

DAFTAR PUSTAKA

- Abselian, U. P., Rangki, L., Ginanjar, R., & Dewi, I. M. (2023). *Dasar Dasar Fisiologis Untuk Praktik Keperawatan*.
- Amalia, Z., Fauziah, M., Ernyasih, & Andriyani. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Tahun 2022. *Arkesmas (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 7(2), 29–38. <https://doi.org/10.22236/Arkesmas.V7i2.9866>
- Anggraini, N. V., Ritanti, R., & Rifai, A. R. (2025). Hubungan Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Sma X Di Kabupaten Bogor. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (Jppni)*, 10(1), 90. <https://doi.org/10.32419/Jppni.V10i1.652>
- Annisa, F., & Setiarini, T. (2022). Dampak Gangguan Tidur Terhadap Status Gizi Pada Remaja. *Jkep*, 7(2), 191–200. <https://doi.org/10.32668/Jkep.V7i2.1030>
- Atiqah, N., Sulhan, A., Ardaniah, N. H., & Rahmadi, M. S. (2024). *Behavior : Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling Dan Psikologi Volume 1 No 1 Mei 2024 Periodisasi Perkembangan Anak Pada Masa Remaja : Tinjauan Psikologi*. 1(1), 9–36.
- Ayuningdyah, A. A., Embrik, I. S., & Pratiwi, A. (2024). *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan Hubungan Antara Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sman 11 Kabupaten Tangerang*. 2, 347–351.
- Bps Kepulauan Riau. (2024). *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur Dan Jenis Kelamin Di Provinsi Kepulauan Riau, 2024*.
- Catri Wulansih, N., Raisa Zharfan, F., Wikrama Aurelia Biyang, A., Ratri Anggraini, M., & Kharin Herbawani, C. (2024). *Tinjauan Literatur: Dampak Durasi Dan Kualitas Tidur Yang Buruk Pada Kesehatan Tubuh Usia Produktif Literature Review: The Impact Of Poor Sleep Duration And Quality On Health In Productive Age*. 12(1), 71–82.
- Chehri, A., Shetabi, M., Khazaie, H., & Zakiei, A. (2023). Sleep Hygiene And Sleep Quality In Iranian Adolescents During The Covid-19 Pandemic. *Bmc Psychology*, 11(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/S40359-023-01165-8>
- Donsu, J. D. T. (2020). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Pustakabarupress.
- Fadhilah, N., Salam, A., & Trisasmata, L. (2023). Gambaran Kebiasaan Sarapan Dan Durasi Tidur Pada Remaja Status Gizi Lebih Di Smp Muhammadiyah Limbung. *The Journal Of Indonesian Community Nutrition*, 12(2), 93–105.

- 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 Adolhealth Study): A Cross-Sectional, Quantitative Study. *Children*, 8(3), 1–13. <https://doi.org/10.3390/Children8030188>
- Garcia-Roman, J., Gracia, P., & Zerbini, G. (2024). Cross-National Differences In Adolescents' Sleep Patterns: A Time-Use Approach. *International Journal Of Adolescence And Youth*, 29(1). <https://doi.org/10.1080/02673843.2024.2335198>
- George, N., Earnesteen, L., George, M., Dharmaraj, R. B., Mohandas, N. V, V, V. A., Muniyapillai, T., Chacko, A. E., & Kulothungan, K. (2024). *Sleep Quality , Daytime Sleepiness And Sleep Hygiene Among Youth In A Rural District In South India : A Cross-Sectional Study*. 16(9). <https://doi.org/10.7759/Cureus.69551>
- Gong, Z., Guo, Y., Fan, S., Sun, X., & Wu, Y. (2024). Examining The Influence Of Problematic Internet Use On Sleep Quality In Chinese Adolescents: A Study Using The Extended Stressor-Strain-Outcome (Sso) Model. *Frontiers In Psychology*, 15(August). <https://doi.org/10.3389/Fpsyg.2024.1447852>
- Grasaas, E., Ostojic, S., & Jahre, H. (2024). Adherence To Sleep Recommendations Is Associated With Higher Satisfaction With Life Among Norwegian Adolescents. *Bmc Public Health*, 24(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/S12889-024-18725-1>
- Grove, S. K., & Gray, J. R. (2021). *Memahami Penelitian Keperawatan Membangun Praktik Berbasis Bukti* (A. Setiawan (Ed.); 1st Ed.). Elsevier.
- Hamidah, S., & Rizal, M. S. (2022). Edukasi Kesehatan Reproduksi Dan Perkembangan Remaja Di Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah Kecamatan Gresik Kabupaten Gresik Jawa Timur. *Journal Of Community Engagement In Health*, 5(2), 237–248. <https://doi.org/10.30994/Jceh.V5i2.384>
- Ismatuddiyannah, I., Meganingrum, R. J. A. A., Putri, F. A., & Mahardika, I. K. (2023). Ciri Dan Tugas Perkembangan Pada Masa Remaja Awal Dan Menengah Serta Pengaruhnya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3 Se-Articles Of Research), 27233–27242. <https://doi.org/10.31004/Jptam.V7i3.11035>
- Kakiay, A., & Wigiyanti. (2022). Jurnal Riset Ilmiah. *Jurnal Riset Ilmiah*, 1(01), 15–18.
- Lubis, A. S., & Handayani, R. (2022). *Generasi Z Dan Entrepreneurship Studi Teoritis Minat Generasi Z Dalam Bewirausaha* (R. M. Napituoulu (Ed.); 1st Ed.). Bypass.

- Manoppo, M. W., Pitoy, F. F., & Abigael, T. (2023). Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klatat. *Mahesa: Malahayati Health Student Journal*, 3(7), 2098–2107.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* (P. P. Lestari (Ed.); 5th Ed.). Salemba Medika.
- Purnama, N. L. A. (2021). Sleep Hygiene Dengan Gangguan Tidur Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 30–36. <https://doi.org/10.47560/Kep.V8i1.80>
- Purnama, N. L. A., & Silalahi, V. (2020). Efektifitas Pendidikan Kesehatan Terhadap Perilaku Sleep Hygiene Dan Kualitas Tidur Pada Remaja Dengan Gangguan Tidur. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1). <https://doi.org/10.30651/Jkm.V5i1.3370>
- Ri, K. K. (2023). Remaja. In *Ayo Sehat - Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia/remaja>
- Rini, P. S., & Tamar, M. (2023). Hubungan Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur. *Masker Medika*, 11(1), 48–54. <https://doi.org/10.52523/Maskermedika.V11i1.517>
- Risnah, Musdalifah, & Et Al. (2022). *Asuhan Keperawatan Pemenuhan Kebutuhan Dasar Manusia* (M. Irwan (Ed.); Pertama). Cv Trans Info Media.
- Rosmawati, R., Anwar, M., & Liliandriani, A. (2020). Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Remaja Di Smk Soeparman Wonomulyo. *Journal Pegguruang: Conference Series*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.35329/Jp.V1i1.608>
- Sadam Hafidz Fakhurrozi, Rina Afrina, & Nining Rukiah. (2024). Hubungan Prilaku Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Remaja Usia 10-19 Tahun Di Rw06 Desa Cirimekar Kecamatan Cibinong Tahun 2023. *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Umum Dan Farmasi (Jrikuf)*, 2(2), 38–48. <https://doi.org/10.57213/Jrikuf.V2i2.227>
- Saparwati, M., & Lestari, P. (2023). *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan Studi Deskriptif Kebersihan Diri Sebelum Tidur (Sleep Hygiene) Pada Remaja Di Ungaran*. 5(2), 384–387.
- Sari, D. H. A., & Annisa, N. (2021). *The Relationship Of Sleep Hygiene With Quality Of Sleep In Adolescents*. 35(Icssht 2019), 309–312. <https://doi.org/10.2991/Ahsr.K.210130.066>
- Sekar Arum, L., Amira Zahrani, & Duha, N. A. (2023). Karakteristik Generasi Z Dan Kesiapannya Dalam Menghadapi Bonus Demografi 2030. *Accounting Student Research Journal*, 2(1), 59–72. <https://doi.org/10.62108/Astj.V2i1.5812>

- Setyowati, A., & Chung, M. H. (2021). Validity And Reliability Of The Indonesian Version Of The Pittsburgh Sleep Quality Index In Adolescents. *International Journal Of Nursing Practice*, 27(5), 1–7. <https://doi.org/10.1111/Ijn.12856>
- Sugiyono. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif* (Setiyawami (Ed.); 3rd Ed.). Alfabeta.
- Suralaga, C., Misgiati, D. E., & Usman, A. M. (2023). Hubungan Lama Bermain Game Online Dengan Tingkat Stres Dan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 269–280.
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 1917–1928.
- Sutisna, M. I., Tohri, T., & Safitri, M. D. (2024). Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Smk Kesehatan Rajawali Tahun 2023. *Jurnal Online Keperawatan (Jok3r)*, 2(1), 21–30. <https://ojs.rajawali.ac.id/index.php/joker/article/view/290>
- Talaia, A. M., Sowidan, A. M., Fahim, A. M., Elzohery, A. M., Hammada, A., & Kabbash, I. (2025). *Sleep Hygiene Practices And Sleep Quality Among Medical Students From Tanta University, Egypt: An Observational Cross-Sectional Study*.
- Tifani, I. Y. R., Fidiana, & Konginan, A. (2023). The Relationship Between Sleep Hygiene And Sleep Quality In Medical Faculty Students Airlangga University. *International Journal Of Research And Review*, 3(1), 146–154.
- World Health Organization (Who). (2024). *Working For A Brighter, Healthier Future How Who Improves Health And Promotes Well-Being For The World's Adolescents: Second Edition*. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/376861/9789240093966-eng.pdf?sequence=1&isallowed=y>
- Wulandari, S., & Pranata, R. (2024). Deskripsi Kualitas Tidur Dan Pengaruhnya Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), 101–108. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3414>