

DAFTAR PUSTAKA

1. John E. Hall PD etc. Medical Physiology. 2012. 1112 p.
2. Rohmah WK, Santik YDP. Determinan Kualitas Tidur Pada Santri di Pondok Pasantren. Higeia J Public Heal Res Dev [Internet]. 2020;4(3):649–59. Available from: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia>
3. Damayanti S, Pratama ER, Putri ARD. Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kuantitas Tidur Pada Remaja Di Smp N 6 Bukittinggi. J Ners. 2022;7(1):13–9.
4. Irwin MR. Why Sleep Is Important for Health. HHS Public Access [Internet]. 2016;143–72. Available from: doi: 10.1146/annurev-psych-010213-115205. Why
5. Gunawan I, Epidemiologi P, Masyarakat FK, Indonesia UM, Kesehatan AK, Masyarakat FK, et al. Faktor Determinan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Administrasi Kebijakan Kesehatan , Fakultas Kesehatan Masyarakat , Universitas Muslim Indonesia Article history : kejiwaan dari Fakultas Kedokteran Universitas . 2022;3(3):488–501.
6. Oktavia AR, Dusatri MD, Anggraini T, Padang UN. Hubungan Anxiety Disorders dengan Kesulitan Tidur pada Remaja di Bukittinggi. 2025;3.
7. Makrina A, Hemas R, Silalahi V. Gambaran Kualitas Tidur pada Remaja di Asrama Putri Emaus Surabaya. 2010;1–6.
8. I Putu K, Putu Asih P, I Gusti Rai T. Karakteristik Kualitas Tidur pada Siswa SMA Negeri 1 Sukawati, Gianyar. Aesculapius Med J |. 2023;3, No. 3(3):348–58.
9. Rahmawati A. The Relationship Of Sleep Knowledge Level And Physical

Activity With Sleep Quality Of Students Faculty Of Health Sciences Upn Veteran
Jakarta In 2022. 2022;777:18–9.

10. Ramadita AM, Harsanti I, Harmoni A. Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Arjwa J Psikol.* 2023;2(4):212–22.
11. Inessary V, Karsadi, Sunarjo IS. Kontrol Diri dan Kecenderungan Adiksi Smartphone. *J Sublimapsi.* 2023;4(1):49–60.
12. Supartini Y, Martiana PD, Sulastrri T. Dampak Kecanduan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Siswa SMP. *Jkep.* 2021;6(1):69–85.
13. Priwahyuni Y, Rahmadani R, Susmaneli H, Purba C, Leonita E. Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Remaja di SMA Negeri 2 Tualang Kabupaten Siak Tahun 2023. *Ensiklopedia J [Internet].* 2023;6(1):261–8. Available from: <http://jurnal.ensiklopediaku.org>
14. Irman V, Dewi R, Rezky M. Hubungan Smartphone Addiction dengan Kualitas Tidur pada Remaja Kleas XI SMA Pertiwi 1 Kota Padang. *J Kesehat Med Saintika.* 2024;11(2):253–7.
15. Anggraini NV, Ritanti R, Rifai AR. Hubungan Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Sma X Di Kabupaten Bogor. *J Persat Perawat Nas Indones.* 2025;10(1):90.
16. Janatmakan Amiri A, Morovatdar N, Soltanifar A, Rezaee R. Prevalence of Sleep Disturbance and Potential Associated Factors among Medical Students from Mashhad, Iran. *Sleep Disord.* 2020;2020:1–4.

17. Widyaningrum R, Sujoko AF, Anggraeni DN. Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Siswa MTSN 7 Bantul di Era New Normal. *J Kesehat Madani Med* [Internet]. 2023;14(01):50–7. Available from: <http://www.jurnalmadanimedika.ac.id/JMM/article/view/318>
18. Pokarowski M, Kedra M, Piwinska J, Kurek K, Szczygiel K, Denysiuk P, et al. The Relationship between Knowledge, Dietary Supplementation, and Sleep Quality in Young Adults after the COVID-19 Pandemic. *Nutrients*. 2023;15(15).
19. Nurannisa S, Anam A, Nuriya N. Intensitas Penggunaan Smartphone Berhubungan dengan Kualitas Tidur Remaja. *J Keperawatan Jiwa*. 2023;11(3):565.
20. Sutisna, Tohri, Safitri. Hubungan Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMK Kesehatan Rajawali Tahun 2023. 2024;0–4.

