

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. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v1i3.1094>
- Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Fadilla, Z., Taqwin, Masita, Ardiawan, K. N., & Sari, M. S. (2021). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*.
- Arthy, C. C., Effendy, E., Amin, M. M., Loebis, B., Camellia, V., & Husada, M. S. (2019a). Indonesian version of *addiction* rating scale of *smartphone* usage adapted from *smartphone addiction* scale-short version (SAS-SV) in junior high school. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 7(19), 3235–3239. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2019.691>
- Arthy, C. C., Effendy, E., Amin, M. M., Loebis, B., Camellia, V., & Husada, M. S. (2019b). *Machine Translated by Google Skala Penilaian Kecanduan Smartphone Versi Bahasa Indonesia Penggunaan Diadaptasi dari Skala Kecanduan Ponsel Pintar-Versi Pendek Perkenalan Machine Translated by Google Hasil Bahan dan Metode*. 7(19), 3235–3239.
- BPS. (2024). *Persentase Penduduk Berumur 5 Tahun ke Atas yang Menggunakan Telepon Seluler (HP) dalam 3 Bulan Terakhir Menurut Kabupaten/Kota di Provinsi Sumatera Barat (Persen), 2021-2023*. <https://sumbar.bps.go.id>
- Brown, T. M. I., Id, G. C. B., Cajochen, C., Czeisler, C. A., Hanifin, J. P., Lockley, S. W., Id, R. J. L., Mu, M., Zee, P. C., & Wright, K. P. (2022).

Recommendations for daytime , evening , and nighttime indoor light exposure to best support physiology , sleep , and wakefulness in healthy adults. 1–24.
<https://doi.org/10.1371/journal.pbio.3001571>

Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989).
The Pittsburgh Sleep Quality Index : A New Instrument Psychiatric Practice and Research.

Damaiyanti, S., Pratama, E. R., & Putri, A. R. D. (2022). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kuantitas Tidur Pada Remaja Di Smp N 6 Bukittinggi. *Jurnal Ners*, 7(1), 13–19. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.8344>

Dinata, M. I., Safitri, A., & Istiani, H. G. (2024). Hubungan Kecanduan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Semester 7 S1 Keperawatan Universitas Indonesia Maju Tahun 2022. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 3(4), 1198–1204. <https://doi.org/10.53801/oajjhs.v3i4.254>

Fatma, M. (2022). *Latihan Keterampilan Hidup bagi Remaja*. Malang: Wineka Media.

Firmansyah, M. F., Djie, S., Rante, T., & Hutasoit, R. M. (2019). *Hubungan Kecanduan Penggunaan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana Tahun 2019.* 25

Firmawati, Sudirman, A. A., & Lilir, M. R. (2023). *Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Remaja di SMA NEGERI 1 Tilamuta (bulbar synchronizing region). BSR aktif ketika kondisi lingkungan tenang dan nyaman , memungkinkan seseorang untuk tidur . Namun , ketika remaja.* 1(2).

- Fitriana, F., Ahmad, A., & Fitria, F. (2021). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Remaja Dalam Keluarga. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 5(2), 182. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i2.7898>
- Galan-Lopez, P., Domínguez, R., Gísladóttir, T., Sánchez-Oliver, A. J., Pihu, M., Ries, F., & Klonizakis, M. (2021). Sleep quality and duration in european adolescents (The adoleshealth study): A cross-sectional, quantitative study. *Children*, 8(3), 1–13. <https://doi.org/10.3390/children8030188>
- Gustiawati, I., & Murwani, A. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VII Dan VIII. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Ri Pangkalpinang*, 8(2), 107. <https://doi.org/10.32922/jkp.v8i2.187>
- Haryono, A., Rindiarti, A., Arianti, A., Pawitri, A., Ushuluddin, A., Setiawati, A., Reza, A., Wawolumaja, C. W., & Sekartini, R. (2019). Prevalensi Gangguan Tidur pada Remaja Usia 12-15 Tahun di Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama. *Sari Pediatri*, 11(3), 149. <https://doi.org/10.14238/sp11.3.2009.149-54>
- Hikmawati, F. (2020). *Metodologi Penelitian*. PT RajaGrafindo Persada.
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta:Erlangga.
- Indra, I., Hakim, A. Al, & Putra, A. D. (2025). *Hubungan Antara Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Siswa SMA Pertiwi*.
- Iqbal, M., Isnawati, L. A., & Hamim, N. (2025). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Kesehatan Mental Remaja yang Menggunakan Gadget di SMKN 1 Banyuanyar*. 3, 241–251.
- Irfan, Aswar, & Erviana. (2020). *Hubungan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Remaja di SMA Negeri 2 Majene*. 5, 95–100.

<https://doi.org/https://doi.org/10.24252/join.v5i2.15828>

Iswidharmanjaya, D., & Agency, B. (2014). *Bila SI Kecil Bermain Gadget: Panduan Bagi Orang Tua Agar Memahami Faktor-Faktor Penyebab Anak Kecanduan Gadget*.

Jumrianti, F. (2022). *Hubungan Antara Kecanduan Smartphone*. 1(1), 350–358.

Kamelia, R., Purwitaningtyas, R. Y., & Siswoto, H. P. (2022). *Pengaruh Smartphone Addiction Terhadap Kualitas Tidur Siswa*. 09(02), 131–140.

Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233–239. <https://doi.org/10.33024/hjk.v13i3.1599>

Khan, M. A., & Al-Jahdali, H. (2023). The consequences of sleep deprivation on cognitive performance. *Neurosciences*, 28(2), 91–99. <https://doi.org/10.17712/nsj.2023.2.20220108>

KPAI. (2020). Hasil Survei Pemenuhan Hak dan Perlindungan Anak pada Masa Pandemi COVID-19. *Komisi Perlindungan Anak Indonesia*, 10, 1–56.

Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The *smartphone addiction scale*: Development and validation of a short version for adolescents. *PLoS ONE*, 8(12), 1–7. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>

Lestari, H., Bahar, H., Muhtar, N. T., Takin, D., Dinda, Oktaviana, N. W., & Israwati, W. O. (2022). *Penggunaan Smartphone dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Kesehatan*. 2(2). <https://doi.org/10.24252/corejournal.v>

Lotulung, M. S. D., & Kasingku, J. D. (2024). Enhancing awareness of the sleep's importance among students: a qualitative study. *Edumaspul: Jurnal*

Pendidikan, 8(1), 671–677.

- 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>
- Marini, L., Hendriani, W., & Wulandari, P. Y. (2024). Gambaran Problematic *Smartphone* Use Pada Remaja. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 5(1), 43. <https://doi.org/10.24014/pib.v5i1.26477>
- Mohd, R., Safri, & Dewi, Y. I. (2019). Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Program Studi Ilmu. *Jurnal Ners Indonesia*, 9(2).
- Morissan. (2020). *Hubungan penggunaan smartphone dan kinerja akademik di kalangan mahasiswa*. 4(March), 158–181. <https://doi.org/10.25139/jsk.v4i1.1800>. Received
- Muin, H., & Anggraeny, R. (2022). *PADA MAHASISWA UM PAREPARE The Effect of Binge Watching on Sleep Quality and Fatigue in UM Parepare Students*. 5(2).
- Natoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Norhafizah, N., & Hidayat, T. (2022). Hubungan Antara Kecanduan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa/I Keperawatan Di Stikes Intan Martapura Tahun 2022. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 10(2), 111–116. <https://doi.org/10.54004/jikis.v10i2.85>
- Nurannisa, S., & Anam, A. (2023). Intensitas Penggunaan *Smartphone* Berhubungan dengan Kualitas Tidur Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*,

- 11(3), 565–572. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/12308>
- Pineleng, S., Hartati, M. E., Kamasi, V. J., & Karaeng, N. R. (2024). *Pengaruh Smartphone Addiction Terhadap Perilaku Agresif pada Remaja Awal di SMPN 2 Pineleng*. 3(8), 3483–3488.
- Ponidjan, T. S., Rondonuwu, E., Ransun, D., Warouw, H. J., & Raule, J. H. (2022). *Kualitas Tidur sebagai Faktor yang Berimplikasi pada Konsentrasi dan Motivasi Belajar Anak Remaja*.
- Potter, P., Perry, A., Stockert, P., & Hall, A. (2021). *Potter & Perry's Essentials of Nursing Practice* (SAE).
- Potter, & Perry. (2013). *Fundamentals Of Nursing* (8th ed.). Elsevier Mosby.
- Putra, Y. A., & Ulia, A. (2023). Hubungan Kecanduan Penggunaan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur Mahasiswa D-3 Keperawatan di Akper Bina Insani Sakti. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(7), 1889–1898. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i7.10358>
- Riana, Y., Hariani, D., Mahardika, A., Ayu, A. A., & Wedayani, N. (2019). *Hubungan antara Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Siswa SMAN 1 Mataram di Kota Mataram dan SMAN 1 Gunungsari di Kabupaten Lombok Barat*. 8(3), 33–39.
- Riyadi, M. F., & Widiastuti, M. (2023). *Kecenderungan Kecanduan Smartphone ditinjau Dari Kontrol Diri*. 65–76.
- Rosdiana, Y., Hastutiningyas, wahidyanti R., & Nurul. (2023). *Penggunaan Smartphone Yang Tinggi Dapat Memperburuk Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Muhamadiyah 7 Malang Yanti*. 11(3), 619–626.

- Rosita, A., Utami, S., & Sari, R. P. (2022). Profil kecanduan *smartphone* pada siswa. *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 2(1), 57–62.
<https://doi.org/10.30998/ocim.v2i1.6774>
- Sadya, S. (2023). *Pengguna Smartphone Indonesia Terbesar Keempat Dunia 2022*.
<https://dataindonesia.id/telekomunikasi/detail/pengguna-smartphone-indonesia-terbesar-keempat-dunia-pada-2022>
- Sarwono, S. W. (2011). *Psikologi Remaja*. PT RAJA Grafindo Persada.
- Sembiring, M. N., & Harahap, S. (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.
<https://doi.org/10.30743/ibnusina.v20i2.98>
- Setyawan, D. A. (2014). *Hipotesis*. Politeknik Kesehatan Surakarta.
- Setyowati, A., & Chung, M.-H. (2020). *Validity and reliability of the Indonesian version of the Pittsburgh Sleep Quality Index in adolescents*. May, 1–7.
<https://doi.org/10.1111/ijn.12856>
- Siregar, M. H., Susanti, R., Indiriawati, R., Panma, Y., Hanaruddin, D. Y., Adhiwijaya, A., Akbar, H., Agustiawan, Nugraha, D. P., & Renaldi, R. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Smyth, M. C. (2012). Pittsburgh Sleep Quality Index. *Encyclopedia of Sleep and Dreams: The Evolution, Function, Nature, and Mysteries of Slumber: Volume 1-2*, 1–2(6), V2-507. https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_2173
- Sohn, S. Y., Rees, P., Wildridge, B., Kalk, N. J., & Carter, B. (2021). *Prevalence*

of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes amongst children and young people : a systematic review , meta-analysis and GRADE of the evidence. 2019, 1–10.

- Sowwam, M., & Arwati, D. P. A. (2025). *Hubungan Intesitas Penggunaan Smartpphonee Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA NEGERI 1 SAMBUNGMACAN.* 13(1), 104–113. <https://doi.org/10.52236/ih.v13i1.691>
- Sucipto, C. D. (2020). *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Gosyen Publishing.
- Supartini, Y., Martiana, P. D., & Sulastri, T. (2021). *Dampak Kecanduan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Siswa SMP.* 6(1), 69–85.
- Sutisna, M., Tohri, T., & Safitri, M. (2024). *Hubungan Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMK Kesehatan ajawali Tahun 2023.* 0–4.
- Tambunan, K. A., Ranggawana, D. S., & Prakoso, A. D. (2025). *Hubungan Blue Light Pada Perangkat Elektronik dan tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Remaja.* 16(1), 150–157. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v16i01.1573>
- Tarwoto, W. (2010). *Kebutuhan Dasar Manusia Dan Proses Keperawatan.*
- Tristianingsih, J., & Handayani, S. (2021). *Perilaku dan Promosi Kesehatan : Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior Determinan Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A di Universitas Muhammadiyah Prof DR Hamka Determinan Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A di Universitas Muhammadiyah Prof DR Ha.* 3(2). <https://doi.org/10.47034/ppk.v3i2.5275>
- Ulag, D., Sekeon, S. A. S., & Ratag, B. T. (2022). *Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Peserta Didik Smp Negeri 12 Dumoga.*

Jurnal KESMAS, 11(4), 14–21.

Vitya, D. D., Harti, A. S., Murharyati, A., Prodi, M., Program, K., Universitas, S., Husada, K., Universitas, D., Husada, K., & Tidur, K. (2022). *Hubungan Smartphone Addiction Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja*.

Warella, G. S., Ratag, B. T., Sekeon, S. A. S., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2021). *Hubungan Durasi Penggunaan Smartphone Dan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Sam Ratulangi Manado*. 10(7), 101–106.

Widodo, S., Ladyani, F., Asrianto, O., Rusdi, Khairunnisa, Lestari, S. M. P., Wijayanti, D. R., Devriany, A., Hidayat, A., Dalfian, Nurcahyati, S., Sjahriani, T., Armi, Widya, N., & Rogayah. (2023). *Buku Ajar Metode Penelitian*.

Williams, L., & Wilkins. (2013). *Fundamentals of Nursing: Human Health and Function* (R. f. Craven, C. J. Hirnle, & S. Jensen (eds.); 7th ed.). Wolters Kluwer Health.

Woran, K., Kundre, R. M., & Pondaag, F. A. (2021). Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 1. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i2.32092>

Wulandari, S., & Pranata, R. (2024). *Deskripsi Kualitas Tidur dan Pengaruhnya terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa*. 10(1), 101–108.

Wuritmur, P. V, Makupiola, T. I., & Lawalatta, I. V. (2024). *Hubungan Gangguan Tidur dengan Penggunaan Smarphone Pada Lingkup Mahasiswa dan Mahasiswi Universitas Kristen Indonesia Maluku*. 6(3), 1–5.

Zamzam, M., Fadillah, M. D., & Pane, S. F. (2020). *Membangun Aplikasi*

Peminjaman Jurnal Menggunakan Aplikasi Oracle Apex Online. Kreatif
Industri Nusantara.



