

## DAFTAR PUSTAKA

- A. Badrus, & M. Khairoh. 2019. *Effleurage Massage Aromatherapy Lavender Sebagai Terapi Kualitas Tidur Malam Ibu Hamil*. Surabaya: CV. Jakad Publishing Surabaya.  
[https://books.google.co.id/books?id=6C7ZDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?id=6C7ZDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)  
Diakses 31 November 2024
- Achjar, K. A. H., Gama, I. K. & Sudiantara, K. 2023. *Pemberdayaan Kader dan Keluarga Dalam Pengelolaan DM Pada Lansia di Rumah*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 3(4), 515-523.  
<https://doi.org/10.52436/1.jpmi.1332>
- Angeli, R. Bintang, dkk. 2023. *Analisis Hubungan Kesehatan Dengan Penggunaan Gadget Terhadap Pola Tidur Pada Siswa*. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*. doi:10.33087/jiubj.v23i2.4305. Diakses 2 Desember 2024
- Badan Pusat Statistik, Kota Denpasar. 2024. *Persentase Penduduk Berumur 5 Tahun Ke Atas Yang Pernah Menggunakan Internet (Termasuk Facebook, Twitter, Youtube, Instagram, Whatsapp) Dalam 3 Bulan Terakhir Menurut Jenis Kelamin Di Kota Denpasar Dan Provinsi Bali*.  
<https://denpasarkota.bps.go.id/id>. Diakses 30 November 2024
- Bruno. 2019. *Pola Tidur*. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. Diakses 30 November 2024
- Buyse, Reynolds, dkk. *The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research*. *Psychiatry Res.* 1989 May;28(2):193-213.  
doi: 10.1016/0165-1781(89)90047-4. PMID: 2748771. Diakses 2 Desember 2024
- Caesaridha, K. Dhaifany. 2021. *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Kedokteran*. *Jurnal Medika Utama* 2(4): 1213–17.  
<http://journal.stainkudus.ac.id/index.php/equilibrium/article/view/1268/1127>. Diakses 30 November 2024
- Docs, Honest Editorial Team. 2019. *Kenali Macam-Macam Gangguan Tidur & Cara Mengobatinya*. [https://www.honestdocs.id/macam-macam-gangguan-tidur#:~:text=Menurut PPDGJ \(Pedoman dan Panduan Diagnosa Gangguan,kualitas tidur dan jumlah berapa kali tidur](https://www.honestdocs.id/macam-macam-gangguan-tidur#:~:text=Menurut PPDGJ (Pedoman dan Panduan Diagnosa Gangguan,kualitas tidur dan jumlah berapa kali tidur). Diakses 10 Februari 2025
- Edita Revine, Juniah. 2023. *Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kebutuhan Tidur Remaja*. *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, 2-3. Diakses 2 Desember 2024

- Endah. 2024. *Lakukan 7 Aktivitas Ini Di Malam Hari Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Dan Bisa Istirahat Lebih Nyenyak*. Dwi Zain. <https://www.merdeka.com/sehat/lakukan-7-aktivitas-ini-di-malam-hari-untuk-meningkatkan-kualitas-tidur-dan-bisa-istirahat-lebih-nyenyak-234009-mvk.html?page=8>. Diakses 2 Desember 2024
- H. Abdul, Amvina, dkk. 2022. *Pengaruh Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Pada Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 1 Barumun Tengah*. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat* 1(3): 251–59. Diakses 30 November 2024
- Hale, Lauren, dkk. 2018. *Youth Screen Media Habits and Sleep: Sleep-Friendly Screen Behavior Recommendations for Clinicians, Educators, and Parents*. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America* 27(2): 229–45. doi:10.1016/j.chc.2017.11.014. Diakses 15 Desember 2024
- Hardiyanti, Yuni, dkk. 2021. *Peran Orangtua Dalam Mengawasi Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Sekolah Selama Pandemi Covid-19*. *Carolus Journal of Nursing* 4(1): 67–81. doi:10.37480/cjon.v4i1.91. Diakses 4 Januari 2025
- Herryanoor, Lestari Sri Agus, dkk. 2024. *Pendidikan Kesehatan Sekolah*. CV Media Sains Indonesia.
- Heryyanoor, Martapura, dkk. 2023. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Bandung: CV. Media Sains Indonesia. Diakses 10 Februari 2025
- J. Armaya, Intan Sri. 2017. *Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur The Correlation Between Gadget Use And Sleep Quality*. <https://jim.usk.ac.id/FKep/article/view/3872/2942>. Diakses 30 November 2024
- Keswara, R. Umi, dkk. 2019. *Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja*. *Holistik Jurnal Kesehatan* 13(3): 233–39. doi:10.33024/hjk.v13i3.1599. Diakses 4 Januari 2025
- Kominfo. 2018. *Jumlah Pengguna Internet 2017 Meningkat, Kominfo Terus Lakukan Percepatan Pembangunan Broadband*. Kementerian Komunikasi dan Informatika. Diakses 31 November 2024
- Magdalena, Ina, dkk. 2021. *Pengaruh Penggunaan Gadget Pada Rendahnya Pola Pikir Pada Anak Usia Sekolah (6-12 Tahun) Di Sdn Gempol Sari Kabupaten Tangerang*. *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial* 3(2): 166–77. <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/nusantara>. Diakses 4 Januari 2025
- Marini, Liza, dkk. 2024. *Gambaran Problematic Smartphone Use Pada Remaja*. *Psikobuletin : Buletin Ilmiah Psikologi* 5(1): 43. Diakses 12 Februari 2025
- Marsa Zahra N, Suharmanto, dkk. 2024. *Journal of Language and Health* 5(2): 1081–86. <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JLH/article/view/5039/3446>. Diakses 12 Februari 2025

- Masturoh Iman, Anggita Nauri. 2018. *Metode Penelitian Kesehatan*. [https://elibrary.stikesghsby.ac.id/index.php?p=show\\_detail&id=2006](https://elibrary.stikesghsby.ac.id/index.php?p=show_detail&id=2006). Diakses 12 Februari 2025
- Mentari K. R., Titih H. 2020. *Prevalensi dan Dampak Kecanduan Gadget Pada Remaja*. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Yogyakarta, 192. Diakses 24 Desember 2024
- Nursalam. 2015. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. 4th ed. Jakarta: In Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis. Diakses 5 Januari 2025
- Nursalam. 2020. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika. Diakses 12 Februari 2025
- Nurrahmah, Nita, dkk. 2024. *Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Emosional Pada Remaja Di Pasar Minggu Jakarta Selatan*. MAHESA : Malahayati Health Student Journal 4(2): 623–36. doi:10.33024/mahesa.v4i2.13690. Diakses 30 November 2024
- Notoatmodjo. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta Rineka Cipta. Diakses 14 Februari 2025
- Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI). 2016. *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI)*. Jakarta : Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia. Diakses 15 Februari 2025
- Putra Mahajaya G.D.G, Mustika Wayan I. 2023. *Pendidikan Kesehatan Cuci Tangan Pakai Sabun Dengan Media Video, Terbukti Efektif Dalam Meningkatkan Kesiapsiagaan Keluarga Di Masa Pandemi Covid 19*. Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes.
- Putri, N. Julia, dkk. 2024. *Penggunaan Gadget Dan Perubahan Perilaku Remaja Di Sekolah Menengah Atas Tuban*. Jurnal Ilmu Kesehatan 3(8): 376–83. Diakses 31 November 2024
- Revine, Edita. 2023. *Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kebutuhan Tidur Remaja*. Akademi Keperawatan Bunda Delima Bandar Lampung Agustus 5(2): 1–12. Diakses 15 Februari 2025
- Siste, Kristiana, Enjeline H., Lee T. S., Hans C., Adrian, Levina P. S., Albert P. L., Belinda J. M., Christiany S. 2020. *The Impact of Physical Distancing and Associated Factors Towards Internet Addiction Among Adults in Indonesia During COVID-19 Pandemic: A Nationwide Web-Based Study*. Frontiers in Psychiatry 11(September): 1–11. doi:10.3389/fpsy.2020.580977. Diakses 5 Januari 2025
- Sony Faisal Rinaldi dan Mujianto Bagya. 2017. *Metodologi Penelitian Dan Statistik*. <https://medlab.id/download-ebook-metodologi-penelitian-dan-statistik/>. Diakses 13 Februari 2025
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta Diakses 12 Februari 2025

- T. H. July, Kristina dkk. 2022. *Pengabdian Masyarakat Kepada Pemuda Awal Mengenai Dampak Gadget Di Smk St.Nahanson Parapat Sipoholon*. Perigel: Jurnal Penyuluhan Masyarakat Indonesia 1(4): 14–25. Diakses 10 Februari 2025
- Tama, Azura Aulia, dkk. 2024. *Hubungan Pola Tidur Dengan Gejala Gastritis Pada Mahasiswa Keperawatan Di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2023*. 1: 220–27. Diakses 30 November 2024