

DAFTAR PUSTAKA

- Ahsan, Eko Kapti R, Anggreini Putri S. (2015). Pengaruh Sleep hygiene terhadap Gangguan Tidur pada Anak Usia Sekolah yang menjalani Hospitalisasi. Volume 6, Nomor 1 diakses <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/2846>.
- Auliyanti, F., Sekartini, R., & Mangunatmadja, I. (2015). Academic Achievement of junior high school students with sleep disorders. *Paediatrica Indonesian*, 55(1), 50–57. <https://doi.org/9241546123>.
- Awwal, H., Hartono, F., & Hendrianingtyas, M. (2015). Prevalensi gangguan tidur pada remaja usia 12-15 tahun. *Jurnal Kedokteran*, p. 4(4), 873–880.
- Berman, A., Snyder, S., & Frandsen, G. (2016). *Kozier & Erb's fundamentals of nursing: Concepts, process, and practice (10 th ed)*. New York: *Pearson Education, Inc.*
- BKKBN. (2020). Mengenal remaja generasi z (dalam rangka memperingati hari remaja internasional). *In Databoks.Katadata.Co.Id (Vol. 20, Issue 1)*, 19– 29.
- Broadbent, L. (2018). *Sleep: A basic introduction into the neuroscience of sleep and the effects of sleep deprivation on health, safety and wellbeing*. GradIOSH, DipNEBOSH.

- Dahlan, S. M. (2014). *Pintu gerbang memahami statistik, metodologi, dan epidemiologi*. Jakarta: Sagung Seto.
- Demirci, K., Akgonul, M., & Akpinar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addictions, 4*(2), 85–92.
- Diananda, A. (2018). Psikologi remaja dan permasalahannya. *Istiqhna, 1*(1), 116-132.
- F. J. Monks, K. S. (2014). *Psikologi perkembangan pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Harsismanto, Oktavidiati, E., & Astuti, D. (2019). Pengaruh pendidikan kesehatan media video dan poster terhadap pengetahuan dan sikap anak dalam pencegahan penyakit diare. *Jurnal Kesmas Asclepius, 1*(1), 75–85.
- Haswita, & Sulistyowati, R. (2017). *Kebutuhan dasar manusia untuk mahasiswa keperawatan dan kebidanan*. Jakarta: TMS.
- Herdiman, D. (2016). Hubungan gangguan tidur terhadap prestasi belajar pada remaja usia 12-15 tahun di Semarang: Studi pada siswa SMP N 5 Semarang. *Jurnal Kedokteran, p. 4*(4), 327– 436.
- Hidayat, A. (2014). *Metode penelitian keperawatan dan teknis analisis data*. Jakarta: Salemba Medika.

- Hidayati, K. B., & Farid, M. (2016). Konsep diri, adversity quotient dan penyesuaian diri pada remaja. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia, Vol. 5(2)*, 137 - 144.
- Irish, L. A., Kline, C. E., Gunn, H. E., Buysse, D. J., & Hall, M. H. (2014). The role of sleep hygiene in promoting public health : A review of empirical evidence. *Sleep Medicine Reviews*, <https://doi.org/10.1016/j.smr.2014.10.001>.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana Prenanda Media Group.
- Jansson-Fröjmark, M., Evander, & Alfnsson, S. (2019). Are sleep hygiene practices related to the incidence, persistence and remission of insomnia? Findings from a prospective community study. *Journal of Behavioral Medicine, 42(1)*, 128–138.
- Jiang, X., Hardy, L. L., Baur, L. A., Ding, D., & Wang, L. (2015). *Sleep duration , schedule and quality among urban chinese children and adolescents : Associations with routine after- school activities. Journal Public Health Safety, 10, p, 1-13.*
- John, B., Bellipady, S. S., & Bhat, S. U. (2016). *Sleep Promotion Program for Improving Sleep Behaviors in Adolescents: A Randomized Controlled Pilot Study*. Scientifica, 2016. <https://doi.org/10.1155/2016/8013431>
- Kasiati, N., & Rosmalawati, N. (2016). *Kebutuhan dasar manusia*. 1. Pusdik SDM Kesehatan.

- Kemenkes, R. (2016). Memetik manfaat tidur. <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/dokumen-p2ptm/memetik-manfaat-tidur>.
- Kemenkes, R. (2018). Laporan nasional hasil riset kesehatan dasar (Riskesmas) Indonesia tahun 2018. *In Riset Kesehatan Dasar 2018*, (p. 166).
- Khasanah, K., & Hidayati. (2012). Kualitas tidur lansia balai rehabilitasi sosial mandiri semarang. *Journal Nursing Studies*, *1(1)*, 189-198.
- Khusnal, E. (2017). Hubungan perilaku pengguna gadget dengan kualitas pada anak usia remaja di SMA N 1 Srandakan Bantul. (Doctoral Dissertation, Universitas Asyiyah Yogyakarta).
- Kloss, J. D., Nash, C. O., Walsh, C. M., Culnan, E., Horsey, S., & Sexton-Radek, K. (2016). A “Sleep 101” program for college students improves sleep hygiene knowledge and reduces maladaptive beliefs about sleep. *Behavioral Medicine*, *42(1)*, 48–56. <https://doi.org/10.1080/08964289.2014.969186>
- Lin Chung-Ying, Carol Strong, Alexander J Scott, Anders Broström, Amir H Pakpour, Thomas L Web (2018), A cluster randomized controlled trial of a theory-based sleep hygiene intervention for adolescents, *Sleep*, Volume 41, Issue 11, zsy170, <https://doi.org/10.1093/sleep/zsy170>

Luh, N., Purnama, A., & Silalahi, V. (2020). Efektifitas pendidikan kesehatan terhadap perilaku sleep hygiene dan kualitas tidur pada remaja dengan gangguan tidur. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. 5(1).

Lumantow, Ropas, S., & nibala, F. (2016). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah ada remaja di desa Tombasian atas kecamatan Kawangkoan Barat. *E-Jurnal Keperawatan (e-Kp)*, 4, 1-6.

Mardalifa, T., Yulistini, Y., & Susanti, R. (2018). 'Hubungan sleep hygiene dengan hasil belajar blok pada mahasiswa tahap akademik fakultas kedokteran'. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(4), p. 504.

Mariyana, R., Oktorina, R. & Pratama, A. (2020). Terapi Wudhu dan Hygiene terhadap Gangguan Tidur Anak Usia Sekolah. *REAL in Nursing Journal (RNJ)*, 3(1), 11–19.

Minar, E. T. (2021). Korelasi sleep hygiene dengan kualitas tidur pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas sumatera utara angkatan 2017 – 2019. Skripsi. Universitas Sumatera Utara.

Nasional, S. F. (2018). <https://www.sleep.org/articles/temperaturefor-sleep/>.

Notoadmodjo, S. (2014). *Metode penelitian kesehatan* . (Edisi revisi). Rineka Cipta.

Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Nurdilla, N. (2018). Hubungan kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur remaja. *JOM FKp*, 5(2), 120-126.

Okada, M., Otaga, M., Tsutsui, T., Tachimori, H., Kitamura, S., Higuchi, S. (2018). 'Association of sleep with emotional and behavioral problems among abused children and adolescents admitted to residential care facilities in japan'. *Plos ON*.

Potter, P., Perry, A. G., Stocker, P., & Hall, A. (2017). *Fundamentals of nursing* . (9th Edition). St. Louis: Mosby.

Purnama, N. L. (2019). Sleep hygiene dengan gangguan tidur remaja. *STIKES Katolik St. Vincentius*, 30–36.

Schlarb, A. A, Liddle C. C, and M. Hautzinger(2011), "JuSt—a multimodal program for treatment of insomnia in adolescents: a pilot study," *Nature and Science of Sleep*, vol. 3, article 13.

Smyth, & Carole. (2012). The pittsburgh sleep qaulity index (PSQI). <http://consultgerim.org/uploads/File/trythis61.pdf>.

Soetjningsih, & Ranuh, I. G. (2014). *Tumbuh Kembang Anak* . (Edisi 2). Jakarta: EGC.

Stuart, & W., G. (2016). *Prinsip dan praktik keperawatan jiwa*. Singapore: Elsevier.

Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.

Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: CV Alfabeta.

Susanto, H., & Kep, S. (2018) 'Durasi Lama Tidur Pada Remaja Di Dua Negara Asean Sleep Duration Among Adolescents From Two Asean Countries', *Jurnal Keperawatan*, 1 (1), pp. 11–16.

Tan, E., Healey, D., Gray, A. R., & Galland, B. C. (2012). Sleep hygiene intervention for youth aged 10 to 18 years with problematic sleep: A before-after pilot study. *BMC Pediatrics*, 12. <https://doi.org/10.1186/1471-2431-12-189>

Trisliantanto, & Agung, D. (2020). *Metodologi penelitian panduan lengkap penelitian dengan mudah*. (Ed. 1). Yogyakarta: ANDI.

Tumakaka, G. Y., Agustini, N., Nurhaeni, N., & Rustina, Y. (2019). *The effect of sleep hygiene education on sleep quality in children with type 1 diabetes mellitus: A preliminary study*. *Comprehensive Child and Adolescent Nursing*, 42(sup1), 189–196. <https://doi.org/10.1080/24694193.2019.1578440>.

WHO. (2016). Adolescent health in the south-east asia region. <https://www.who.int/southeastasia/healthtopics/adolescent-health>.

- Wilkinson, J., Treas, L., Barnett, K., & Smith, M. (2016). *Fundamentals of nursing: Theory, concept, and application*. (3rd ed : Volume 1). Philadelphia: F.A Davis.
- Ya'kub, Widodo, D., & Putri, R. S. M. (2017). Gangguan Tidur Berhubungan Dengan Prestasi Belajar Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 01 Sumber Sekar Kecamatan Dau Kabupaten Malang. *Nursing News Volume*, 2(2), 270–280.
- Yazdi, Z., Jalilolghadr, S., & Tootoonchian, F. (2018). Effect of a sleep hygiene education program on sleep problems in female nurses on shift work. *Journal of Sleep Sciences*, 2 (1–2), 28–33.
- Yolanda, A. A., Wuryanto, M., 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). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 7(1), 123–130.
- Zupanec, S., Jones, H., McRae, L., Papaconstantinou, E., Weston, J., & Stremler, R. (2017). A sleep hygiene and relaxation intervention for children with acute lymphoblastic leukemia: A pilot randomized controlled trial. *Cancer Nursing*, 40(6), 490–496. doi:10.1097/ NCC.0000000000000457.