

DAFTAR PUSTAKA

- Abigail, W., Yulia, Y., Christina, J., & Pradanie, R. (2023). *The complexities of human procedural nursing research ethical approval processes in Indonesia*. 18(3), 243–251.
- Abselian, U. P., Rangki, L., Ginanjar, R., & Dewi, I. M. (2023). *Dasar Dasar Fisiologis Untuk Praktik Keperawatan* (R. A. F. W. Iswara (ed.)). Eureka Media Aksara.
- Alfinnia, S., Muniroh, L., & Atmaka, D. R. (2021). Hubungan *Screen Based Activity* dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Anak Usia 10-12 Tahun (Studi di SDI Darush Sholihin Kabupaten Nganjuk) *Relationship between Screen Based Activity , Eating Behavior , and Eating Quality with Nutritional Status of Children Aged 10-12 Years (Studi in Islamic Elementary School Darush Sholihin Nganjuk District)*. <https://doi.org/10.20473/amnt.v5i3.2021>.
- Amartiwi, D., Gavinta, P., & Kurniawati, F. (2021). Keterlibatan Orang Tua Terhadap Intervensi Anak Usia Dini Yang Mengalami Kesulitan Tidur (Insomnia). Pg-Paud Fkip Universitas Sriwijaya, 8(April). <https://doi.org/10.36706/jtk.v8i1.13715>
- Amidos, J., Sari, U., & Indonesia, M. (2020). Teori Dan Model Adaptasi Sister Calista Roy : Pendekatan Keperawatan. November 2020.
- Aminuddin, M. (2020). Hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa akademi keperawatan pemprov kaltim samarinda. *Kesehatan Pasak*, 51–71.
- Apriliani, K. M., & Soetjipto, D. (2020). *Sleep Disorders in Late-Life Depression*. *Jurnal Psikiatri Surabaya*, 9(1), 1. <https://doi.org/10.20473/jps.v9i1.16026>
- Arthamevia, S. M. (2022). Hubungan Antara Durasi Penggunaan *Smartphone* Dan Keluhan Nyeri Leher Pada Tim E-Sport Mobile Legend Pada Tim E-Sport Mobile Legends. *Jurnal Fisioterapi Terapan*, 1(2). <https://doi.org/10.7454/Jfti.V1i2.1037>
- Atiqah, N., Sulhan, A., Ardaniah, N. H., & Rahmadi, M. S. (2024). *Behavior : Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi* Volume 1 No 1 Mei 2024 Periodisasi Perkembangan Anak Pada Masa Remaja : Tinjauan Psikologi. 1(1), 9–36.
- Atmadja, B. (2021). Fisiologi Tidur.
- Ayu, K., & Damayanti, K. (2021). Hubungan antara *screen based activity* dengan kualitas tidur remaja di banjar tegal buah padangsambian kelod.
- Bitu, Y. S., Setiawi, A. P., Bili, F. G., Iriyani, S. A., & Patty, N. S. (2024). Pembelajaran Interaktif: Meningkatkan Keterlibatan Dan Pemahaman Siswa. 5(2), 193–198.

- Chen, Z., Liao, X., Yang, J., Tian, Y., Peng, K., & Liu, X. (2024). Association of screen-based activities and risk of self-harm and suicidal behaviors among young people : A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Psychiatry Research*, 338(August 2023), 115991. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2024.115991>
- Cherry, K. (2023). *The 4 Stages of Sleep & How to Have a Healthier Sleep Cycle - Sleep Psychiatrist*.
- Dumont, S., Bloch, V., Beller, C. Le, Geoffroy, P. A., & Veyrier, M. (2025). *Parasomnias and sleep-related movement disorders induced by drugs in the adult population : a review about iatrogenic medication effects*. April 2024, 1–15. <https://doi.org/10.1111/jsr.14306>
- Eros, Z. (2019). *screen based activity dan status gizi pada anak sekolah dasar di kota kupang*. 2(September), 15–19.
- Fadzil, A. (2021). *Factors Affecting the Quality of Sleep in Children*.
- Farasari, P., Widyawati, E., & Oktaviana, F. (2022). Terapi Gangguan Tidur pada Anak Tk dengan *Sleep Hygiene*. 2(1), 1–6.
- Farras, N., Shafiyah, N., Kurwiyah, N., Keperawatan, P. S., Keperawatan, F. I., & Jakarta, U. M. (2020). *Hubungan Aktivitas Fisik Dan Screen Based Activity Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja Di Ma Al-Khairiyah Jakarta Utara* *The Correlation Between Physical Activity And Screen Based Activity On Sleep Quality In Adolescents At Ma Al-Khairiyah ,.*
- Firmansyah, D. (2022). *Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian : Literature Review General Sampling Techniques in Research Methodology : Literature Review*. 1(2), 85–114.
- Handayani, M., Fitri, A. U., Jayadilaga, Y., Makassar, N., & Negeri, U. (n.d.). *Gambaran gangguan tidur yang dirasakan pada remaja dan dewasa muda di kota makassar*. 11(1), 122–128.
- Hareva, D. (2023). Analisis Sistem Pendeteksi Tahapan Tidur. *Jurnal Sains Dan Teknologi*, 7(1), 52–64.
- Hariyono, T. (2021). Jurnal Edik Informatika Aplikasi Berbasis Multimedia Untuk Pembelajaran Jurnal Edik Informatika. *Jurnal Edik Informatika*, 70–81.
- Harmoniati, E. D., Sekartini, R., Gunardi, H., Ilmu, D., Anak, K., Kedokteran, F., Indonesia, U., Harmoniati, E. D., Sekartini, R., & Gunardi, H. (2019). *Sleep Hygiene*. 18(2), 93–99. <https://doi.org/https://doi.org/10.14238/sp18.2.2016.93-9>
- Hasnawati. (2021). Aktivitas Digital : Dampak Penerapan Pembelajaran Daring. *Jurnal Literasi Digital*, 1(3), 148–154.
- Ibnu, S. (2022). *metodologi penelitian*.
- Ilmiyati, siti khoirul. (2019). Analisis Pengolahan Data Sinyal EEG Pada Penderita Gangguan Tidur Menggunakan Metode Support Vector Machine Dan Naive

- Bayes. *Jurnal Teknik Elektro*, 601–615.
- Indriana, D., Yunita, R., Tinggi, S., Kesehatan, I., Pesantren, H., & Hasan, Z. (2023). Kualitas Tidur Pasien Di Ruang Rawat Inap Kelas 3. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2, 178–185.
- Indriani, N., Izzah, U., Made, N., & Mega, D. (2022). Pola Tidur Anak Usia 10-12 Tahun dengan Riwayat Penggunaan Smartphone. *Profesional Helath Journal*, 4(1), 148–154.
- Izzani, T. A., Octaria, S., Studi, P., Konseling, B., Tarbiyah, F., & Ilmu, D. (2024). *Perkembangan Masa Remaja*. 3(2), 259–273.
- Jatiyoso, W. (2024). IJOH: Indonesian Journal of Public Health Hubungan Antara Sleep Hygiene Dengan Gangguan Tidur Pada Anak Usia Sekolah Di SDN 02 Wukirsawit Jatiyoso Karanganyar. *IJOH: Indonesian Journal of Public Health*, 2(4), 685–696.
- Kapti, R. E., & Putri, S. A. (2021). Pengaruh terapi sleep hygiene terhadap gangguan tidur pada anak usia sekolah yang menjalani hospitalisasi. *Keperawatan*, 6, 1–5.
- Karsa, P. S. (2022). *Metodologi penelitian keperawatan* (Issue September).
- Kesehatan, kemenkes U. P. (2021). Lama Waktu Tidur yang Dibutuhkan oleh Tubuh. *UPK Kemenkes RI*.
- Khairinnisa, P. (2024). Analisis Karakteristik Penggunaan Internet di Kalangan Mahasiswa Dengan Metode Statistik Deskriptif. *Journal Computer Science and Information Technology*, 1, 172–180.
- Kireinata, D. M., Luh, N., Purnama, A., & Silalahi, V. (2019). *Gangguan tidur dan prestasi belajar remaja*. 97–104.
- Kurnia, I. (2020). *Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR)* (agustiawan (ed.)). media sains indonesia.
- Kusuma, david artha. (2024). Pengembangan Media Penyimpanan Dalam Sistem Berkas : *Buletin Ilmiah Ilmu Komputer Dan Multimedia*, 2(1), 92–95.
- Laily, D. (2024). *Konsep, Model Adaptasi, Teori Roy, Callista Asuhan, Pada Dengan, Keperawatan Nervosa, Anorexia*. 3(8), 108–123.
- Ludyanti, L. N., Ishariani, L., Karya, S., Kediri, H., & Kediri, S. H. (2020). *Parent Coaching Dan Aktivitas Berbasis Layar Sebagai Bentuk Sedentary Behaviour Pada Anak Pra Sekolah*. 15(1), 122–129.
- Luh, N., Purnama, A., & Silalahi, V. (2020). Efektifitas Pendidikan Kesehatan Dengan Media Booklet Dan Audiovisual Terhadap Perilaku Sleep Hygiene Dan Kualitas Tidur Remaja Dengan Gangguan Tidur. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1).
- Marhayati, N. (2019). Implikasi Egosentris Dan Spritual Remaja Dalam Mencapai Perkembangan Identitas Diri. *Jurnal Ilmiah Syiar*, 19.

- Mariyana, R. (2020). *Efektivitas Teknik Relaksasi Progresif Dalam Mengurangi Kesulitan Tidur Pada Remaja*. 4(1), 80–88.
- Mei, G., Wang, J., Wang, J., Ye, L., Yi, M., Chen, G., Zhang, Y., Tang, Q., & Chen, L. (2024). *The specificities , influencing factors , and medical implications of bone circadian rhythms*. May, 1–25. <https://doi.org/10.1096/fj.202302582RR>
- MSyahrani. (2023). *Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau*. 1, 24–36.
- Naryati. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta Tahun 2021. *Jurnal Mitra Kesehatan (JMK)*, 04(01), 5–13. <https://doi.org/10.47522/jmk.v4i1.97>
- Ngafifi, M. (2021). *Advances In Technology And Patterns Of Human Life In Socio-Cultural Perspective*. 3, 33–47.
- Ningsi, F. (2023). *Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fkm*. 12(1), 12–19. <https://doi.org/10.37048/Kesehatan.V12i1.226>
- pratiwi diani. (2023). Hubungan Kecanduan Game dengan Gangguan Tidur Pada Remaja di MTsS Al-Washliyah 27 Sei Rampah The. *Jurnal Islamika Granada*, 3(2), 45–51. <https://doi.org/10.51849/ig.v3i2.116>
- Purnama. (2022). *Sleep Hygiene Dengan Gangguan Tidur Remaja*.
- Purwaningsih, W. (2020). *Penerapan Metode Penelitian Dalam Praktik Keperawatan Komunitas Lengkap Dengan Contoh Proposal Penerapan*.
- rahman ficky. (2023). Faktor yang memengaruhi gangguan tidur pada remaja usia sekolah menengah atas. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(4), 809–816.
- Ramadhan, M. F., Siroj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). *Validitas and Reliabilitas*. 06(02), 10967–10975.
- Rémi, J., Pollmächer, T., Spiegelhalder, K., Trenkwalder, C., & Young, P. (2019). *Sleep-Related Disorders in Neurology and Psychiatry*. <https://doi.org/10.3238/arztebl.2019.0681>
- Revi, M., Anggraini, W., Studi, P., & Kebidanan, S. (2023). *Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi*. 8(1), 123–131.
- Romadhoni, R. R., Maulida, S. C., Balkis, M., & Windaniah, D. (2023). *Hubungan antara Gangguan Kuantitas dan Kualitas Tidur Pada Anak di SD Negeri Kepatihan 05 Jember*. 1–8.
- Rulita, E. (2022). Dampak Gadget Terhadap Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 3(9), 837–849.
- Santina, R. O., Hayati, F., Bina, U., & Getsempena, B. (2021). *P-ISSN Jurnal Ilmiah Mahasiswa Analisis Peran Orangtua Dalam Mengatasi Perilaku*. 2(1).

- Santoso, A. (2023). *Rumus Slovin : Panacea Masalah Ukuran Sampel ? Suksma : Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma*. November. <https://doi.org/10.24071/suksma.v4i2.6434>
- Sateia, M. J. (2021). International classification of sleep disorders-third edition: highlights and modifications. *Chest*, 146(5), 1387–1394. <https://doi.org/10.1378/chest.14-0970>
- Scale, S. D. (2021). *Sleep Disturbance Scale for Children (SDSC)* 82. 331–333. <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-9893-4>
- Subagyo, reydhinata untung. (2022). *Identifikasi Perilaku Kurang Gerak (Sedentary Behavior) Pada Siswa Sekolah Dasar Di Sdn Kertajaya 5 Surabaya Reydhinata Untung Subagyo Hijrin Fithroni*. 31, 195–202.
- Sukaesih. (2024). *Durasi Screen Time dengan Gangguan Tidur Remaja*. 5(1), 70–77.
- Sulana, I. O. P., Sekeon, S. A. S., Mantjoro, E. M., Kesehatan, F., Universitas, M., Ratulangi, S., & Akhir, M. T. (2020). *hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir fakultas kesehatan masyarakat universitas sam ratulangi*. 9(7), 37–45.
- Sulisworo, D. (2020). *Praktik Pembelajaran Online Era Covid-19*. CV MARKUMI.
- Surachman, A., Sulistyohati, A., Wibowo, A., Yusuf, M., Sony, A., Nugroho, E., & Setiawan, E. (2024). *Komputer dan masyarakat* (ardyan arya (ed.); ahmad biro). Ganesha Kreasi Semesta.
- Suryana, E. (2022). *Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan*. 8(3), 1917–1928.
- Susi, D., Jannah, M., & Hidajat, H. G. (2024). Analisis Faktor Penyebab dari Gangguan Tidur : Kajian Psikologi Lintas Budaya. *Psyche 165 Journal*, 17(3), 3–5. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i3.372>
- Susilowati, D. (2024). *Buku Ajar Pertumbuhan dan Perkembangan manusia*.
- Utami, A. N. (2020). Klasifikasi Gangguan Tidur REM Behaviour Disorder Berdasarkan Sinyal EEG Menggunakan Machine Learning. *Jurnal Sistem Cerdas*, 03(02), 216–230.
- Verina, A., Azizah, N., & Mulyana, A. (2021). Leisure Boredom dan Religiusitas : Pengaruhnya terhadap Kecenderungan Adiksi Internet. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8, 47–56. <https://doi.org/10.15575/psy.v8i1.12352>
- Vyazovskiy, V. V., & Delogu, A. (2019). NREM and REM Sleep : Complementary Roles in Recovery after Wakefulness. *Journals Permissions*. <https://doi.org/10.1177/1073858413518152>
- Wahyuningrum, E., Ina, A. A., & Marlinda, E. (2021). Hubungan Antara Screen Based Activity dengan Ketajaman Penglihatan Anak Usia Sekolah. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, July. <https://doi.org/10.20527/dk.v9i2.8448>

- Weber, F. (2020). *Frontiers _ Neural and Homeostatic Regulation of REM Sleep*.
- Wibawa, A. (2021). *hubungan lama durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada usia 19-22 tahun*. 9(1), 28–33.
- Yolanda, A. A., Wuryanto, M. A., Kusariana, N., & Dian, L. (2019). *Hubungan Aktivitas Fisik, Screen Based Activity Dan Sleep Hygien Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Usia 15-18 Tahun (Studi Pada Siswa Di Sma Negeri 1 Ungaran)*. 7, 123–130.

