

DAFTAR PUSTAKA

1. Ahmar GH. Hubungan kecanduan penggunaan smartphone dengan kualitas tidur pada remaja di sman 9 padang tahun 2016. Padang: Universitas Andalas; 2016.
2. AlAbdulwahab SS, Khachanathu SJ. Smartphone use addiction can cause neck disability. *Musculoskeletal Care*. 2017; 1-3.
3. Amir N. Gangguan tidur pada lanjut usia diagnosis dan penatalaksanaan. *Cermin Dunia Kedokteran*. 2007;157:196-206.
4. Backer E. Using smartphones and Facebook in a major assessment: the student experience. *Business Education & Scholarship of Teaching*. 2010 Mar 25;4:21.
5. Brainard, GC., Hanifin, JP., Greeson, JM., Byrne, B, Glickman G, Gerner E, et al. Action spectrum for melatonin regulation in humans: evidence for a novel circadian photoreceptor. *J Neurosci*. 2001; 21: 6405-12.
6. Buchholz A, Perry B, Weiss LB, Cooley D. Smartphone Use and Perceptions among Medical Students and Practicing Physicians. *Journal MTM*. 2016; 5 (1):27–32.
7. Bukit EK. Kualitas tidur dan faktor-faktor gangguan tidur klien lanjut usia yang dirawat inap di ruang penyakit dalam rumah sakit, medan 2003. *Jurnal Keperawatan Indonesia*. 2005; 9 (2): 41-7.
8. Buysse DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ.(1989). The pittsburgh sleep quality index (PSQI): a new instrument for psychiatric research and practice. *Psychiatry Research* 1989; 28: 193-213.
9. Chang AM, Aeschbach D, Duffy JF, Czeisler CA. Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. *PNAS*. 2015;112(4):1232-7.
10. Cho CH, Lee HJ, Yoon HK, Kang SG, Bok KN, Jung KY, et al. Exposure to dim artificial light at night increases REM sleep and awakenings in humans. *Chronobiology International*. 2016; 33 (1): 117–23.
11. Chuzaimah, Mabruroh, Dihan FN. Smartphone: antara kebutuhan dan e-lifestyle. *ISSN*. 2010;1979-228:E312-20.

12. Demirci K, Akgönül M, Akpinar A. Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addictions*. 2015; 4(2), pp. 85–92.
13. Departemen Pendidikan Nasional. Kamus besar bahasa indonesia. Edisi 3. Jakarta : Balai Pustaka. 2007.
14. Dorlan. Kamus saku kedokteran dorlan. Edisi 28. Singapore: Elsevier; 2012.
15. Drake C, Roehrs T, Shambroom J, Roth T. Caffeine Effects On Sleep Taken 0, 3, Or 6 Hours Before Going To Bed. *Journal of Clinical Sleep Medicine*. 2013; 9 (11): 1195-200.
16. Fahmiyatri M. Perilaku komunikasi verbal dan nonverbal orang tua dengan remaja pengguna gagdet aktif (kasus tiga keluarga di kecamatan kuranji padang). Padang : Universitas Andalas; 2018.
17. Fairuszita SB. Hubungan lamanya pemakaian gawai elektronik sebelum tidur dengan kualitas tidur mahasiswa profesi dokter universitas andalas angkatan 2014-2015. Padang: Universitas Andalas; 2017.
18. Fakultas Kedokteran Universitas Andalas (2017). Sejarah Biokimia. Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.<https://fk.unand.ac.id/id/2016-09-26-06-01-08/preklinik/biokimia.html>. Diakses Oktober 2019.
19. Gahagan S. Gangguan Perilaku. In: Suryawan A, editors. Nelson ilmu kesehatan anak esensia. Edisi 6. Singapore: Elsevier;2018. h. 62-6.
20. Ganong WF. Buku ajar fisiologi kedokteran. Edisi 22. Jakarta : EGC; 2012.
21. Gonzalez MMC, Jones GA. Circadian Regulation of Arousal: Role of the Noradrenergic Locus Coeruleus System and Light Exposure. *SLEEP*. 2006; 29(10):1327-36.
22. Harvard Medical School (2018). Blue light has a dark side. Harvard Medical School Harvard Health Publication. <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/blue-light-has-a-dark-side>. Diakses Oktober 2019.

23. Haug S, Castro RP, Kwon M, Filler A, Kowatsch T, Schaub MP. Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *Behavioral Addictions*. 2015;4(4):299-307.
24. Heo JY , Kim K , Fava M, Mischoulon D, Papakostas GI, Kim MJ, et al. Effects of smartphone use with and without blue light at night in healthy adults: a randomized, double-blind, cross-over, placebo-controlled comparison. *Psychiatric Research*. 2016 Des 9; 1-29.
25. Hernanda Y. Hubungan lama penggunaan smartphone dengan kesehatan mental remaja di smk negeri 5 padang tahun 2017. Padang: Universitas Andalas; 2017.
26. Holst A (2019). Number of smartphone users worldwide from 2016 to 2021 (in billions). Statista. <https://www.statista.com/statistics/330695/number-of-smartphone-users-worldwide/>. Diakses November 2019.
27. Huang Q, Li Y, Huang S, Qi J, Shao T, Chen X, et al. Smartphone Use and Sleep Quality in Chinese College Students: A Preliminary Study. *Frontiers in Psychiatry*. 2020; 1: 352.
28. Ilviendri R. Pengaruh kelompok referensi dan gaya hidup terhadap keputusan pembelian smartphone merek oppo (studi kasus pada mahasiswa fakultas ekonomi universitas andalas). Padang: Universitas Andalas; 2018.
29. Japardi I. Gangguan tidur. USU Digital Library. 2002:1-11.
30. Jarmi A, Rahayuningsih SI. Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur pada Remaja. 2017: 1-7.
31. Kemenkes (2014). Tidur Cukup Untuk Kesehatan. Kementerian kesehatan direktorat promosi kesehatan dan pemberdayaan masyarakat. <http://promkes.kemkes.go.id/?p=1606->. Diakses Oktober 2019.
32. Keswara UR , Syuhada N , Wahyudi WT. Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*. 2019 September; 13(3): 233-9.

33. King DL, Delfabbro PH, Zwaans T, Kaptis D. Sleep Interference Effects of Pathological Electronic Media Use during Adolescence. *Int J Ment Health Addiction*. 2014; 12:21–35.
34. Kogoya D. Dampak penggunaan handphone pada masyarakat studi pada masyarakat desa piungun kecamatan gamelia kabupaten lanny jaya papua. *Acta Diurna*. 2015; IV(4).
35. Kominfo. (2015). Indonesia raksasa teknologi digital asia. https://kominfo.go.id/content/detail/6095/indonesia-raksasa-teknologi-digital-asia/0/sorotan_media. Diakses Oktober 2019.
36. Kominfo. (2017). Kementerian komunikasi dan informatika republik indonesia. Survey penggunaan TIK. Medan: 2017.
37. Kominfo. (2018). Survei penggunaan tik serta implikasinya terhadap aspek sosial budaya masyarakat. Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia. https://kominfo.go.id/index.php/content/detail/12506/siaranpersno22hmkominfo012018-tentang-survei-penggunaan-tik-serta-implikasinya-terhadap-aspek-sosial-budaya-masyarakat/0/siaran_pers. Diakses Oktober 2019.
38. Kozier B. Fundamental of nursing : concept, process and practise. Edisi V. Jakarta : EGC; 2003.
39. Kumorowati B, Masturi, Yulianti I, Rahman FA. Analisis Reduksi Intensitas Cahaya Pada Smartphones' Screen Protector Dan Dampaknya Pada Mata. *Jurnal Ilmu Pendidikan Fisika*. 2016 Maret; 1 (1): 1-4.
40. Lumbantobing S. Neurologi klinik pemeriksaan fisik dan mental. Jakarta: FKUI; 2008.
41. Nafi M (2019). Penetrasi smartphone terhadap jumlah penduduk indonesia. Databoks. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2019/07/05/penetrasi-smartphone-terhadap-jumlah-penduduk-indonesia>. Diakses November 2019.
42. National Sleep Foundation. 2019. How much sleep do we really need?. <https://www.sleepfoundation.org/articles/how-much-sleep-do-we-really-need>. Diakses Oktober 2019.

43. Nilifda H, Nadjmir, Hardisman. Hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa program studi pendidikan dokter angkatan 2010 fk universitas andalas. Jurnal Kesehatan Andalas. 2016, 5(1): 244.
44. Ong HO, Mahode AA, Ramadhani D, editors. Fisiologi manusia dari sel ke sistem. Jakarta : EGC; 2016.
45. Paulse F, Waschke J. Sobotta Atlas Anatomi Manusia Jilid 3 : Kepala, Leher, dan Neuroanatomi. Edisi 23. Jakarta: EGC; 2015.
46. Potter PA, Perry G.A. Fundamental of nursing. Edisi 4.Jakarta : EGC; 2005.
47. Przybylski AK, Weinstein N. A Large-Scale Test of the Goldilocks Hypothesis: Quantifying the Relations Between Digital-Screen Use and the Mental Well-Being of Adolescents. Psychological Science. 2017; 28(2): 204-15.
48. Renard G, Leid J. The dangers of blue light: True story!. Elsevier. 2016 Feb 16; 1-6.
49. Riaraly PAK. Hubungan kelelahan dengan kualitas tidur pada mahasiswa profesi fakultas keperawatan universitas andalas. Padang: Universitas Andalas; 2017.
50. Roehrs T, Roth T. Sleep, Sleepiness, and Alcohol Use. Alcohol Research & Health. 2001; 25 (2): 101-9.
51. Setyawan M. Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi pada pengguna media sosial usia dewasa awal. Yogyakarta : Universitas Sanata Sharma; 2016.
52. Sjahroel MF. Hubungan penggunaan smartphone terhadap hasil belajar siswa sma negeri 2 padang. Padang: Universitas Andalas; 2018.
53. Sulistiyan C. Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang. Jurnal Kesehatan Masyarakat. 2012; 1(2): 280-92.
54. Syahdrajat T. Panduan Penelitian untuk Skripsi Kedokteran & Kesehatan. Jakarta: Dian Rakyat Jakarta; 2019.
55. Udiantari IAI, Citrawathi DM, Warpala IWS. Fitur eye protection pada layar smarthphone dapat mengurangi kelelahan mata dan memperpanjang

- durasi penggunaan pada siswa smp negeri 1 seririt. Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha. 2018; 6 (1): 20-32.
56. Widiantri KS, Herdiyanto YK. Perbedaan intensitas komunikasi melalui jejaring sosial antara tipe kepribadian ekstrovert dan introvert pada remaja. Psikologi Udayana. 2013; 1(1): 106-15.
57. Wood B, Rea MS, Plitnick B, Figueiro MG. Light level and duration of exposure determine the impact of self-luminous tablets on melatonin suppression. Applied Ergonomics. 2013; 44: 237-40.

