

DAFTAR PUSTAKA

- Adelyn Khou, M., Sahrani, R. and Marella, B. (2024) 'GAMBARAN REVENGE BEDTIME PROCRASTINATION PADA MAHASISWA', 17(1), pp. 39–51.
- Afindah Nur. S et al. (2023) 'Dampak Penggunaan Gadget Pada Perkembangan Emosional dan Kognitif Siswa Kelas IV Sekolah Dasar', *Indonesian Gender and Society Journal*, 3(2), pp. 53–59. Available at: <https://doi.org/10.23887/igsj.v3i2.50414>.
- Ainy, N. et al. (2025) *GAMBARAN PERILAKU PENGGUNAAN GADGET PADA MAHASISWA AKADEMI OPTOMETRI YOGYAKARTA AN OVERVIEW OF GADGET USE BEHAVIOUR AMONG STUDENTS IN ACADEMIC OF OPTOMETRI YOGYAKARTA*.
- Alamsyah Nasution, M. et al. (2022) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Gejala Insomnia Pada Siswa Menengah Atas', *Buletin Kesehatan*, 6(2), p. 2022.
- Alhariz, Z. and Alfiandi, R. (2023) 'Prevalensi Insomnia Pada Mahasiswa Universitas Syiah Kuala Prevalence Of Insomnia In University Students At Syiah Kuala University', pp. 8–15.
- Andi Selvi Yusnitasari, A.T.R., A., K.H. (2022) 'The Indonesian Journal of Health Promotion MPPKI Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia Penggunaan Gadget dengan Kejadian Insomnia pada Remaja: Cross Sectional Study pada Siswa SMA di Daerah Urban dan Rural'. Available at: <https://doi.org/10.31934/mppki.v2i3>.
- Andini, E.P. et al. (2023) 'HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA FIK YANG AKAN MENJELANG UJIAN AKHIR SEMESTER The Correlation Between Stress Level and Insomnia Incidence in Unissula FIK Student Towards The Final Examination of Semester'.
- Anggraini et al. (2025) 'HUBUNGAN SLEEP HYGIENE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA SMA X DI KABUPATEN BOGOR', *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 10(1), p. 90. Available at: <https://doi.org/10.32419/jppni.v10i1.652>.
- Apriyani, T. et al. , (2025) *PENGARUH AROMATERAPI LEMON TERHADAP INSOMNIA IBU PERIMENOPAUSE DI RT 34 RW 12 KELURAHAN II ILIR PALEMBANG*.
- Avesiena, S.F. (2024) 'HUBUNGAN PERILAKU SLEEP HYGIENE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA KEDOKTERAN'.
- Ayu Atika, R. et al. (2024) *HUBUNGAN INSOMNIA DENGAN PRESTASI BELAJAR PADA MAHASISWA DI LINGKUP UNIVERSITAS*

ABULYATAMA, *Jurnal Aceh Medika*. Available at:
<http://jurnal.abulyatama.ac.id/index.php/acehmedika>.

Baranwal, N., Yu, P.K. and Siegel, N.S. (2023) 'Sleep physiology, pathophysiology, and sleep hygiene', *Progress in Cardiovascular Diseases*. W.B. Saunders, pp. 59–69. Available at:
<https://doi.org/10.1016/j.pcad.2023.02.005>.

Bingga Aliffia Isvi (2021) *KAITAN KUALITAS TIDUR DENGAN DIABETES MELITUS TIPE 2*.

Bintang Shafiera, A. *et al.* (2024) 'Administration Of Melatonin To Patients With Sleep Disorders', *Nusantara Hasana Journal*, 4(3), p. Page.

Budianti, D. *et al.* , (2025) 'INSOMNIA : SUATU ANALISIS TERHADAP FAKTOR PENYEBAB, DAMPAK DAN PENANGANANNYA Insomnia: An Analysis Of Causing Factors, Impact And Handling', *Nusantara Hasana Journal*, 4(8).

Damanik, C. *et al.* (2022) 'HUBUNGAN ANTARA PELAKSANAAN SLEEP HYGIENE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA KARYAWAN DI LINGKUNGAN ITKES WIYATA HUSADA SAMARINDA', *Jurnal Keperawatan Wiyata*, 3(1).

Darmawan, R., Liucius, Y.U. and Angkat, H.R.S. (2025) *ANALISIS KEPUASAN PENGGUNA BUS MIKROTRANS RUTE JAK-04 GROGOL-TUBAGUS ANGKE DENGAN METODE TABULASI SILANG*.

Dewi, S.M., Saputra, B. and Daniati, M. (2022) 'Relationship Of Alcohol Consumption And Sleep Quality To The Event Of Hypertension', *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1), pp. 49–62. Available at: <https://doi.org/10.25311/jkh.vol2.iss1.564>.

Dita Faradil A (2023) '(HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS HASANUDDIN ANGKATAN 2020'

Dwi Saputra, R. (2022) *RESIKO RADIASI BLUE LIGHT TERHADAP SIKLUS TIDUR DAN PENGARUHNYA PADA MATA MANUSIA, OPTIKA: Jurnal Pendidikan Fisika*.

Efa Yuniarti, N.S.M.G.A. (2025) 'ANALISIS KEPUASAN PASIEN DI RUANG INSTALASI'.

Elrica Saniyya, S. and Maulidya, S. (2025) *Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi, Penggunaan Gadget, dan Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2022 serta Tinjauannya dalam Islam The Relationship Between Caffeine Consumption, Gadget Use, and Stress With Insomnia in Students of Universitas Yarsi and its Review from Islamic View, Junior Medical Journal*.

- Elyas, M. et al. , (2025) *TINGKAT KECEMASAN DENGAN INSOMNIA PADA INDIVIDU YANG TIDAK MEMILIKI PEKERJAAN DI KECAMATAN SUMBERSARI KABUPATEN JEMBER ANXIETY LEVELS AND INSOMNIA OF JOBLESS INDIVIDUALS IN SUMBERSARI DISTRICT, JEMBER REGENCY*, *Jambura Nurisng Journal*. Available at: <http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jnj|8>.
- Gasril, P., Devita, Y. and Fadli, N. (2024) ‘Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Awal’, *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 4(3), pp. 847–855. Available at: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i3.13759>.
- Gunarsa et al. (2021) *Hubungan Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani Siswa HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA Singgih Dirga Gunarsa * , Sapto Wibowo*. Available at: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>.
- Hasbi, A.Z. El et al. (2023) ‘PENELITIAN KORELASIONAL (Metodologi Penelitian Pendidikan)’, *Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 2(6). Available at: <https://publisherqu.com/index.php/AI-Furqan>.
- Hasianna Yemima et al. (2025) ‘Hubungan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Preklinik Semester 7 Fakultas Kedokteran Universitas Palangka Raya’. Available at: <https://doi.org/10.32382/medkes.v20i1>.
- Hidayati Bunga, D.N.F., Asyhari, T.T. and Indrawati, L. (2022) ‘Hubungan Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya 2021’, *Jurnal Ayurveda Medistra*, 4(1), pp. 34–37. Available at: <https://doi.org/10.51690/medistra-jurnal123.v4i1.56>.
- Hussein, R. et al. (2023) ‘Hubungan Tingkat Stres dan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Kedokteran’, *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 4(3), pp. 166–172. Available at: <https://doi.org/10.25077/jikesi.v4i3.1045>.
- Intan Risma Juliani, I.S.M.W. (2022) ‘HUBUNGAN TINGKAT KECANDUAN GADGET DENGAN GANGGUAN EMOSI DAN PERILAKU REMAJA KELAS 8’.
- Irfan Sazali et al. (2025) ‘Efektivitas Edukasi Kesehatan dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Pencegahan Insomnia pada Siswi Sekolah Menengah Kejuruan’.
- Jafri, Y. et al. (2025) ‘EDUKASI PENGARUH PENGGUNAAN GADGET DENGAN KUALITAS TIDUR REMAJA EDUCATION ON THE EFFECT OF GADGET USE ON THE QUALITY OF ADOLESCENT SLEEP’, *Jurnal PEDAMAS (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 3(1).
- Khara, N. et al. (2024) ‘The Intricacies of Insomnia: A Comprehensive

Exploration', *Journal of Sleep Medicine*, 21(2), pp. 65–72. Available at: <https://doi.org/10.13078/jsm.240014>.

Khoiriyah, A. (2021) *INOVASI SLEEP HYGIENE TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA PASIEN DIABETES MILITUS TYPE II KARYA TULIS ILMIAH*.

Kristiyani, A. *et al.* (2022) *PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG INSOMNIA THE HEALTH EDUCATION ABOUT INSOMNIA*, *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan (JPKMK)*.

Kurnia Ramadhani, A. *et al.* (2023) 'Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Pemahaman Tentang Insomnia Pada Dewasa Awal di Makassar', *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1).

Lee, K.A. (2024) 'Insomnia due to infant parenting: is it a matter of time ... or timing?', *Sleep*. Oxford University Press. Available at: <https://doi.org/10.1093/sleep/zsae126>.

Linda Peni Rande (2025) *EFEKTIVITAS SLEEP HYGIENE TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LEMBANG LIDIA PENI RANDE B0221310 PROGRAM STUDI SI KEPERAWATAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS SULAWESI BARAT MAJENE*.

Lisa Lolowang, N. *et al.* (2024) 'Edukasi Kesehatan Sleep Hygiene untuk Lansia di Kelurahan Lansot Wilayah Kerja Puskesmas Lansot Tomohon Selatan', *Journal of Human And Education*, 4(3), pp. 611–614.

Madrid-Valero, J.J. and *et al.* (2024) 'The interaction between polygenic risk and environmental influences: A direct test of the 3P model of insomnia in adolescents', *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 65(3), pp. 308–315. Available at: <https://doi.org/10.1111/jcpp.13895>.

Maindoka, F., Anderson, G.M.O. and Manoppo, A.J. (2023) *INSOMNIA DAN KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA*.

Makrina, A. *et al.* (2022) *GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI ASRAMA PUTRI EMAUS SURABAYA*.

Maulana, A. *et al.* (2025) 'Pengaruh Gadget Terhadap Pola Tidur Mahasiswa: Literature Review', *Journal of Mental Health*, 2(2), pp. 48–57.

Medina, S. *et al.* , (2024) 'Fenomena Kesadaran Remaja Terhadap Digital Detox untuk meningkatkan Keseimbangan Hidup di Kota Bandung', *Tahun 2024 ETIC (EDUCATION AND SOCIAL SCIENCE JOURNAL)*, 2(1). Available at: <https://naluriedukasi.com/index.php/eticjournal/index>.

Michael Perlis, P.S.G.C. dan C.E. (2011) 'Models-of-Insomnia'.

Ningsi Tudu, F.B. *et al.* (2023) 'ANALISIS FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA FKM

- UNDANA ANGKATAN 2020 DAN 2021’, *ARTIKEL PENELITIAN Jurnal Kesehatan*, 12(1). Available at: <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v12i1.226>.
- Noer, A. *et al.* (2025) ‘Akupunktur pada Insomnia, Intervensi untuk Tidur Lebih Baik: Literature Review’, *Jurnal Wacana Kesehatan*, 10(2), pp. 14–20. Available at: <https://doi.org/10.52822/jwk.v10i2.803>.
- Novi Wijaya, C. *et al.* , and *et al.* (2024) ‘FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KELUHAN INSOMNIA PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER’, 1(04), pp. 333–344. Available at: <https://doi.org/10.62335>.
- Nurajizah, N. *et al.* (2023) ‘JIKSA-Jurnal Ilmu Keperawatan Sebelas April HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN GADGET DENGAN REGULASI EMOSI PADA REMAJA’, 5(2). Available at: <https://ejournal.unsap.ac.id/index.php/jiksa>.
- Prayitno, D.D. and Lontoh, S.O. (2023) *Hubungan konsumsi minuman kopi terhadap insomnia pada mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2021-2022*, *Tarumanagara Medical Journal*.
- Purnamasari, E. *et al.* (2026) ‘HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN TINGKAT STRESS DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA The Relationship Between Social Media Use and Stress Levels with the Incidence of Insomnia in students’. Available at: <https://doi.org/10.33023/jikep.v11i3.2991>.
- Purwandari Wahyoe Puspita, A. *et al.* (2025) *LITERATURE REVIEW: PENGARUH SLEEP HYGIENE PRACTICE TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA*.
- Putu Ika Purnamawati, N. and Kartika Sari, E. (2023) ‘Hubungan Sleep Hygiene Terhadap Tingkat Insomnia pada Lanjut Usia The Relationship between Sleep Hygiene and Insomnia Levels in the Elderly’, *Jurnal Keperawatan Malang*, 8(1), pp. 290–300. Available at: <https://jurnal.stikespantiwaluya.ac.id/index.php/JPW>.
- Rahawa, I. and Ningsih, N. (2024) *Penggunaan Gadget Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Di Universitas Sains Cut Nyak Dhien*, *TeJoS: Teewan Journal Solutions*. Teewan Solutions. Available at: <http://teewanjournal.com/index.php/teekes>.
- Rais, M.L., Rahmi, T. and Febriani, U. (2025) ‘Efektivitas Digital Detoks terhadap Kualitas Tidur’, *Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science Technology and Educational Research*, 2(2), pp. 3094–3100. Available at: <https://doi.org/10.32672/mister.v2i2.3092>.
- Ramanda, D., Kirana, R. and Yuniarti, K. (2025) *Hubungan antara Sleep Hygiene dengan Gangguan Tidur pada Remaja di SMP Muhammadiyah 2*

Banjarmasin.

- Ranti, N.B.P. and et al. (2022) 'Kebiasaan Konsumsi Kopi, Penggunaan Gadget, Stress dan Hubungannya dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa', *Jambura Journal of Epidemiology*, 1(1), pp. 20–28. Available at: <https://doi.org/10.37905/jje.v1i1.15027>.
- Rauf, S. (2024) *JURNAL PROMOTIF PREVENTIF Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget Dengan Kejadian Insomnia The Relationship Between the Intensity of Gadget Use and the Incidence of Insomnia Nur Inayah Rauf, Andi Mu'tiah Sari, Erlina HB*. Available at: <http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP>.
- Rifky Ahdian, M. (2023) *Penerapan Teknik Relaksasi Benson Dalam Mengatasi Insomnia Pada Remaja Di Sma Negeri 10 Kota Bogor Tahun 2023*.
- Ruhus Raga (2023) 'HUBUNGAN MEROKOK DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA'.
- Sadam Hafidz Fakhrurrozi, Rina Afrina and 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), pp. 38–48. Available at: <https://doi.org/10.57213/jrikuf.v2i2.227>.
- Saputri, T. et al. (2025) 'Efektifitas Terapi Murottal dan Terapi Musik terhadap Insomnia Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir di Universitas Indonesia Maju Tahun 2023'. Available at: <https://doi.org/10.57213/jrikuf.v3i1.538>.
- Selfia, P. et al. (2026) 'Hubungan Antara Kebiasaan Mengonsumsi Kopi Hitam Dengan Pola Tidur Pada Laki-Laki Usia 30-40 Tahun Di Kelurahan Pontap, Palopo'. Available at: <https://doi.org/10.54065/john.xx.xx-xx>.
- Setyawan, A. (2024) 'PENGARUH PAPARAN CAHAYA BIRU PADA PERANGKAT DIGITAL TERHADAP KESEHATAN MATA: TINJAUAN LITERATUR THE IMPACT OF BLUE LIGHT EXPOSURE FROM DIGITAL DEVICES ON EYE HEALTH: A LITERATURE REVIEW', 17(2), pp. 2615–6954. Available at: <https://doi.org/10.20884/1.mandala.2024.17.2.12969>.
- Sholikhah, A.N. et al. (2023) *PENGETAHUAN MAHASISWA UNIVERSITAS DUTA BANGSA TENTANG INSOMNIA YANG BERPENGARUH TERHADAP KESEHATAN KNOWLEDGE OF DUTA BANGSA UNIVERSITY STUDENTS ABOUT INSOMNIA THAT INFLUENCES ON HEALTH, Jurnal OSADHAWEDYAH*. Available at: <https://upk.kemkes.go.id/new/lama-waktu->.
- Sidauruk, F.B. et al. (2025) *TINGKAT PENGETAHUAN SISWA TERHADAP PENGARUH PENGGUNAAN GADGET PADA DIGITAL EYE STRAIN DI*

SMA NEGERI 24 BANDUNG TAHUN 2025.

- Silviaty Delfina, T. *et al.* (2026) *Analisis Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur dan Kinerja Akademik Mahasiswa (Studi Kasus: Mahasiswa Fakultas Teknik UMI)*. Available at: <https://elektroda.uho.ac.id/>.
- Sukma Ardiatama, I., Widyana, R. and Budiyani, K. (2021) 'Intervensi Brief Behavioral Treatment of Insomnia Secara Daring Untuk Menurunkan Tingkat Gangguan Insomnia Klinis', *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 13(2), pp. 149–160. Available at: <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol13.iss2.art6>.
- Supantini, D. (2024) 'Pemeriksaan Kualitas Tidur dan Penyuluhan Higiene Tidur pada Komunitas Lansia St. Anna Yoakim Bandung', *Jurnal Abdimas Kartika Wijayakusuma*, 5(3). Available at: <https://doi.org/10.26874/jakw.v5i3.474>.
- Syarief Muto Adha *et al.* (2024) *Hubungan Gelombang Cahaya Lampu Dan Cahaya Biru Dengan Kualitas Tidur Remaja Dewasa*.
- Tsania, K.N.B., Wardani, R. and Hanifah, A.I. (2026) 'Prediksi Pengaruh HP Terhadap Kesehatan Mental Tingkat Kecemasan dan Insomnia Mahasiswa Universitas Islam Lamongan Menggunakan Metode Naive Bayes', *Jurnal Ilmiah Sistem Informasi*, 5(1), pp. 156–165. Available at: <https://doi.org/10.51903/syn92p96>.
- Umamy, F. *et al.* (2021) *HUBUNGAN LAMA PENGGUNAAN GADGET SEBELUM TIDUR DENGAN GEJALA INSOMNIA PADA REMAJA KELAS XII DI SMA TAMAN SISWA KISARAN TAHUN 2020, JOURNAL OF EXCELLENT OF HEALTH*. Available at: <http://ojs.stikes-assyifa.ac.id/index.php/joeh>.
- Yurinus L. Radja *et al.* (2024) 'Analisis Hubungan Smartphone Addiction, Kecemasan, dan Stres Terhadap Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang', *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 3(4), pp. 798–813. Available at: <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v3i4.4169>.