

DAFTAR PUSTAKA

- Arias, M., & Fernandez, L. (2024). Behavioral Factors and Sleep Quality Among Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 14(2), 66–74.
- Provinsi Sumatera Barat.
- Bookshelf, N. (2022). *Sleep: Physiology and Function*. National Center for Biotechnology Information. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK482512/>
- Bowen, C., Draper, L., & Moore, H. (2024). *Fundamentals of Nursing*. OpenStax. <https://openstax.org/details/books/fundamentals-nursing>
- BPS. (2023). *Statistik Pemuda Indonesia 2023*. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/publication/2023/11/30/statistik-pemuda-indonesia-2023.html>
- BPS. (2025). *Jumlah Penduduk Provinsi Sumatera Barat Tahun 2025*. BPS
- BPS. (2026). *Kota Padang Dalam Angka 2026*. Badan Pusat Statistik Kota Padang. <https://padangkota.bps.go.id/id/publication/2026/02/27/10f4bbb5cfb5ec2bd2df44ec/kota-padang-dalam-angka-2026.html>
- Bruce, E. (2025). Sleep Quality Among Secondary School Students in Selangor. *Malaysian Journal of Public Health Medicine*.
- Buyse, D. J. (2015). Sleep Health: Can We Define It? Does It Matter? *Sleep*, 37(1), 9–17. <https://doi.org/10.5665/sleep.3298>
- Buyse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI): A New Instrument for Psychiatric Practice and Research*. University of Pittsburgh.
- Campo Arias, A., Pedrozo-Pupo, J. C., & Caballero-Domínguez, C. C. (2024). Sleep Hygiene Index: Dimensionality, internal consistency, and nomological validity among medical students in Santa Marta, Colombia. *Informes Psicológicos*, 24(2), 103–116. <https://doi.org/10.18566/infpsic.v24n2a06>
- Dinas Pendidikan. (2026). *Data Jumlah SMA Sederajat dan Capaian Skrining Kesehatan Peserta Didik di Kota Padang*.
- Febrianita, Y., Anyalina, R., & Marlita, L. (2026). *HUBUNGAN SLEEP*

HYGIENE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA KELAS XII DI SMAN 1 TANAH PUTIH. 10, 2137–2142.

Hidayat, A. A. A. (2013). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Salemba Medika.

Hidayat, A. A. A. (2021). *Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Salemba Medika.

Irman, V., Dewi, R. I. S., & Rezky, M. (2025). Relationship Between Smartphone Addiction and Sleep Quality in Adolescents of SMA Pertiwi 1 Padang . In *Jurnal Kesehatan Medika Saintika* (Vol. 16, Issue 1, pp. 1–10). <https://doi.org/10.30633/jkms.v16i1.3214>

Kemkes. (2022). *Kesehatan Reproduksi Remaja: Permasalahan dan Upaya Pencegahan*. Kementerian Kesehatan RI.

Kemkes. (2022). *Pedoman Kesehatan Remaja*. Kementerian Kesehatan RI.

Kemkes. (2023a). Pentingnya Tidur untuk Kesehatan. <https://keslan.kemkes.go.id/read/2539/penting-tidur>

Kemkes. (2023b). *Profil Kesehatan Indonesia 2023*. Kementerian Kesehatan RI. <https://www.kemkes.go.id/id/profil-kesehatan-indonesia-2023>

Kemkes, 2024. (2024). *Lama Waktu Tidur yang Dibutuhkan oleh Tubuh*. Kementerian Kesehatan RI. <https://upk.kemkes.go.id/new/lama-waktu-tidur-yang-dibutuhkan-oleh-tubuh>

Li, L., Zhang, W., & Chen, Y. (2022). Epidemiology of Sleep Disturbance Among Adolescents in China. *Sleep Medicine*, 89, 45–52.

Mastin, D. F., Bryson, J., & Corwyn, R. (2006). Assessment of Sleep Hygiene Using the Sleep Hygiene Index . In *Journal of Behavioral Medicine* (Vol. 29, Issue 3, pp. 223–227). <https://doi.org/10.1007/s10865-006-9047-6>

Muftisany, H. (2023). *Pengaruh Gadget terhadap Kecerdasan Anak*. Elementa Media.

Mujiyanto, M., & Muhammad, A. (2022). Vol. 4 No.3 Edisi 2 April 2022 <http://jurnal.ensiklopediaku.org> Ensiklopedia of Journal. *Indonesian Journal of Laboratory*, 5(3), 105.

Owens, J. (2023). Insufficient Sleep in Adolescents and Young Adults: An Update

- on Causes and Consequences. In *Pediatric Collections: Adolescent Health Care Part 1: Promoting Wellness*. American Academy of Pediatrics. <https://doi.org/10.1542/9781610027052-part01-insufficient>
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2021). *Fundamentals of Nursing*. Elsevier.
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. M. (2023). *Fundamentals of Nursing* (11th ed.). Elsevier. <https://shop.elsevier.com/books/fundamentals-of-nursing/potter/978-0-323-81034-0>
- Putri, M., Rizki Amalia, Eka Afrika, & Rini Gustina. (2025). Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Kebidanan Universitas Kader Bangsa Palembang Tahun 2024. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 13(1), 15–21. <https://doi.org/10.36973/jkih.v13i1.696>
- Riyanto, A., & Suryani, N. (2023). *Dampak Teknologi Informasi dan Komunikasi terhadap Perilaku Remaja*. Penerbit Andi.
- Rupi. (2019). *Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Remaja*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan.
- Santrock, J. W. (2026). *Adolescence* (19th ed.). McGraw Hill.
- Sekolah, P. (2026). *Profil Sekolah SMAN 12 Padang*. Pusat Data dan Teknologi Informasi Pendidikan. <https://sekolah.data.kemendikdasmen.go.id/profil-sekolah/84C7A686-8F6C-4370-8E6C-B2A7A21258E9>
- Suni, E., & Rosen, D. (2024). *Mastering Sleep Hygiene: Your Path to Quality Sleep*. Sleep Foundation. <https://www.sleepfoundation.org>
- WHO. (2023). *AdolHealthescent health*. World Health Organization. <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>
- WHO (2024). *Adolescent Sleep Health Report*. World Health Organization.
- Wirenviona, R., & Riris, A. A. I. D. C. (2020). *Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Airlangga University Press.