 0, 3, Or 6 Hours Before Going To Bed’, *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 9(11), pp. 1195–1200. Available at: <https://doi.org/10.5664/jcsm.3170>.
- Edison, H. and Nainggolan, O. (2021) ‘Hubungan Insomnia dengan Hipertensi’, *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 24(1), pp. 46–56. Available at: <https://doi.org/10.22435/hsr.v24i1.3579>.
- Fadillah, F. *et al.* (2024) ‘Insomnia pada Mahasiswa Kedokteran : Sebuah Tinjauan Pustaka Insomnia Among Medical Students : a Literature Review’, 14(September), pp. 1819–1822.

- Fatma, S. and Anjum, R. (2020) 'Insomnia disorder : A review', *International Journal of Applied Research*, 6(10), pp. 275–280.
- Ganong, W. 2015. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Penerbit Buku Kedokteran: EGC.
- Gardiner, C.L. *et al.* (2025) 'Dose And Timing Effects Of Caffeine On Subsequent Sleep: A Randomized Clinical Crossover Trial', *Sleep*, 48(4), pp. 1–14. Available at: <https://doi.org/10.1093/sleep/zsae230>.
- Gavrilayanti, V 2021, Hubungan antara Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur Mahasiswa S1 Fakultas Farmasi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta Angkatan 2017-2019.
- Gavali, M.Y., Khismatrao, D.S., Gavali, Y.V. and Patil, K.B., 2017. *Smartphone, the new learning aid amongst medical students*. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 11(5), pp. JC05–JC08. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2017/20948.9826>
- Iwan. (2009). Skala Insomnia (KSPBJ-Insomnia Rating Scale).
- Jati, Lucia. 2014. "Segmentasi Mahapeserta didik Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Atma Jaya Yogyakarta (UAJY) dalam Menggunakan Gadget."
- Van Gastel, A. (2018) 'Drug-Induced Insomnia and Excessive Sleepiness', *Sleep Medicine Clinics*, 13(2), pp. 147–159. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2018.02.001>.
- Hall, J. and Guyton, A. (2011). *Guyton and Hall textbook of medical physiology*. 12th ed. Philadelphia, PA: Saunders/Elsevier
- Han, K.S., Kim, L. and Shim, I. (2012) 'Stress and Sleep Disorder 1', 21(4), pp. 141–150.
- Hardiyanti, A.Y. (2020) 'Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Insomnia Pada Mahasiswa/Mahasiswi Bimbingan Penyuluhan Islam Semester Delapan Tahun Akademik 2019/2020 Iain Ponorogo', 2507(February), pp. 1–9.
- Haryati, 2020. *Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo*. *Jurnal Medika Utama*, 1(3), pp. 146–155. Available at: <https://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/36>
- Herman, J.P., McKlveen, J.M., Ghosal, S., Kopp, B., Wulsin, A., Makinson, R., Scheimann, J. and Myers, B., 2016. *Regulation of the hypothalamic-pituitary-adrenocortical stress response*. *Comprehensive Physiology*, 6(2), pp. 603–621. <https://doi.org/10.1002/cphy.c150015>
- Hirshkowitz, M. *et al.* (2015) 'National Sleep Foundation's Sleep Time Duration Recommendations: Methodology And Results Summary', *Sleep Health*, 1(1), pp. 40–43. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>.
- Khan, Z. and Trotti, L.M. (2015) 'Central Disorders Of Hypersomnolence: Focus On The Narcolepsies And Idiopathic Hypersomnia', *Chest*, 148(1), pp. 262–273. Available at: <https://doi.org/10.1378/chest.14-1304>.

- Langkun, L. J. P. A., & Lumbantobing, L. A. (2024). *Pengaruh frekuensi penggunaan gawai terhadap kualitas tidur mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2021-2022*. Jurnal Sehat Indonesia (JUSINDO), 7(1), 247–254.
<https://doi.org/10.59141/jsi.v7i01.227>
- Malangu, N. (2012) ‘Drugs Inducing Insomnia as an Adverse Effect’, *Can’t Sleep? Issues of Being an Insomniac* [Preprint], (March 2012). Available at: <https://doi.org/10.5772/30921>.
- Marpaung, J. 2018. Pengaruh Penggunaan Gadget dalam Kehidupan. KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling, 5(2), 55–64.
- McNamara, S., Spurling, B. C., & Bollu, P. C. (2025). *Chronic insomnia*. In StatPearls. StatPearls Publishing.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK526136/>
- Mohler, Braun-fahrla, C. and Ro, M. (2012) ‘Exposure to Radiofrequency Electromagnetic Fields and Sleep Quality : A Prospective Cohort Study’, 7(5). Available at: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0037455>.
- Momin, R. R., Aslam, S. P., & Ketvertis, K. (2025). *Short-term insomnia*. In StatPearls. StatPearls Publishing.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK554516/>
- Nafiroh, D., Rusyani, Y. and Yuliani, F. catur (2023) ‘Hubungan Intensitas Penggunaan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Di SMP N 23 Pontianak’, 2(4).
- National Sleep Foundation. 2013. Why Electronics May Stimulate You Before Bed. Diakses pada situs <https://www.sleepfoundation.org/how-sleepworks/howelectronics-affect-sleep> Juli 2022.
- Notoatmodjo S. 2018. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Potter & Perry. (2010). Fundamental Of Nursing edisi 7. Jakarta : Salemba medika
- Prabawati, E. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget (*Smartphone*) dengan Hasil Belajar Matematika Peserta Didik Kelas V Sd Negeri 3 Jatimulyo Tahun Ajaran 2020/2021. Digilib Unila, 62482.
<http://digilib.unila.ac.id/62482/3/FULL%20SKRIPSI%20TANPA%20PEMBAHASAN%20-%20Esti%20Prabawati.pdf>
- Prayitno, D.D. and Lontoh, S.O. (2023) ‘Hubungan Konsumsi Minuman Kopi Terhadap Insomnia Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2021-2022 Tidur Memberikan Manfaat Membantu Meningkatkan Stamina , biasanya meminum kopi sering dikaitkan dengan pola kebiasaan tidur yang tidak te’, *Tarumanagara Medical Journal*, 5(1), pp. 41–46.
- Pierewan, R. Suci Prima Yuni dan Adi C. (2016). Hubungan intensitas penggunaan *smartphone* dengan disiplin belajar siswa.
- Putra, B.A. (2013) ‘Hubungan Antara Intensitas Merokok dengan Tingkat Insomnia’, *Jurnal Universitas Semarang*. Diakses 7 April 2022, dari <http://lib.unnes.ac.id/>.

- Riemann D, Espie CA, Altena E, Arnardottir ES, Baglioni C, Bassetti CLA, *et al.* 2023. The European Insomnia Guideline: An Update on the Diagnosis and Treatment of Insomnia 2023. *Journal of Sleep Research*. 32(6): 1-36.
- Ropper AH, Samuels MA, Klein JP, Prasad S. 2023. Adams and Victor's Principles of Neurology (12 Ed.). San Fransisco: Mcgraw Hill.
- Roth, T. (2007) 'Insomnia: Definition, Prevalence, Etiology, And Consequences', *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 3(5 SUPPL.), pp. 3–6. Available at: <https://doi.org/10.5664/jcsm.26929>.
- Sadock BJ, Sadock VA. 2009. Kaplan & Sadock's Synopsis of Psychiatry Behavioral Science/Clinical Psyciatry, 10th Edition. Philadelphia: Lippincot William & Wilkins
- Sarfriyanda, J., Karim, D. and Dewi, P. (2015) 'Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa', *Jurnal Ilmu Kesehatan (JIK)*, 17(3), pp. 56–64. Available at: <https://doi.org/10.35681/1560-9189.2015.17.3.100328>.
- Schierenbeck, T. *et al.* (2008) 'Effect Of Illicit Recreational Drugs Upon Sleep: Cocaine, Ecstasy And Marijuana', *Sleep Medicine Reviews*, 12(5), pp. 381–389. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.smr.2007.12.004>.
- Sherwood L (2011). Fisiologi manusia: dari sel ke sistem edisi 6. Jakarta:Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Silvani, M.I., Werder, R. & Perret, C., 2022. The influence of blue light on sleep, performance and wellbeing in young adults: A systematic review. *Frontiers in Physiology*, 13, p.943108. <https://doi.org/10.3389/fphys.2022.943108>
- Simamora, A. S. M. T., Suntoro, I., & Nurmalisa, Y. 2016. Persepsi Orang tua terhadap Dampak Penggunaan Gadget pada Anak Usia Pendidikan Dasar. *Jurnal Kultur Demokrasi*, 4(6).
- Solanki, S., Venkiteswaran, A. and Saravanabawan, P. (2023) 'Prevalence of Insomnia and Factors Influencing Its Incidence in Students of Tbilisi State Medical University: A Cross-Sectional Study', *Cureus*, 15(9). Available at: <https://doi.org/10.7759/cureus.46084>.
- Suratno, E. (2014) 'Hubungan Insomnia dengan Peningkatan Gula Darah Puasa Pada Pasien Diabetes Mellitus (DM) di Ruang Rawat inap RSUD. Dr. Moewardi', (Dm).
- Sudoyo (2014) Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. Edisi VI. Jakarta: Internal Publishing
- Tosini, G., Ferguson, I., & Tsubota, K. 2016. Effects Of Blue Light On The Circadian System And Eye Physiology. *Molecular Vision*, 22, 61–72.
- Youngberg, M.R. *et al.* (2011) 'Clinical and Physiological Correlates of Caffeine and Caffeine Metabolites in Primary Insomnia'.
- Yuwana, A.F., 2021. Hubungan durasi penggunaan *smartphone* sebelum tidur malam dengan gejala insomnia pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter (PSPD) UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Undergraduate thesis,

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Widiawati, I, dan Sugiman H. 2014. Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Daya Kembang Anak. Jakarta: Universitas Budi Luhur.

Waliyanti, E. & Pratiwi, W., 2017. *Hubungan derajat insomnia dengan konsentrasi belajar mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan di Yogyakarta (Correlation between insomnia with learning concentration among nursing students in Yogyakarta)*. Indonesian Journal of Nursing Practices, 1(2). <https://doi.org/10.18196/ijnp.v1i2.3433>

World Health Organization, 2014. *Electromagnetic fields and public health: mobile phones* [online]. WHO. Tersedia dari: <https://web.archive.org/web/20190828161303/https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/electromagnetic-fields-and-public-health-mobile-phones> [Diakses tanggal 12 Juni 2025].

Zambotti. Insomnia Disorder in Adolescence: Diagnosis, Impact, and Treatment. 2019;(650):12–24

Zaky, A. and Wati, A.R. (2020) 'Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa STIKes Awal Bros Pekanbaru (Studi Kasus Mahasiswa STIKes Awal Bros Pekanbaru Tahun 2019)', *Journal of STIKes Awal Bros Pekanbaru*, 1(1), pp. 32–38.

Zunita, S., Wijaya, A. & Rokhani, S., 2018. Hubungan Tingkat Stress dengan Kejadian Insomnia pada Remaja Menjelang Ujian Nasional di SMA PGRI 2 Jombang (Studi di Kelas XII SMA PGRI 2 Jombang). *Jurnal Keperawatan*, 16(1). Available at: <https://ojs.itskesicme.ac.id/index.php/jip/article/view/427>

Zhu, W., Zhang, Y., Lan, Y. & Song, X., 2025. *Smartphone dependence and its influence on physical and mental health*. *Frontiers in Psychiatry*, 16, p.1281841. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1281841>

