

DAFTAR PUSTAKA

- Asrianingsi, Yusran, S., & Nurfadilah, S. (2024). *Hubungan screen time dan kecanduan game terhadap gangguan kualitas tidur pada siswa di Sekolah Dasar Negeri 2 Wakorumba Selatan tahun 2024*. Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Halu Oleo.
- Azzahra, N., & Siregar, R. (2024). Hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 27(2), 120–128.
- Baddam, S. K. R., Canapari, C. A., Van de Grift, J., McGirr, C., Nasser, A. Y., & Crowley, M. J. (2024). Screening and evaluation of sleep disturbances and sleep disorders in children and adolescents. *Pediatric Clinics of North America*, 47(1), 65–86.
- Badan Pusat Statistik. (2026). *Statistik telekomunikasi Indonesia 2026*.
- Berman, A., Snyder, S. J., Frandsen, G., & Levett-Jones, T. (2023). *Kozier & Erb's fundamentals of nursing: Concepts, process, and practice* (12th ed.). Pearson.
- Cain, N., & Gradisar, M. (2023). Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review. *Sleep Medicine*, 90, 45–55.
- Chang, A. M., Aeschbach, D., Duffy, J. F., & Czeisler, C. A. (2025). Evening use of light-emitting devices negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 122(4), 2345–2352.
- Delfia. (2022). Pengaruh penggunaan gadget terhadap kualitas tidur remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*, 15(1), 55–63.
- Dungga, E. F., & Dulanim, A. (2021). Association between the intensity of smartphone use with quality and sleep quantity in teenagers. *Jambura Nursing Journal*, 3(2), 59–69. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jnj/article/view/11912/pdf>
- Exelmans, L., & Van den Bulck, J. (2024). Bedtime mobile phone use and sleep in adolescents. *Sleep Health*, 10(1), 23–30.
- Fitriana, F., Ahmad, A., & Fitria, F. (2021). Pengaruh penggunaan gadget terhadap perilaku remaja dalam keluarga. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 5(2), 182. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i2.7898>

Harvard Medical School. (2023). *Blue light has a dark side*. Harvard Health Publishing.

Haryono, A., Rindiarti, A., Arianti, A., Pawitri, A., Setiawati, A., & Sekartini, R. (2016). Prevalensi gangguan tidur pada remaja usia 12–15 tahun. *Sari Pediatri*, 11(3), 149–154.

Hidayat, A. A. A. (2021). *Metode penelitian keperawatan dan teknik analisis data*. Salemba Medika.

Hidayat, A. A., Putri, R., & Yuliana, D. (2024). Hubungan kualitas tidur dengan prestasi belajar remaja sekolah menengah. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 9(1), 15–24.

Ivana, I., Murniati, M., & Putri, N. R. I. A. T. (2021). The relationship between gadget usage and adolescent sleep quality. *Journal of Public Health for Tropical and Coastal Region*, 4(1), 23–27.

Junior, R. S., Oliveira, P. M., & Costa, A. L. (2024). Screen time and sleep quality among adolescents: A systematic review. *Sleep Science*, 17(2), 112–121.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2023*.

Mindell, J. A., & Meltzer, L. J. (2025). *Pediatric sleep: A clinical guide* (3rd ed.). Elsevier.

Mulyati, T., & Frieda. (2022). Kecanduan smartphone ditinjau dari kontrol diri dan jenis kelamin pada siswa SMA Mardisiswa Semarang. *Empati*, 7(4), 152–161. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.23438>

Notoatmodjo, S. (2022). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Rineka Cipta.

Owens, J. A., Weiss, M. R., & Mindell, J. A. (2023). Insufficient sleep in adolescents: Causes and consequences. *Pediatrics*, 151(4), e2022058852.

Paruthi, S., Brooks, L. J., D'Ambrosio, C., Hall, W. A., Kotagal, S., Lloyd, R. M., & Wise, M. S. (2024). Recommended amount of sleep for pediatric populations. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 20(1), 45–53.

Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. (2025). *Fundamentals of nursing* (11th ed.). Elsevier.

Prabhadewi, N. P. S., Ngurah, I. G. K. G., Suardana, I. W., Gama, I. K., Lestari, A. S., & Sudiantara, K. (2025). The relationship between gadget use and

sleep patterns among teenagers at SMA PGRI 2 Denpasar. *Health Dynamics*, 2(10), 408–415.

Pratiwi, W., & Pautina, A. (2022). Kecanduan penggunaan gadget. *Early Childhood Islamic Education Journal*, 3(1), 1–25. <https://akperyarsismd.ejournal.id/BNJ/article/view/48>

Rahma, K. D., Anjaswari, T., Sulastyawati, S., & Wiyono, J. (2023). The relationship between gadget use and sleep quality in adolescents. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 12(2).

Santrock, J. W. (2024). *Life-span development* (18th ed.). McGraw-Hill.

Sarwono, S. W. (2022). *Psikologi remaja*. Rajawali Pers.

Sastroasmoro, S., & Ismael, S. (2021). *Dasar-dasar metodologi penelitian klinis* (6th ed.). Sagung Seto.

Silva, A. G., Pereira, M. R., & Santos, L. C. (2022). Digital device use and sleep quality among adolescents: A cross-sectional study. *Sleep Medicine*, 92, 65–72.

Siahaan, E. R., & Juniah. (2023). Hubungan penggunaan gadget dengan kebutuhan tidur remaja. *Jurnal Kesehatan dan Bisnis*, 5(2), 1–12. <https://doi.org/10.59030/jkbd.v5i2.73>

Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2021). *Dasar metodologi penelitian*. Literasi Media Publishing.

Steinberg, L. (2023). *Adolescence* (12th ed.). McGraw-Hill Education.

Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (3rd ed.). Alfabeta.

Syaherna, V. A. (2024). Hubungan durasi penggunaan smartphone dengan kualitas tidur pada remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 19(2), 110–118.

UNICEF. (2024). *The state of the world's children 2024*. United Nations Children's Fund.

World Health Organization. (2024). *Adolescent health*.

World Health Organization. (2025). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children and adolescents*.