

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, D. A. (2025). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Remaja*. 36–38.
- Amalia, Z. N. R., Fauziah, M., Ernyasih, & Andriyani. (2022). 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>
- Amin, N. F., Garancang, S., Abunawas, K., Makassar, M., Negeri, I., & Makassar, A. (2023). Konsep Umum Populasi Dan Sampel Dalam Penelitian. *Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 14(1), 15–31. <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/pilar/article/view/10624/5947>
- Amir, N. (2007). Gangguan Tidur pada Lanjut Usia, Diagnosis dan Penatalaksanaan dalam Cermin Dunia Kedokteran. *PT. Kalbe Farma*, 1–11.
- Anggreni, D. (2022). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan* (Mk. Eka Diah Kartiningrum, SKM. (ed.)). Penerbit STIKes Majapahit Mojokerto.
- Arrohman, R. F. (2022). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Tugurejo Kecamatan Sawoo Kabupaten Ponorogo Wilayah Kerja Puskesmas Sawoo*. 9–47.
- Ayuningdyah, A. A., Embrik, I. S., & Pratiwi, A. (2024). Hubungan Antara Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMAN 11 Kabupaten Tangerang. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2, 347–351.
- Azahrah, F. R., Afrinaldi, R., & Karawang, U. S. (2021). Keterlaksanaan Pembelajaran Bola Voli Secara Daring Pada SMA Kelas X Se- Kecamatan Majalaya. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(4). <https://doi.org/10.5281/zenodo.5209565>
- Aziz Alimul Hidayat, M. U. (2015). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia Buku 2, Edisi 2*. Jakarta: Salemba Medika. https://books.google.co.id/books/about/Buku_Ajar_Kebutuhan_Dasar_Manusia.html?hl=id&id=Hb8TEAAQBAJ&redir_esc=y
- Bunga, D. N. F. H., Asyhari, T. T., & Indrawati, L. (2022). Hubungan Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya 2021. *Jurnal Ayurveda Medistra*, 4, 34–37.
- Buyse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research. *Psychiatry Research*.
- Charles, Y. C., & Halim, S. (2023). Penurunan Prestasi Akademik akibat Stres selama pandemi COVID-19. *Ebers Papyrus*, 29(1), 116–122. <https://doi.org/10.24912/ep.v29i1.24486>

- Cohen, S. (1994). Perceived Stress Scale (PSS). *Encyclopedia of Behavioral Medicine*, 1646–1648. https://doi.org/10.1007/978-3-030-39903-0_773
- Dewi, A. R. M. (2023). Hubungan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Awal Di RW 04 Kelurahan Pasir Gadung Kabupaten Tangerang. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 11(1), 48–54.
- Dyta, S. T., Irmawati, I., Astuti, P., & Kunci, K. (2024). *Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenore pada Remaja di SMAN 3 Jakarta dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam*. 3(1), 70–76.
- Fakhrurrozi, S. H., 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>
- Gusti, R. K., Saputera, M. D., & Chris, A. (2023). Gambaran Stres Secara Umum Pada Siswa /I Sma Di Jakarta. *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis*, 03(01), 22–29.
- Habibi, A., MM, W. Q., Ningsih, R., & Syahleman, R. (2021). *Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Remaja Pada Kelas Xi Di SMKN 1 Seruyan Tengah*. 5(1), 16–30.
- Hardian, A., Sitepu, E., Mulyapradana, A., Sitopu, J. W., Wardono, B. H., Bina, U., Informatika, S., Agung, U. D., & Simalungun, U. (2025). Faktor Penyebab Insomnia di Kalangan Remaja. *Indonesian Research Journal on Education*, 5(2022), 1079–1085.
- Hayati, M. (2023). *Hubungan Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Dengan Acute Lymphoblastic Leukemia (All) Di Rsud Arifin Achmad Provinsi Riau*. 13(1), 104–116.
- Haylı, Ç. M., Chung, S., Avcı, M. Z., & Kösem, D. D. (2024). Examining the Effect of Sleep Hygiene Education Given to Nursing Students on Sleep Quality. *Medicina Del Lavoro*, 115(4). <https://doi.org/10.23749/mdl.v115i4.15685>
- Haylı, Ç. M., Chung, S., Avcı, M. Z., & Kösem, D. D. (2024). *Examining the Effect of Sleep Hygiene Education Given to Nursing Students on Sleep Quality*. 115(4). <https://doi.org/10.23749/mdl.v115i4.15685>
- Herwawan, J. H., Chairani, R., & Anwar, S. (2021). Pengaruh Penerapan Sleep Hygiene dan Sleep Diary Terhadap Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah di Kota Ambon. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(Nomor Khusus), 178–181.
- Hidayah, M. (2019). *Penerapan Teknik Self Instruction dalam Mengurangi tingkat Stress akademik siswa di SMA Negeri 8 Model Bulukumba*. 32–37.
- Hidayat, M. I. (2022). Pengaruh Penerapan Sunnah Tidur Rasulullah Saw Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Kanker Serviks Yang Menjalani Kemoterapi. *Unissula Repository*, 1–80.

<http://repository.unissula.ac.id/id/eprint/26706>

- Hikmah, N., Nurbaya, S., & Yusnaeni. (2024). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Stress Pada Remaja Kelas XI di SMA Negeri 22 Gowa. *JIMPK : Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 4(5), 2024.
- Huang, Y., & Zhu, M. (2020). Increased global PSQI score is associated with depressive symptoms in an adult population from the United States. *Nature and Science of Sleep*, 12, 487–495. <https://doi.org/10.2147/NSS.S256625>
- Hussein, R., Sauma, E., Endrinaldi, Afriwardi, Ashal, T., & Vitresia, H. (2023). Hubungan Tingkat Stres dan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Kedokteran. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 4.
- Irish, L. A., Kline, C. E., Gunn, H. E., Buysse2, D. J., & Hall, M. H. (2015). *The role of sleep hygiene in promoting public health: A review of empirical evidence*. 22(1087–0792), 23–36. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.smrv.2014.10.001>.
- Ismatuddiyanah, 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 Tambusa*, 7(3), 27236.
- Jumilia. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA PGRI 2 Padang. *Lembaga Penelitian Dan Penerbitan Hasil Penelitian Ensiklopedia*, 2(3), 313–322. <http://jurnal.ensiklopediaku.org>
- Junaedi, J., & Wahab, A. (2023). Hipotesis Penelitian dalam Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Dan Teknologi Kesehatan*, 6(2), 142–146.
- Jung, E. J. (2025). The effects of adolescents ' sleep duration on life satisfaction : utilizing the autoregressive cross-lagged (ARCL) model. *Frontiers in Sleep*. <https://doi.org/10.3389/frsle.2024.1483543> OPEN
- Kalasi, N. Y., Djamaluddin, N., & Liputo, G. P. (2025). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Negeri 1 Gorontalo. *Jurnal Riset Ilmiah*, 2(1), 259–276.
- Kapur, R. (2022). Understanding the Types of Stress. *Researchgate*, 36(4), 9–11. https://www.researchgate.net/publication/350342850_Understanding_the_Types_of_Stress
- Kasmadi, M., & Suhadi, S. (2024). The relationship between physical activity intensity, sleep quality and stress levels in adolescent physical fitness. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 10(1), 15–30. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v10i1.22331
- Kosasih, S. F., Choiri, M. F., Nafilah, H., Pasya, M. F. R., & Sahputra, D. (2023). Implementasi Lingkungan Sosial Terhadap Pembentukan Perilaku Empati Remaja. *Jurnal Edukasi : Jurnal Bimbingan Konseling P-ISSN*, 9(1), 74–85. <https://doi.org/10.22373/je.v9i1.15882>
- Kozier, B. (2010). *Keperawatan Fundamental*. Jakarta: EGC. EGC , 2010. <https://onsearch.id/Record/IOS12532.slims-916>

- Liang, M., Guo, L., Huo, J., & Zhou, G. (2021). *Prevalence of sleep disturbances in Chinese adolescents : A systematic review and meta- analysis*. 24–35. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247333>
- Lusiana. (2023). *Hubungan Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Abdi Negara Tuban*.
- Mahardika, I. K., Alega, S., Vira, A. A., & Hilmi, N. C. (2024). Perkembangan Anak Usia Remaja dalam Aspek Perilaku dan Emosional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(April), 344–347.
- Mahbengi, P. A., Nurhasanah, & Nurbaity. (2023). Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Smkn Di Banda Aceh. *Jurnal Al-Taujih*, 9(2), 87–95.
- Malau, R. Y. (2017). Gambaran Sleep Hygiene Lansia Di Panti Wreda Elim Dan Wisma Harapan Asri, Semarang. *Jurnal Akuntansi*, 11(April).
- Mastin, D. F., Bryson, J., & Corwyn, R. (2006). Assessment of Sleep Hygiene Using the Sleep Hygiene Index. *Journal of Behavioral Medicine*, 29(3), 223–227. <https://doi.org/10.1007/s10865-006-9047-6>
- Mudak, S., & Manafe, F. S. (2023). Pemulihan Citra Diri Remaja Madya : Integrasi Psikologi dan Teologi. *Jurnal Ilmiah Religiosity Entity Humanity (JIREH)*, 5(1), 60–72. <https://doi.org/10.37364/jireh.v5i1.143>
- Mufidah, H., Maulana, M. A., Pramana, Y., Rahmah, G. N., & Mita. (2024). Stres Akademik Sebagai Determinan Kualitas Tidur Remaja di Madrasah Aliyah. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 15(2), 695–698.
- Muhafilah, I., & Suwarningsih, S. (2023). Durasi Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(05), 346–351. <https://doi.org/10.33221/jikm.v12i05.2076>
- Ningsih, D. S., & Permatasari, R. I. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja Di Smkn 7 Pekanbaru. *Ensiklopedia of Journal*, 44(8), 262–267.
- Nugraha, F. A., Aisyiah, & Wowor, T. J. . (2023). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Smpn 254 Jakarta. *[Manuju: Malahayati Nursing Journal*, 5(Dass 42), 3063–3076.
- Nunes, M. D. R., Jacob, E., Adlard, K., Secola, R., & Nascimento, L. (2015). Fatigue and Sleep Experiences at Home in Children and Adolescents With Cancer. *National Library of Medicine*. <https://doi.org/10.1188/15.ONF.498-506>
- Nurmansyah. (2024). Pengaruh Media Sosial pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 7221–7226. <http://jurnal.unpad.ac.id/prosiding/article/view/13625>
- Nursalam. (2020). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (Pendekatan Praktis). *In Journal Of Physics A: Mathematical And Theoretical*, 44(8). <https://doi.org/https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>

- Panuntun, D. B. (2024). *Hubungan Kualitas Tidur dan Tingkat Stres Terhadap Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia Peserta Pos Bina Terpadu (Posbindu) Desa Tajug Kecamatan Karangmoncol*.
- Parham, P. M., & Sari, P. N. (2024). Perkembangan Pada Masa Remaja. *Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 1(1), 37–56.
- Pitoy, M. W. M. F. F., & Abigael, T. (2023). Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat. *Maheasa: Malahayati Health Student Journal*, 3(April 2022), 2098–2107.
- Prof. Dr. Soekidjo Notoatmodjo. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. In *Rineka Cipta* (pp. 1–242). PT Rineka Cipta.
- Prof. Dr. Sugiyono. (2023). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. In *Alfabeta Bandung* (Vol. 11, Issue 1). http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Pujiana, D., & Mariska, W. (2019). Mengatasi Gangguan Tidur (Insomnia) Melalui Pendidikan Kesehatan Tentang Penerapan Sleep Hygiene Di Sman 02 Sembawa Banyuasin. *Treatment of Late-Life Insomnia*, 2, 125–146. <https://doi.org/10.4135/9781452225555.n5>
- Purba, R., Barus, D. T., & Arianto, A. (2023). Hubungan Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Dusun Vi Silo Bonto Kecamatan Silau Laut Tahun 2022. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 5(2).
- Purnawan, I., & Wirakhmi, I. N. (2024). Sleep Hygiene In Adolescents. *Paraplu Journal*, 1(4), 163–166.
- Putra, S., Syahrani Jailani, M., & Hakim Nasution, F. (2021). Penerapan Prinsip Dasar Etika Penelitian Ilmiah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 27876–27881.
- Putro, K. Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *APLIKASIA: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17, 25–32.
- Rachmasari, K. A., Hartini, S., Kholisa, I. L., & Prabandari, Y. S. (2021). Hubungan antara Stres dengan Kualitas Tidur Remaja di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Remaja Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas*, 5(1), 48–60.
- Rahmawati, F., Jaji, & Rizona, F. (2021). Pengaruh Sleep Hygiene Terhadap Kualitas Tidur Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 8(1), 17–24. <https://doi.org/10.33867/jka.v8i1.236>
- Reza, R. R., Berawi, K., Karima, N., & Budiarto, A. (2019). *Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan*. 8, 247–253.
- RI, K. (2018). *Kebutuhan Tidur sesuai Usia*. Kementerian Kesehatan RI. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/kebutuhan-tidur->

sesuai-usia

- Rini, P., & Tamar, M. (2023). Hubungan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur Mahasiswa PSIK Semester VII IKesT Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Masker Medika*, 11, 48–54.
- Rosita, E., Hidayat, W., & Yuliani, W. (2021). Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Perilaku Prososial. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 4(4), 279. <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i4.7413>
- Rositianti, Lukman, M., & Yulianita, H. (2024). Gambaran Sleep Hygiene Pada Remaja. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 15(1), 37–48.
- Rusuli, I. (2022). Psikososial Remaja: Sebuah Sintesa Teori Erick Erickson Dengan Konsep Islam. *Jurnal As-Salam*, 6(1), 75–89. <https://doi.org/10.37249/assalam.v6i1.384>
- Safitra, A. R., Muharyani, P. W., & Jaji. (2019). Relationship Between Sleep Hygiene And Sleep Quality In Adolescents Aged 12-15 Years. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(March), 59–66.
- Salsabila, N. N., Fitria, N., & Platini, H. (2024). Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Mahesa: Malahayati Health Student Journal*, 4, 3852–3861.
- Sari, N. C., Ahiruddin, & Djunaidi. (2022). Determinan Kualitas Sumber Daya Manusia Dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Pegawai. *Prosiding Seminar Nasional Ekonomi Dan Bisnis Ke-II*, 2(1), 148–153. <https://jurnal.saburai.id/index.php/FEB/article/view/1887/1354>
- Saswati, N., & Maulani. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Prodi Keperawatan. *Malahayati Nursing Journal*, 2(2), 336–343. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/manuju/article/view/2456>
- Selian, F. A., Atika, R. A., & Wahab, A. (2025). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Nilai Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama. 3(2018), 30–36.
- Senjaya, S., Sriati, A., Maulana, I., & Kurniawan. (2022). Dukungan Keluarga Pada Odha yang Sudah Open Status Di Kabupaten Garut. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(3), 6–7. <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i3.4037>
- Sosso, F. A. E., Okito, N., & Nakamura, M. (2017). Combined Effects of Insomnia and Stress on Sleep Quality and Sleep Duration Abstract. *Journal of Neurology and Neuroscience*, 8(4), 1–5. <https://doi.org/10.21767/2171-6625.1000202>
- Summer, J. V., & Guo, D. L. (2024). *Nutrition and Sleep: Diet's Effect on Sleep*. Sleep Foundation. <https://www.sleepfoundation.org/nutrition>
- Suni, E., & Rosen, D. D. (2024). *What it is, why it matters, and how to revamp your habits to get better nightly sleep*. Sleep Foundation. <https://www.sleepfoundation.org/sleep-hygiene>

- Susilowati, H. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis (GGK) Yang Menjalani Hemodialisis Di Poli Hemodialisa RSPAL Dr. Ramelan Surabaya. *AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam*, VIII(I), 1–19.
- Syapitri, H., Amila, & Aritonang, J. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (A. H. Nadana (ed.)). Ahlimedia Press. www.ahlimediapress.com
- Tania, M., Irawan, E., Soewignjo, P., & Saputra, A. (2024). Gambaran Tingkat Stres Pada Remaja Di Sman 10 Kota Bandung. *Jurnal Keperawatan*, 12(2). <https://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/index> 138
- Urbanová, L., Vňuková, M. S., Anders, M., Ptáček, R., & Bušková, J. (2023). The Updating and Individualizing of Sleep Hygiene Rules for Non-clinical Adult Populations. *Prague Medical Report*, 124(4), 329–343. <https://doi.org/10.14712/23362936.2023.26>
- Wahyudi, P. A. (2023). *Hubungan Tingkat Stres Dan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Akhir Di Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Dan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Palangka Raya*.
- Widodo, Y. P., Hidayat, F., & Kuswoyo, F. S. (2023). Hubungan Komunikasi Orang Tua Dengan Perilaku Tantrum Anak Usia 1-3 Tahun Di Desa Kebogadung Kec. Jatibarang Kab. Brebes. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 14(2), 34–40.
- Yolanda, A. A., Wuryanto, M. A., Kusariana, N., & Dian, L. (2019). 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). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7, 123–130.
- Yolanda, A. P., Dinata, I. M. K., & Adiatmika, I. P. G. (2023). Hubungan Penggunaan Smartphone Sebelum Tidur Dengan Kualitas Tidur. *Jurnal Medika Udayana*, 12(2), 94–98.