

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Hamid Lubis, Amvina, & Nasution, S. F. (2022). Pengaruh Smartphone Terhadap Kualitas Tidur pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Barumun Tengah. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(3), 251–259.
- Artama, S., Wawomeo, A., & Tokan, P. K. (2022). Upaya Menjaga Kesehatan Fisik Dan Mental Remaja Di. 3 (2), 111-120.
- Arif Rakhman, D., Budi Prastiani, D., Diana Permatasari, E., & Amaliani, V., (2023). Hubungan Lama Pemakaian Smartphone dengan Tingkat Kualitas Pada Remaja Di Kabupaten Brebes. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 11(3), 450. Studi Ilmu Keperawatan dan Ners. Universitas Bhamada Slawi
- Afrillia Oviana, A., Farida & Putri (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Sekolah Di MI Islamiyah Kramat Jegu. Fakultas kesehatan Prodi Keperawatan. Institut Kesehatan Dan Bisnis Surabaya
- Ananda Emellya Agustanty, & Syafwan Rozy (2023). Pengaruh Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Etika Komunikasi Generasi Z. *Jurnal Ilmiah Teknik Informatika Dan Komunikasi*, 3(2), 69–74.
- Ardiansyah, R., & Lestari, D. (2021). Hubungan Ketergantungan Gadget dengan Gangguan Tidur pada Remaja SMA di Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 12(1), 56–63.
- Beattie, L., Kyle, S. D., Espie, C. A., & Biello, S. M. (2020). *Social media use, psychological distress and sleep problems in adolescence. Sleep Health*, 6(2)
- Batam, U., Riki Harahap, A., & Putri Parbo, F. (2022). Hubungan Antara Sikap Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa SMA Kartini Batam (Vol. 12).
- Damayanti, H., & Muhdiana, D. (2023). Hubungan Penggunaan Smartphone Adiktif Dengan Kualitas Tidur Remaja SMAN 75 Jakarta Utara.
- Dwi Rahma, K., Anjaswarni, T., & Wiyono, J. (2023). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Kelas VII Di SMPN 1 Blitar.
- Elly Purnamasari, N., Hermawan, A., & Intan Asri Nurani, N. (2021). Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tangerang. *Universitas Muhamadiyah Tangerang*, 6(1)
- Fadhool Riyadi, M., Widiastuti M., Esa Unggul (2023). Kecenderungan Kecanduan Smartphone Ditinjau Dari Kontrol Diri. Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
- Gantari, C. S., Al Hakim, I., Budiman, N., Afgani, S. H., & Syauqii, Z. A. (2025). Pengaruh Pola Tidur terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab Universitas Pendidikan Indonesia.
- Hidayat, M. T., Nurmaulid, A., Wulandari, D. S., Muto'an, A. S., & Aditya, D. (2023). Hubungan Gelombang Cahaya Lampu dan Cahaya Biru dengan Kualitas Tidur Remaja Dewasa. *Bhinneka: Jurnal Bintang Pendidikan*.

- Elly Purnamasari, N., Hermawan, A., & Intan Asri Nurani, N. (2021). Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tangerang. *Universitas Muhammadiyah Tangerang*, 6(1)
- Fadhol Riyadi, M., Widiastuti M., Esa Unggul (2023). Kecenderungan Kecanduan Smartphone Ditinjau Dari Kontrol Diri. *Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta*.
- Gantari, C. S., Al Hakim, I., Budiman, N., Afgani, S. H., & Syauqii, Z. A. (2025). Pengaruh Pola Tidur terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab Universitas Pendidikan Indonesia.
- Hidayat, M. T., Nurmaulid, A., Wulandari, D. S., Muto'an, A. S., & Aditya, D. (2023). Hubungan Gelombang Cahaya Lampu dan Cahaya Biru dengan Kualitas Tidur Remaja Dewasa. *Bhinneka: Jurnal Bintang Pendidikan Dan Bahasa*, 2(1), 39–51. <https://doi.org/10.59024/bhinneka.v2i1.621>
- Hidayat, F., Nugraha, A., & Pradana, B. (2023). Pengaruh Cahaya Biru Terhadap Gangguan Tidur Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Remaja*, 7(2), 112–119.
- Handayani, M., Ulfiana Fitri, A., Jayadilaga (2023). *Health Journal “Love That Renews”* Gambaran Gangguan Tidur Yang Dirasakan Pada Remaja Dan Dewasa Muda Di Kota Makassar. *Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan. Universitas Negeri Makassar*.
- Imasria Wahyuliarmy, A., & Ayu Kumala Sari, C. (2021). Intensitas Penggunaan Gadget Dengan Interaksi Sosial. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 5(2), 100–114. <https://doi.org/10.32492/idea.v5i2.5204>
- Irawan, R., & Prasetyo, A. (2021). Kecenderungan Gangguan Tidur pada Remaja Akibat Penggunaan Gawai. *Jurnal Psikologi Digital*, 5(1), 33–42
- Kezia, A., Puspita, A., & Ramdani, N. (2020). Perubahan Ritme Sirkadian dan Gangguan Tidur pada Remaja. *Jurnal Biomedik Remaja*, 4(3), 76–83.
- Leone, M. J., & Sigman, M. (2020). *Effects of digital media use on sleep in adolescents: A review. Sleep Medicine Reviews*, 50, 101295. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2019.101295>
- Lestari, D. N., & Andini, R. (2022). Hubungan Tingkat Kelas dengan Pola Tidur Siswa SMA di Jakarta. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 14(1), 34–42. <https://doi.org/10.21009/jpp.v14i1.2345>
- Lubis, N. F., Hanum, F. J., & Reza, M. (2021). Hubungan Penggunaan Smartphone pada Malam Hari Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 1(3), 379–385. <https://doi.org/10.25077/jikesi.v1i3.78>
- Manoppo, M. W., Pitoy, F. F., & Abigael, T. (2023). Kualitas Tidur pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(7), 2098–2107. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i7.10717>
- Maulida, M., Syafitri, R., & Fitria, L. (2023). Durasi Tidur dan Penggunaan Smartphone pada Siswa Kelas X dan XI. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 15–23. <https://doi.org/10.21776/ub.jikm.2023.011.01.02>

- Ni, O., Arnani, P. R., & Husna, F. H. (2021). *the Different Levels of Gadget Addiction Among Elementary School Students Based on Gender*. 19, 1-5.
- Nugraha, F. A., Aisyiah, A., & Wowor, T. J. F. (2023). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMPN 254 Jakarta. *Malahayati Nursing Journal*, 5(9), 3063–3076. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i9.9242>
- Nurannisa, S., Anam, A., Soedirman, J., Soeparno, J., & Karangwangkal, P. (2023). Intensitas Penggunaan Smartphone Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Remaja. In *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia* (Vol. 11, Issue 3).
- Nurningtyas, F., Ayriza, Y., & Psikologi, J. (2021). Acta Psychologia Pengaruh Kontrol Diri terhadap Intensitas Penggunaan Smartphone pada Remaja. In *Acta Psychologia* (Vol. 3, Issue 1). <http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia>.
- Prabowo, I. A., Remawati, D., & Wardana, A. P. W. (2020). Klasifikasi Tingkat Gangguan Tidur Menggunakan Algoritma Naïve Bayes. *Jurnal Teknologi Informasi Dan Komunikasi* <https://doi.org/10.30646/tikomsin.v8i2.519>
- Prima Matur, Y., Simon, M. G., Ndorang, T. A., Ruteng, P., Yani, J. J. A., & Flores, R. (2021). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Sma Negeri Di Kota Ruteng. 55 Jwk, 6(2), 2548-4702.
- Putri, N. R., & Ramadhan, A. (2021). Paparan Cahaya Gawai dan Penurunan Kualitas Tidur. *Jurnal Digital Health*, 3(3), 77–84.
- Ripa'i, Safri & Dewi, Y. L. (2020). Hubungan durasi penggunaan smartphone pada pagi hari terhadap tingkat stres mahasiswa program studi ilmu keperawatan Universitas Riau. *Jurnal Ners Indonesia*, Vol.9, No.4, Rivhan
- Revine Siahaan, E., Gading, T., R., & Bandar Lampung, K. (2023). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kebutuhan Tidur Remaja. *Keperawatan Bunda Delima Bandar Lampung Bakau, A.*, (Vol. 5, Issue 2).
- Risna, & Wahyuni. (2021). Pengaruh Intensitas Penggunaan Smartphone terhadap Kualitas Tidur pada Siswa Di SMA Negeri 1 Sigli Kabupaten Pidie. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 1(9), 1689-1699.
- Sina & Harahap, S. (2021). Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa/i Di SMAN 6 Binjai Tahun 2020 *The Relationship Smartphone Use With Quality Of Sleep On Students at SMAN 6 Binjai in 2020*.
- Sari, M. F., & Wijayanti, R. (2021). Pola Tidur dan Penggunaan Gadget di Kalangan Remaja Sekolah Menengah. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 7(2), 88–95. <https://doi.org/10.31294/jkr.v7i2.16223>
- Saidah Hanun, I., & Eko Riyadi, M. (2024). Durasi Penggunaan Gadget dan Ketajaman Mata pada Remaja: Studi Korelasi *Duration of Gadget Use and Visual Acuity in Adolescents : a Correlation Study* (Vol. 4, Issue 1).
- Thomée, S., Härenstam, A., & Hagberg, M. (2020). *Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults – A*

prospective cohort study. BMC Public Health, 20, 102.
<https://doi.org/10.1186/s12889-020-8211-1>

- Woran, K., Kundre, R. M., & Pondaag, F. A. (2021). Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 1.
- Wulandari, F., Andayani, S., & Pratama, D. (2020). Penggunaan Ponsel dan Gangguan Tidur pada Siswa SMA. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(2), 105–112.
- Yilmaz, E., Griffiths, M. D., & Kan, A. (2020). *Mobile phone use and sleep quality: A systematic review. Behavior & Information Technology*, 39(6), 646–655.
<https://doi.org/10.1080/0144929X.2020.1723762>
- Yuniar Saraswati, R., & Okta Ratnaningtyas, T. (2022). Hubungan Penggunaan Handphone Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Di SMKN 3 Depok. *In Frame of Health Journal* (Vol. 1, Issue 2).
- Yunita, N., Ramadhani, A., & Farhan, M. (2022). Paparan Cahaya Biru Smartphone terhadap Produksi Melatonin dan Kualitas Tidur Remaja. *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*, 11(2), 44–50.
- Yuniar, F., & Okta, R. (2021). Teori Terpaan Media dan Perilaku Remaja Digital. *Jurnal Komunikasi dan Media*, 9(3), 123–134.
- Zhou, Z., Wang, T., & Fang, X. (2021). *Sleep hygiene and mobile phone use among adolescents: The moderating role of self-control. Journal of Adolescence*, 89, 94–103. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.03.004>
- Zahra Nazia, M., & Musyabiq Wijaya (2024). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Remaja. Fakultas Kedokteran, S., Lampung, U., Ir Sumantri Brojonegoro No, J., & Bandar Lampung.