

DAFTAR PUSTAKA

- Ainida, H. F., Lestari, D.H., & Rizany, I. (2020). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar. *Caring Nursing Journal*, 4(2), 47–53. <https://journal.umbjm.ac.id/index.php/caring-nursing/article/view/536>
- Amir, H., Astuti, W., Ningsih, S. R., & Akbar, H. (2021). Hubungan Tren Penggunaan Media Sosial Dengan Perubahan Self Esteem dan Kualitas Tidur Remaja Di SMAN 2 Kotamobagu. *Healthy Papua*, 4(1), 193–200.
- Angels, M. R. (2013). Gambaran Durasi Tidur Pada Remaja Dengan Kelebihan Berat Badan. *Jurnal E-Biomedik*, 1(2), 849–853. <https://doi.org/10.35790/ebm.1.2.2013.3246>
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1), 41–53. <https://jurnal.unpad.ac.id/jnc/article/view/26928>
- Ayun, P. Q. (2015). Fenomena Remaja Menggunakan Media Sosial dalam Membentuk Identitas. *Komunika: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 3(2), 1–16. <https://doi.org/10.24090/komunika.v1i2.1365>
- Azizan, H. (2016). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketergantungan media sosial pada siswa di SMK Negeri 1 Bantul. *Journal Student UNY*, 1–10. Retrieved from <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/view/3295>.
- Badan Pusat Statistik Kota Padang. (2021). *Padang Dalam Angka Padang Municipality in Figures*. Diakses pada tanggal 20 Februari 2022 <https://padang.bps.go.id/padang-dalam-angka-pda-2021>
- Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Barat. (2021). *Proyeksi Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin di Provinsi Sumatera Barat*. Diakses pada tanggal 20 Februari 2022 dari <https://sumbar.bps.go.id/indicator/12/220/1/proyeksi-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-di-provinsi-sumatera-barat.html>
- Cahyono, A. S. (2016). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Masyarakat di Indonesia. *Publiciana*, 9(1), 140–157. <https://doi.org/10.32923/asy.v5i2.1586>
- Data Reportal. (2022) *Internet World Stats Digital 2021: Indonesia*. Diakses pada tanggal 25 Februari 2022 dari <https://datareportal.com/reports/digital-2021-indonesia>.
- Davis, K. (2013) Young people's digital lives: The impact of interpersonal

relationships and digital media use on adolescents' sense of identity. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2281-2293. doi:10.1016/j.chb.2013.05.022

Doni, F. R. (2017). Perilaku Penggunaan Smartphone Pada Kalangan Remaja. *Indonesian Journal on Software Engineering*, 3(2), 16–23. <https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/ijse/article/view/2816>

Donsu, J.D.T. (2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Dungga, E. F., & Dulanimo, A. (2021). Association between the Intensity of Smartphone use with Quality and Sleep Quantity in Teenagers. *Jambura Nursing Journal*, 3(2), 59–69. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jnj/article/view/11912/pdf>

Eijnden, V. D R. J. J. M., Geurts, S. M., Ter Bogt, T. F. M., van der Rijst, V. G., & Koning, I. M. (2021). Social media use and adolescents' sleep: A longitudinal study on the protective role of parental rules regarding internet use before sleep. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph18031346>

Fahana, J.F., & Ridho, F. (2018). Pemanfaatan Telegram Sebagai Notifikasi Serangan untuk Keperluan Forensik Jaringan. *JOM FISIP*, 5(1), 1–11.

Fitri, N., Hanum, F. J., & Reza, M. (2020). 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>

Fitriansyah, F. (2018). Efek Komunikasi Massa Pada Khalayak (Studi Deskriptif Penggunaan Media Sosial dalam Membentuk Perilaku Remaja). *Cakrawala*, 18(2), 171–178. <http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/cakrawala> <https://doi.org/10.31294/jc.v18i2>

Gao, J., Zheng, P., Jia, Y., Chen, H., Mao, Y., Chen, S., Wang, Y., Fu, H., & Dai, J. (2020). Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. *PLoS ONE*, 15(4), 1–10. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231924>

Habibah, S., Winahyu, K. M., Wreksagung, H., Hastuti, H., & Kartini, K. (2021). Better Quality of Sleep among Adolescents by Considering the Intensity of Social Media Utilization. *Media Keperawatan Indonesia*, 4(1), 29–35. <https://doi.org/10.26714/mki.4.1.2021.29-35>

Hablaini, S., Lestari, F., & Niriyah, S. (2020). Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kuantitas dan Kualitas Tidur pada Anak Sekolah (Kelas IV dan V) Di SD Negeri 182 Kota Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Abdurrab*, 4(1), 26–37.

- Haswita & Sulistyowati, R. (2017). *Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Trans Info Media.
- Hidayat, A.A & Uliyah, M. (2016). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta: Salemba Medika.
- Huang, H. (2014). Social Media Generation in Urban China. *Understanding China*. doi:10.1007/978-3-642-45441-7
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja. In *InfoDATIN Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI* (Issue Remaja, pp. 1–8).
- Lestari, W. (2021). Hubungan Penggunaan Media Sosial Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fikes Universitas Muhammadiyah Malang. *Skripsi*.
- Levenson, J.C. et al., (2016). The Association between Social Media Use and Sleep Disturbance among Young Adults. *Preventive Medicine*, 85, pp.36–41. Available at: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpmed.2016.01.001>.
- Lubis, E.E. (2014). Potret media sosial dan perempuan. *Jurnal Paralella*, 1(2), 97–106. Retrieved from <https://ejournal.unri.ac.id/index.php/JPR/article/view/2864/0>.
- Lumantow, I., Rompas, S., & Onibala, F. (2016). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Remaja Di Desa Tombasian Atas Kecamatan Kawangkoan barat. *E-Journal Keperawatan (e-Kp)*, 4(1), 1–6. <https://doi.org/10.1007/s13398-014-0173-7.2>
- Luthfi B, M., Azmi, S., & Erkadius, E. (2017). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Pelajar Kelas 2 SMA Negeri 10 Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(2), 318–323. <https://doi.org/10.25077/jka.v6i2.698>
- Maisa, E. A., Andrial, Murni, D., & Sidaria. (2021). Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Program Alih Jenjang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 438–444. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1345>
- Masturoh, I., & Nauri, A. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (1st ed.).
- Melly., Lubis, L. D., Daulay, M., Adella, C. A., & Megawati, E. R. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Fungsi Kognitif Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. *JIMKI: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Indonesia*, 9(2), 27–35. <https://doi.org/10.53366/jimki.v9i2.474>
- National Sleep Foundation. (2018). Adolescent Sleep Needs and Patterns. Diakses pada tanggal 22 Februari 2022 <https://www.sleepfoundation.org/teens-and-sleep>

- Nasional Sleep Foundation (2020). Is Your Smartphone Ruining Your Sleep? Sleep.Org. Diakses pada tanggal 22 Februari 2022 <https://www.sleep.org/articles/is-your-smartphone-ruining-your-sleep/>
- Nurhusni, P.A. (2017). Profil penyesuaian sosial remaja yang mengalami kecanduan facebook. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1(2), 129–144. Retrieved from <http://ojs.ejournal.id/index.php/ijec>.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*. Edisi. 4. Jakarta : Salemba Medika.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chammarro, A. (2016). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Jurnal of Adolescence*, 55, 51–60. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence>.
- Oktaviani, D. (2018). Pengaruh Media Sosial Terhadap Gaya Hidup Mahasiswa IAIN Metro.
- Pangestika, N.L. (2018). Pengaruh pemanfaatan media sosial whatsapp terhadap penyebaran informasi pembelajaran di SMA Negeri 5 Depok. Retrieved from <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/41759/>.
- Potter, P. A. and Perry, A. G. (2015). *Fundamental Keperawatan Buku 1 Ed. 7*, Jakarta: Salemba Medika. doi: IOS3107-49534.
- Prihatiningsih, W. (2017). Motif Penggunaan Media Sosial Instagram Di Kalangan Remaja. *Communication*, 8(1), 51. <https://doi.org/10.36080/comm.v8i1.651>
- Purbohastuti, A. W. (2017). Efektivitas Media Sosial Sebagai Media Promosi. *Tirtayasa Ekonomika*, 12(2), 212–231. <https://kalsel.kemenag.go.id/files/file/artikelprakom/15162891659956.pdf>
- Purwanto, S. (2016). Hubungan antara Intensitas Menjalankan Dzikir Nafas dengan Latensi Tidur. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 32–38. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i1.3713>
- Putri, P. P., Susanti, R., & Revilla, G. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Jenis Nyeri Kepala Primer Pada Siswa-Siswi SMA Negeri 1 Padang. *Human Care Journal*, 5(2), 560–569. <https://doi.org/10.32883/hcj.v5i2.789>
- Putri, W. S. R., Nurwati, N., & Budiarti, M. (2016). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 47–51. <https://doi.org/10.24198/jppm.v3i1.13625>
- Rahmadi, A. (2016). *Tips Produktif Ber-Social Media*. Jakarta: Elex Media Komputindo.

- Rahman, J., & Kom, S. (2017). Pengaruh Media Sosial Bagi Proses Belajar Siswa. *Journal https://kalsel.kemenag.go.id/files/file/artikelprakom/15162891659956.pdf.*
- Rahmansari, R. (2017). Penggunaan Aplikasi WhatsApp dalam Komunikasi Organisasi Pegawai Dinas Lingkungan Hidup dan Kebersihan Sidoarjo. *Jurnal Ilmiah Manajemen Publik dan Kebijakan Sosial*, 1(2), 77–90. <https://doi.org/10.25139/jmnegara.v1i2.788>.
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2019). Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Edu Masda Journal*, 3(2), 181–191. <https://doi.org/10.52118/edumasda.v3i2.40>
- Richards, D., Caldwell, P. H. Y., & Go, H. (2015). Impact of social media on the health of children and young people. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 51(12), 1152–1157. <https://doi.org/10.1111/jpc.13023>
- Rosyida, D. A.C. (2019). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Rozalia, M. F. (2017). Hubungan Intensitas pemanfaatan gadget dengan prestasi belajar siswa kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal Pemikiran dan Pengembangan SD*, 5(2).
- Şahin, C. (2018). Social Media Addiction Scale - Student Form: The reliability and validity study. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 17(1), 169–182.
- Santrock, J. W. (2012). *Life - Span Development, Perkembangan Masa Hidup* (Edisi Ketigabelas) Jilid I. Jakarta: Erlangga.
- Saputra, L. (2013). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Tangerang: Binarupa Aksara Publisher.
- Selvia, R. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Pelajar Kelas X Di Sma Negeri 1 Bangkinang Kota Pada Masa Pandemi. *Skripsi*.
- Septiana, N. Z. (2021). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Sosial Remaja Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Nusantara of Research*, 8(1), 1–13.
- Sudarsono, A. K. (2021). Remaja Vs Media Sosial. *Widya Wastara: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 1(3), 89–98.
- Sudiyatmoko. (2015). *Panduan Optimalisasi Media Sosial Untuk Kementerian Perdagangan RI*.
- Sugiono, Putro, W. W., & Sari, S. I. K. (2018). *Ergonomi Untuk Pemula: Prinsip Dasar Dan Aplikasinya*. Malang: UB Pres.

- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung: Alfabeta
- Suhartati, B. L., Dewi, A. A. N. T. N., Wibawa, A., & Winaya, I. M. N. (2021). Hubungan Hubungan Lama Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Usia 19-22 Tahun. *Jurnal Nusantara Of Research*, 8(1). <https://doi.org/10.24843/mifi.2021.v09.i01.p06>
- Supratman, L. P. (2018). Penggunaan Media Sosial oleh Digital Native. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 15(1), 47–60. <https://doi.org/10.24002/jik.v15i1.1243>
- Suryaningsih, A. (2020). Dampak Media Sosial Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik. *Edusaintek : Jurnal Pendidikan, Sains Dan Teknologi*, 7(1), 1–10. <https://doi.org/10.47668/edusaintek.v7i1.45>
- Sutanto, A. V & Fitriana, Y. (2017). *Kebutuhan Dasar Manusia Teori dan Aplikasi dalam Praktik Keperawatan Profesional*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Sutrisno, R., Faisal, F., & Huda, F. (2017). Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran yang Menggunakan dan Tidak Menggunakan Cahaya Lampu saat Tidur. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 3(2), 73–79. <https://doi.org/10.24198/jsk.v3i2.15006>
- Syamsuedin, W. K. P., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2015). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. *Ejournal Keperawatan (e-Kp)*, 3(1), 1–10.
- Tuck. (2020). Sleep Disorders - Types, Symptoms, Diagnosis, Treatments Tuck Sleep. Tuck.
- Ulfa, R., Sari, P.R., Y G Wibisono, H. A., & Yatsi. (2021). Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Perumahan Kutabumi Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 1(7), 69–76. <http://www.nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/180>
- Widhiyanti, K. A. T., N.W.Ariawati, & Rusitayanti, N. W. A. (2017). Pemberian Back Massage Durasi 60 Menit Dan 30 Menit Meningkatkan Kualitas Tidur Padamahasiswa Vi A Penjaskesrek Fpok Ikip Pgri Bali Semester Genap Tahun 2016/2017. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 3(1), 9–18.
- Woods, H. C., & Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 41–49. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>
- Woran, K., Kundre, R. M., & Pondaag, F. A. (2020). Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 1–10. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i2.32092>
- Xanidis, N. and Brignell, C. M. 2016. 'The association between the use of social

network sites, sleep quality and cognitive function during the day', *Computers in Human Behavior*. doi: 10.1016/j.chb.2015.09.004.

Yusuf LN, S. (2015). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya

