

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Hamid Lubis, Amvina, and Siska Putri Nasution. 2022. "Pengaruh *Smartphone* Terhadap Kualitas Tidur Pada Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 1 Barumun Tengah." *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat* 1(3): 251–59
- Agusta, D. 2019. "Faktor-Faktor Resiko Kecanduan Menggunakan *Smartphone* Pada Siswa Di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta." *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling* 5(3).
- Alligood, Martha Raile. 2022. *Nursing Theorits and Their Work*. 10th ed. Greenville, North Carolina: Elsevier Inc.
- Alonzo, Rea, Junayd Hussain, Saverio Stranges, and Kelly K. Anderson. 2021. "Interplay between Social Media Use, Sleep Quality, and Mental Health in Youth: A Systematic Review." *Sleep Medicine Reviews*.
- Arifin, Arief Riadi, Ratnawati, and Erlina Burhan. 2019. "Fisiologi Tidur Dan Pernapasan." *Jurnal Respirologi Indonesia*: 1–12.
- Asih, Susi Wahyuning, Ginanjar Sasmito Adi, and Supriyadi. 2023. 1 *The Potential Eye Health Risks Associated with Smartphone Radiation Exposure Among Elementary School-Aged Children in Urban and Rural Areas in Jember-Indonesia*. Atlantis Press International BV.
- Cherry, Kendra. 2023. "The 4 Stages of Sleep." *verywellhealth*.
- Costa, Chiara, Michele Teodoro, Manuela Coco, Francesca Verduci, Federica Giambò, Sebastiano Italia, Angela Alibrandi, and Concettina Fenga. 2023. "Smartphone Use Among Resident Physicians: Prevalence and Risk Factors in Clinical Practice." *Sage Open* 13(3): 1–10.
- Dungga, Elvie Febriani, and Adlia Dulanimo. 2021. "Instensitas Pengguna *Smartphone* - Kualitas Kuantitas Tidur." *Jambura Nursing Jurnal* 3(2): 59–69
- Falup-Pecurariu, Cristian, Ștefania Diaconu, Diana Ținț, and Oana Falup-Pecurariu. 2021. "Neurobiology of Sleep (Review)." *Experimental and Therapeutic Medicine* 21(3): 1–4.
- Firmansyah, Muhammad F, Su Djie, To Rante, and Regina M Hutasoit. 2019. "Hubungan Kecanduan Penggunaan *Smartphone* Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana Tahun 2019." 25.
- Galan-Lopez, Pablo, Raúl Domínguez, Thordis Gísladóttir, Antonio J. Sánchez-Oliver, Maret Pihu, Francis Ries, and Markos Klonizakis. 2021. "Sleep Quality and Duration in European Adolescents (The Adoleshealth Study): A Cross-Sectional, Quantitative Study." *Children*.

- Has, Eka M. M., Nia Istianah, and Arina Qona'ah. 2020. "The Correlation between Intensity of *Smartphone* Usage with Social Media Addiction, Fear of Missing Out, and Need for Touch among Adolescents." *International Journal of Psychosocial Rehabilitation* 24(9): 856–62.
- Ibnu sina. 2022. Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents *Metodologi Penelitian*. Bandung: Penerbit Widina Bhakti Bandung.
- Irwin Angelia Silvanasari, and Wike Rosalini. 2021. "Perilaku Penggunaan *Smartphone*, Gaya Hidup, Dan Lingkungan Fisik Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Yang Buruk Pada Remaja." *Jurnal Ilmu Kesehatan Makia* 11(2): 35–41.
- Kaparang, Grace Fresania, and Juwita Rachel. 2022. "Intensitas Penggunaan *Smartphone* Dan Kualitas Tidur Remaja *Smartphone* Usage Intensity and the Teenagers Sleep Quality." 8(1): 59–66.
- Kesehatan, Kemenkes Unit Pelayanan. 2021. "Lama Waktu Tidur Yang Dibutuhkan Oleh Tubuh." *UPK Kemenkes RI*.
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. 2019. "Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja." *Holistik Jurnal Kesehatan* 13(3): 233–39.
- Kozier, B., and G. Erb. 2011. *Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis*. Edisi 5. Jakarta: EGC.
- Lestari, Indri Puji, and Novitri Novitri. 2023. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Penggunaan Gadget Terhadap Interaksi Sosial Pada Anak Usia Sekolah." *Citra Delima Scientific journal of Citra Internasional Institute* 7(2): 148–55.
- Lubis, Abdul Hamid, Siska Fitri Nasution, Sumatera Utara, Kota Padangsidimpuan, Sumatera Utara, Program Studi Kebidanan, Sumatera Utara, Kota Padangsidimpuan, Sumatera Utara, Sumatera Utara, Kota Padangsidimpuan, and Sumatera Utara. 2022. "Pengaruh *Smartphone* Terhadap Kualitas Tidur Pada Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 1 Barumon Tengah." 1(3): 251–59.
- Murwani, Arita, and Muhammad Khoirul Umam. 2021. "Hubungan Intensitas Penggunaan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Angkatan 2017 Program Studi Ilmu Keperawatan Di Stikes Surya Global Yogyakarta." *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati* 6(1): 79.
- Muwindhasari, Bertha, Eka Wahyuningrum, and Apolonia Antonilda Ina. 2022. "Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Nyeri Leher Dan Gangguan Tidur Pada Anak Usia Sekolah." *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa* 5(2): 261–70.
- Noveladia, Dinda Anjelika, Ruslan Majid, and Syawal Kamiluddin Saptaputra. 2022. "Hubungan Kecanduan Dan Durasi Bermain Game Online Dengan

- Kualitas Tidur Pada Remaja Di Kelurahan Kassilampe Tahun 2022.” *Jurnal Wawasan Promosi Kesehatan* 3(3): 89–95.
- Nurningtyas, Fernita, and Yulia Ayriza. 2021. “Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Intensitas Penggunaan *Smartphone* Pada Remaja.” *Acta Psychologia* 3(1)
- Pacheco, Danielle, and Abhinav Singh. 2023. “What Is NREM Sleep.” *Sleep Foundation*.
- Park, Sung Ho, and Franz Weber. 2020. “Neural and Homeostatic Regulation of REM Sleep.” *Frontiers in Psychology* 11(July).
- Putra, Yosep Andri, and Azma Ulia. 2023. “Hubungan Kecanduan Penggunaan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa D-3 Keperawatan Di Akper Bina Insani Sakti.” *MAHESA: Malahayati Health Student Journal* 3(7): 1889–98.
- Reza, Rezita Rahma, Khairunnisa Berawi, Nisa Karima, and Arief Budiarto. 2019. “Fungsi Tidur Dalam Manajemen Kesehatan.” *Majority* 8(2): 247–53.
- Rosdiana, Yanti, Wahidyanti Rahayu Hastutiningtyas, and Nurul. 2023. “Penggunaan *Smartphone* Yang Tinggi Dapat Memperburuk Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Muhammadiyah 7 Malang.” *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan* 11(3): 619–26.
- Sahla Nurannisa, Akhyarul anam & Nuriya. 2023. “Intensitas Penggunaan *Smartphone* Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Remaja.” 11(3): 565–72.
- Sembiring, Mia Noviani, and Syarifah Harahap. 2021. “Hubungan Penggunaan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa/I Di Sma Negeri 6 Binjai Tahun 2020.” *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan - Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara* 20(2): 49–56.
- Severinsen, Elin Rosenbek, Thea Otte Andersen, Agnete Skovlund Dissing, Andreas Kryger Jensen, Christoffer Sejling, Nina la Cour Freiesleben, Henriette Svarre Nielsen, and Naja Hulvej Rod. 2023. “Night-Time *Smartphone* Use, Sleep Duration, Sleep Quality, and Menstrual Disturbances in Young Adult Women: A Population-Based Study with High-Resolution Tracking Data.” *Sleep Advances* 4(1): 1–10.
- Silvanasari, Irwina Angelia, and Hella Meldy Tursina. 2021. “Poor Sleep Quality Differences Among Adolescents With *Smartphone* Addiction Compared To Adolescents Without *Smartphone* Addiction.” *Jurnal Kesehatan dr. Soebandi* 9(1): 1–6.
- Sutriyawan, Agung. 2021. *Metodologi Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan*. Bandung.
- Syafitri, Herliana, Didi Kurniawan, and Agrina Agrina. 2022. “Hubungan Durasi Penggunaan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir

Fakultas Keperawatan Unri Dimasa Pandemi Covid-19.” *Riau Nursing Journal* 1(1): 115–28.

Widiyono, A. Aryani, V. Herawati, F. Putra, A. Suwarni, Sutrisno, Indriyati, and L. Azmi. 2023. *Konsep Keperawatan Dasar*. 1st ed. ed. Widiyono. Lembaga Chakra Brahmanda Lentera.

Woran, Kezia, Rina M Kundre, and Ferlan A Pondaag. 2021. “Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja.” *Jurnal Keperawatan* 8(2): 1.

Yang, Jiaxin, Xi Fu, Xiaoli Liao, and Yamin Li. 2020. “Association of Problematic *Smartphone* Use with Poor Sleep Quality, Depression, and Anxiety: A Systematic Review and Meta-Analysis.” *Psychiatry Research* 284.

Yogi Imam Hambali. 2021. "Hubungan Antara Intensitas Penggunaan *Smartphone* dan Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII di SMPN Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2021." *Skripsi Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta*.

