

DAFTAR PUSTAKA

1. Ningsih DS, Permatasari RI. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja DI SMKN 7 PEKANBARU (Factors That Influence Quality Of Seep For Adult In SMKN 7 Pekanbaru). *Ensiklopedia J.* 2020;44(8):262–7.
2. Widhawati R, Maryadi SA, Yulistani A. Hubungan kuantitas tidur dengan konsentrasi belajar remaja di pondok pesantren madinatunnajah tangerang selatan. *J Kesehat STIKes IMC Bintaro.* 2020;3(2):105–11.
3. Baso MC, Langi FLF., Sekeon SA. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. *J Kesmas.* 2018;7(5):5–10. Available from: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/22146>
4. Liang M, Guo L, Huo J, Zhou G. Prevalence of sleep disturbances in Chinese adolescents: A systematic review and meta-analysis. *PLoS One.* 2021;16(3 March):24–35. Available from: <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0247333>
5. Pinalosa L, Dhawo MS, Sapariah A. Perbandingan Kualitas Tidur Siswa/Siswi Kelas X SMA Negeri dengan Kualitas Tidur Siswa/Siswi Kelas X SMA Swasta. *J Keperawatan Suaka Insa.* 2018;3(2):1–17. Available from: <https://journal.stikessuakainsan.ac.id/index.php/jksi/article/view/110>
6. Purba MM, Seveny Febriana I, Sylvia EI. Kualitas Tidur Remaja di Kota Palangka Raya. *J Forum Kesehat Media Publ Kesehat Ilm.* 2023;13(1):39–44. Available from: <http://e-journal.poltekkes-palangkaraya.ac.id/jfk/>
7. P2PTM Kementerian Kesehatan RI. Kebutuhan Tidur Sesuai Usia [Internet]. Kementerian Kesehatan RI. 2018. Available from: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/kebutuhan-tidur-sesuai-usia>
8. Sulu, HE, Fatimawali, Kekenusa, John S MA. Status Gizi Dengan Kualitas Hidup Kesehatan Siswa Smp Dan Sma Pada Era Covid-19 Di Kabupaten Minahasa Utara. *J Kesehat Tambusai.* 2023;4(2):1739–50.
9. Amrynia SU, Prameswari GN. Hubungan Pola Makan, Sedentary Lifestyle, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja (Studi Kasus di SMA Negeri 1 Demak). *Indones J Public Heal Nutr.* 2022;2(1):112–21.
10. Bambangafira D, Nuraini T. Kejadian Excessive Daytime Sleepiness (EDS) Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Kesehatan. *J Keperawatan Indones.* 2017;20(2):94–101.
11. Isac C, Abraham J. Daytime sleepiness among Omani Nursing Students: Estimate of its determinants and impact on perceived stress. *Clin Epidemiol*

- Glob Heal. 2020;8(3):739–43. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2020.01.012>
12. Malheiros LEA, da Costa BGG, Lopes MVV, Chaput JP, Silva KS. Association between physical activity, screen time activities, diet patterns and daytime sleepiness in a sample of Brazilian adolescents. *Sleep Med.* 2021;78:1–6. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.12.004>
 13. Gu M, Yang Y, Ho AC., Wong RW., Hägg U, McGrath CP. Craniofacial Characteristics Related to Daytime Sleepiness Screened by the Paediatric Daytime Sleepiness Scale. *Open Dent J.* 2015;9(1):31–40.
 14. Owens JA, Babcock D, Weiss M. Evaluation and Treatment of Children and Adolescents With Excessive Daytime Sleepiness. *Clin Pediatr (Phila).* 2020;59(4–5):340–51.
 15. Meyer C, Junior GJF, Andrade RD, Barbosa DG, da Silva RC, Pelegrini A, et al. Factors associated with excessive daytime sleepiness among Brazilian adolescents. *Chronobiol Int.* 2019;36(9):1240–8. Available from: <https://doi.org/10.1080/07420528.2019.1633661>
 16. Angeli BR, Saragih FA, Nuriyah N, Setiawan MD, Syahputra S, Agustina D. Analisis Hubungan Kesehatan dengan Penggunaan Gadget terhadap Pola Tidur pada Siswa: Literature Review. *J Ilm Univ Batanghari Jambi.* 2023;23(2):2205.
 17. Hastani RT, Budiman A. Hubungan Kecanduan Game Online dengan Kualitas Tidur pada Remaja Literature Review. *Borneo Student Res.* 2022;3(2):1688–96.
 18. Amir H, Astuti W, Ningsih SR, Hairil Akbar. Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Perubahan Self-Esteem dan Kualitas Tidur Remaja di SMAN 2 Kotamobagu. *Heal Papua J Keperawatan dan Kesehat.* 2021;4(1):193–200.
 19. Aprilia R, Sriati A, Hendrawati S. Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *J Nurs Care.* 2020;3(1):41–53.
 20. Al Aziz AA. Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi pada Mahasiswa. *Acta Psychol.* 2020;2(2):92–107.
 21. Syamsodin WKP, Bidjuni H, Wowiling F. Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. *ejournal keperawatan (e-Kp).* 2015;3:1–10.
 22. Andiarna F, Widayanti LP, Hidayati I, Agustina E, Kunci K. Analisis Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa. *Profesi (Profesional Islam Media Publ Penelit.* 2020;17(2):37–42. Available from: <https://journals.itspku.ac.id/index.php/profesi/article/view/26>

23. Woran K, Kundre RM, Pondaag FA. Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *J Keperawatan*. 2021;8(2):1–10.
24. Woods, H. C., & Scott H. Sleepy teens: Social Media Use in Adolescence is Associated With Poor Sleep Quality, Anxiety, Depression and Low Self-esteem. *J Adolesc*. 2016;51(1):41–9.
25. Destina Y, Anita Sari L, Octavia D. Hubungan Lama Penggunaan Gawai Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Siswa Siswi Di SMA Negeri Kota Jambi. *J Ilm Ners Indones*. 2022;3(1):8–17.
26. Siahaan ER, Juniah. Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kebutuhan Tidur Remaja. *J Keperawatan Bunda Delima*. 2023;5(2):1–12.
27. Caesarridha DK. Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa kedokteran. *J Med Utama*. 2021;2(4):1213–7. Available from: <http://journal.stainkudus.ac.id/index.php/equilibrium/article/view/1268/1127>
28. Pitoy FF, Tendean AF, Rindengan VCC. Kualitas Tidur Dan Indeks Massa Tubuh Pada Remaja. *Nutr J*. 2022;6(2):6–13.
29. Nilifda H, Nadjmir N, Hardisman H. Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *J Kesehat Andalas*. 2016;5(1):243–9.
30. Bella Novita, Siti Rochmani, Mulyanti. Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Mts Yabika Kabupaten Tangerang Tahun 2019. *J Kesehat*. 2019;8(2):33–41.
31. Hamdi, Mardiah Mila; Arneliwati; Nauli FA. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Excessive Daytime Sleepiness Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *J Kesehat Ilm Indones (Indonesian Heal Sci Journal)*. 2022;7(1):156.
32. Sulana I, Sekeon S, Mantjoro E. Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Samratulangi. *J KESMAS*. 2020;9(7):37–45.
33. Rahma FN, Putri TH, Fahdi FK. Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja Usia Sekolah Menengah Pertama. *J Keperawatan Jiwa*. 2023;11(4):809–16.
34. Putri AD. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Nilai Akademik Mahasiswa Akademi Kebidanan 1. Putri AD. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Nilai Akademik Mahasiswa Akademi Kebidanan Alifah Padang. *J Ilmu Kesehat*. 2017;1(1):22–6. Alifah Padang. *J Ilmu Kesehat*. 2017;1(1):22–6.
35. Nugraha FA, Aisyiah A, Wowor TJF. Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMPN 254 Jakarta. *Malahayati Nurs J*. 2023;5(9):3063–76.

36. Budiono, Pertami SB. *Kebutuhan Dasar Keperawatan*. Jakarta: Bumi Medika; 2015. 254 p.
37. Ranti NBP, Boekoesoe L, Ahmad ZF. Kebiasaan Konsumsi Kopi, Penggunaan Gadget, Stress dan Hubungannya dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa. *Jambura J Epidemiol*. 2022;1(1):20–8.
38. Tarwoto W. *Kebutuhan Dasar manusia dan Proses keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika; 2003. 144 p.
39. Hein M, Mungo A, Hubain P, Loas G. Excessive daytime sleepiness in adolescents: Current treatment strategies. *Sleep Sci*. 2020;13(2):157–71.
40. Triamiyono H. Upaya mengatasi rasa kantuk di kelas dalam proses belajar mahasiswa taruna Akademi Maritim Djadajat. *J Ilm Widya*. 2014;2:64–9.
41. Gandhi KD, Mansukhani MP, Silber MH, Kolla BP. Excessive Daytime Sleepiness: A Clinical Review. *Mayo Clin Proc*. 2021;96(5):1288–301. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2020.08.033>
42. Regina CE, Bayhakki, Utami TG. Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Pada Malam Hari Terhadap Kejadian Excessive Daytime Sleepiness (EDS) Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau. *J Ilmu Keperawatan*. 2022;10:1.
43. Permatasari AD, Suwarni A, Sutrisno, Aryani A. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMA N 1 Mengwi. *J Cent Res Publ Midwifery Nurs*. 2023;7(2):83–7.
44. Nurfadilah S, Ahmad R aAndono, Julia M. Pola Tidur Remaja di Wates. *BKM J Community Med Public Heal*. 2017;33(7):343–50.
45. Safaringga E, Herpandika RP. Hubungan antara Kebugaran Jasmani dengan Kualitas Tidur. *J Sport J Penelit Pembelajaran*. 2018;4(2):235.
46. Aminudin M. Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Akademi Keperawatan Pemprov Kaltim Samarinda. *J Kesehat Pasak Bumi Kalimantan*. 2018;1(1):51–71. Available from: <https://core.ac.uk/download/pdf/196255896.pdf>
47. Geraldo Jose Ferrari Junior 1, Diego Grasel Barbosa, Rubian Diego Andrade, Andreia Pelegrini, Thais Silva Beltrame ÉPGF. Subjective Sleep Need and Daytime Sleepiness in Adolescents. *Rev Paul Pediatr*. 2019;37(2):209–16.
48. Putri AM, Muniroh L, Dewi MAK. Aktivitas fisik dan excessive daytime sleepiness dengan frekuensi makan selama pandemi Covid-19. *Holistik J Kesehat*. 2023;17(5):358–68.
49. Maharani FA, Nurrahima A. Gambaran Excessive Daytime Sleepiness Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir. *Holist Nurs Heal Sci*. 2020;3(2):30–7.

50. Sahir SH. Metodologi Penelitian. Jogjakarta: KBM Indonesia; 2022. 83 p.
51. Nursalam. Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika; 2015.
52. Garaika D. Metodologi penelitian. Lampung Selatan: Cv Hira Tech; 2019.
53. Wibowo A et al. Metode Penelitian Praktis Bidang Kesehatan. Jakarta: Rajawali Pers; 2014.
54. Soegiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: CV ALFABETA; 2013. 334 p.
55. Spilisbury JC, Drotar D, Rosen CL, Redline S. The Cleveland Adolescent Sleepiness Questionnaire: A new measure to assess excessive daytime sleepiness in adolescents. *J Clin Sleep Med.* 2007;3(6):603–12.
56. Rosyidah S. Hubungan kualitas tidur dengan excessive daytime sleepiness (EDS) pada remaja di wilayah Jabodetabek. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. 2022.
57. De Souza Vilela T, Bittencourt LRA, Tufik S, Moreira GA. Factors influencing excessive daytime sleepiness in adolescents. *J Pediatr (Rio J).* 2016;92(2):149–55. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jped.2015.05.006>
58. Pinto JC, Rebelo-Pinto T, Rebelo-Pinto H, Paiva T. A validation of the cleveland adolescent sleepiness questionnaire. *TPM - Testing, Psychom Methodol Appl Psychol.* 2017;24(2):298–304.
59. Aghajani M, Hajijafari M, Akbari H, Asgarian FS. Cleveland Adolescent Sleepiness Questionnaire (CASQ): a translation and validation study of the Persian version. *Sleep Biol Rhythms.* 2020;18(3):209–15. Available from: <https://doi.org/10.1007/s41105-020-00257-x>
60. Widodo S, Ladyani F, Asrianto LO, Rusdi, Khairunnisa, Lestari SMP, et al. Buku Ajar Metode Penelitian. Pangkalpinang: CV SCIENCE TECHNO DIRECT; 2023. 1–188 p.
61. Meila Noor Syafria, I. A., Pratiwi IA, Kuryanto MS. Pembelajaran Statistika Menggunakan Software SPSS untuk Uji Validitas dan Reliabilitas. *J Basicedu.* 2020;5(5):3(2), 524–32. Available from: <https://journal.uui.ac.id/ajie/article/view/971>
62. Paramita RWD, Rizal N SR. Metode Penelitian Kuantitatif: Buku Ajar Perkuliahan Metodologi Penelitian Bagi Mahasiswa Akuntansi & Manajemen. Lumajang: Widyagama Press; 2021.
63. Syapitri H, Amila, Aritonang J. Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan Masyarakat. Bahan Ajar Keperawatan Gigi. Malang: Ahlimedia Press; 2021. 1–212 p.

64. Masturoh I, & T N. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Kemenkes RI; 2018.
65. Fauzi A, dkk. *Metodologi Penelitian*. Banyumas: CV. Pena Persada; 2022. 248–253 p.
66. HANDAYANI M. Persepsi Siswa Tentang Manifestasi Tugas-Tugas Perkembangan Remaja Siswa Kelas Xi Sma.Negeri 11 Samarinda. *Al-Din J Dakwah dan Sos Keagamaan*. 2020;5(1):101–17.
67. Saputro KZ. Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Apl J Apl Ilmu-ilmu Agama*. 2017;17(1):25–32.
68. Kemdikbud. Data Pokok Pendidikan [Internet]. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi. 2024. Available from: <https://dapo.kemdikbud.go.id/pd/2/036300>
69. Barbosa SMML, Batista RFL, Rodrigues LDS, Bragança MLBM, de Oliveira BR, Simões VMF, et al. Prevalence of excessive daytime sleepiness and associated factors in adolescents of the rps cohort, in São Luís (MA), Brazil. *Rev Bras Epidemiol*. 2020;23:1–12.
70. Kesuma IPPA, Primatanti PA, Tirta IGR. Karakteristik Kualitas Tidur pada Siswa SMA Negeri 1 Sukawati. *Aesculapius Med J*. 2023;3(3):348–58.
71. Aziz L, Hidayat A. Hubungan kualitas tidur dengan excessive daytime sleepiness pada pekerja bergilir. *J Biomedika dan Kesehat*. 2019;2(4):144–8.
72. Gusti KR, Saputera MD, Chris A. Gambaran Stres Secara Umum Pada Siswa/I Sma Di Jakarta. *J Muara Med dan Psikol Klin*. 2023;3(1):22–9.
73. Lukito A, Nur'aeni. Stres Dan Strategi Coping Pada Peserta Didik Kelas X Program Studi Ips Yang Menggunakan Kurikulum 2013. *Psycho Idea*. 2018;16(2):99–109.
74. Shimamoto H, Eastwood P, Anderson M, Mizuno K. Prevalence of excessive daytime sleepiness and its association with daily life factors in Japanese first-year university students. *Sleep Biol Rhythms*. 2024;22(1):33–40. Available from: <https://doi.org/10.1007/s41105-023-00470-4>
75. Romauli HI, Agustina L, Simamora RS. Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan. *J Penelit Perawat Prof*. 2020;6(4):1611–8.
76. Amalina S, Sitaresmi MN, Gamayanti IL. Hubungan Penggunaan Media Elektronik dan Gangguan Tidur. *Sari Pediatr*. 2015;17(4):273–81.
77. Yolanda, Anisa Ayu Wuryanto MA, Kusariana N, Saraswati L. Hubungan aktivitas fisik, screen based activity dan sleep hygien dengan kualitas tidur pada remaja usia 15-18 tahun (Studi pada Siswa di SMA Negeri 1

- Ungaran). *J Kesehat Masy.* 2019;7(1):123–30. Available from: <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
78. Astuti CN. Hubungan Kepribadian Neurotisme dengan Fear of Missing Out pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial. *J Ilm Bimbing Konseling Undiksha.* 2021;12(2):245–58.
 79. Wuisang M. Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Klabat J Nurs.* 2023;5(2):97–102.
 80. Dharma Wiratama M, Bustamam N. Gangguan Sosial Media Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Kedokteran. *J Kesehat Kusuma Husada.* 2022;13(2):135–43.
 81. Meyer C, Ferrari Junior GJ, Barbosa DG, Andrade RD, Pelegrini A, Felden ÉPG. Analysis Of Daytime Sleepiness In Adolescents By The Pediatric Daytime Sleepiness Scale: A Systematic Review. *Rev Paul Pediatr.* 2017;35(3):351–60.
 82. Otsuka Y, Itani O, Nakajima S, Kaneko Y, Suzuki M, Kaneita Y. Impact of chronotype, insomnia symptoms, sleep duration, and electronic devices on nonrestorative sleep and daytime sleepiness among Japanese adolescents. *Sleep Med.* 2023;110(May):36–43. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2023.07.030>
 83. Marta OFD, Safitri A, Aini N. The Relationship Between Smartphones Used Before Sleep and Excessive Daytime Sleepiness Among Nursing Students: A Cross-Sectional Study. *J Keperawatan.* 2021;12(1):99–105.
 84. Devy YK, Sutajaya IM, Citrawathi DM. Pelaksanaan Full Day School di SMA Negeri 4 Singaraja Meningkatkan Kelelahan dan Kebosanan serta Kontribusinya terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas XI MIPA. *J Pendidik Biol Undiksa.* 2020;7(1):33–42.
 85. Sebayang SM, Pasaribu DA. Hubungan Fatigue dengan Kejadian Excessive Daytime Sleepiness pada Perawat. *J Ris Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan.* 2021;6(1):28.
 86. Keswara UR, Syuhada N, Wahyudi WT. Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik J Kesehat.* 2019;13(3):233–9.
 87. Firmawati, Sudirman AA, Lilir MR. Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Remaja Di Sma Negeri 1 Tilamuta. *J Ilmu Kesehat dan Gizi.* 2023;1(2):68–79. Available from: <http://www.prin.or.id/index.php/jig/article/view/965/1046>
 88. Nabilah RF. Analisis Dampak Penerapan Aturan 5 Hari Sekolah Terhadap Motivasi Belajar Siswa Di SMAN 4 Kota Kediri. *J Ilm Pendidik IPS.* 2024;2(2):244–54.
 89. Gunarsa SD, Wibowo S. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran

- Jasmani Siswa. *J Pendidik Olahraga dan Kesehat.* 2021;9(1):43–52.
90. Nafilasari HI, Darminto E. Perbedaan Burnout Peserta Didik Pada Sekolah Menengah Pertama Full Day Dan Non Full Day. *J BK UNESA.* 2020;11(4):518–24.
 91. Baharun H, Alawiyah S. Pendidikan Full Day School Dalam Perspektif Epistemologi Muhamad Abid Al-Jabiri. *J Kependidikan Islam.* 2018;4(1):1–22.
 92. Soeli YM, Yusuf MNS, Lakoro DDK. Tingkat Stres Siswa Pada Sekolah yang Menerapkan Sistem Full Day School. *Jambura Nurs J.* 2021;3(1):1–11.
 93. Alves FR, de Souza EA, de França Ferreira LG, de Oliveira Vilar Neto J, de Bruin VMS, de Bruin PFC. Sleep duration and daytime sleepiness in a large sample of Brazilian high school adolescents. *Sleep Med.* 2020;66:207–15.
 94. Rani N, Putri DK, Sari SM. Pengalaman Remaja Awal Dalam Mengikuti Kegiatan Full Day School Di Kota Pekanbaru Phenomenology Study : The Experience Of Early Adolescents In Attending Full-Day School In Pekanbaru. *J Keperawatan Hang Tuah.* 2021;2(1):90–100.
 95. Sapriyani EE, Kanda AS. Keluhan Guru Mengenai Banyaknya Siswa Yang Tidur Di Kelas Saat Belajar Di PP Sumur Bandung. *J Pendidikan, Bhs dan Budaya.* 2024;3(1):180–5.