

## DAFTAR PUSTAKA

- Ackermann, S. *et al.* 2019, "Psychosocial Stress Before a Nap Increases Sleep Latency and Decreases Early Slow-Wave Activity," *Frontiers in Psychology*. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00020>.
- Akoso, B. T. dan Akoso, G. H. 2009, *Bebas Stres*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Anders, M. P. *et al.* 2013, "Association between socioeconomic factors and sleep quality in an urban population-based sample in Germany," *European Journal of Public Health*, 24(6), hal. 968–973. doi: 10.1093/eurpub/ckt175.
- Astuti, V. P., Lestarsi, T. B. dan Simbolon, A. R. 2021, "Hubungan Antara Tingkat Kecemasan, Jenis Kelamin Dengan Kualitas Tidur Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis," *Carolus Journal Of Nursing*, 3(2), hal. 112–121.
- Baso, M. C., Langi, F. L. F. G. dan Sekeon, S. A. S. 2018, "Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMA Negeri 9 Manado," *Jurnal KESMAS*, 7(5), hal. 5–10.
- Bhat, R. M., Sameer, M. dan Ganaraja, B. 2011, "Eustress in Education: Analysis of the Perceived Stress Score (PSS) and Blood Pressure (BP) during Examinations in Medical Students," *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 5(7), hal. 331–1335.
- BPS Kota Depok 2020, *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin di Kota Depok (Jiwa), 2018-2020*, BPS Kota Depok. Tersedia pada: <https://depokkota.bps.go.id/indicator/12/34/1/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-di-kota-depok.html> (Diakses: 10 September 2021).
- Buysse, D. J. *et al.* 1989, "The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research," *Psychiatry Research*, 28(2)(28), hal. 193–213.
- Cohen, S., Kamarck, T. dan Mermelstein, R. 1983, "A Global Measure of Perceived Stress," *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), hal. 385–396.
- David, N. A. 2019, *Korelasi Antara Tingkat Depresi dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Usia 15-17 Tahun di Salah Satu Sekolah di Wilayah Jakarta Utara*. Universitas Pelita Harapan.
- Dewi, R. 2021, *Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur, Fatigue Dan Nyeri Pada Pasien Kanker Payudara*. 1 ed. Yogyakarta: Deepublish.
- Drake, C. *et al.* 2013, "Caffeine Effects on Sleep Taken 0, 3, or 6 Hours before

Going to Bed,” *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 9(11).

Fakih, M. 2013, *Analisis Gender & Transformasi Sosial*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Forde, C. 2005, *Scoring the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) Exercise Prescription for the Prevention and Treatment of Disease*. Dublin.

Galan-Lopez, P. *et al.* 2021, “Sleep quality and duration in european adolescents (The adoleshealth study): A cross-sectional, quantitative study,” *Children*, 8(3), hal. 1–13. doi: 10.3390/children8030188.

Gautam, P. *et al.* 2021, “Sleep Quality and Its Correlates among Adolescents of Western Nepal: A Population-Based Study,” *Sleep Disorders*. doi: <https://doi.org/10.1155/2021/5590715>.

Habibi, A. 2020, *Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur Remaja Pada Kelas XI di SMKN 1 Seruyan Tengah*. STIKES Borneo Cendekia Medika.

Hair Jr., J. F. *et al.* 2014, *Multivariate Data Analysis*. 7th ed. Harlow: Pearson Education Limited.

Han, K. S., Kim, L. dan Shim, I. 2012, “Stress and Sleep Disorder,” *Experimental Neurobiology*, 21(4), hal. 141–150. doi: <https://dx.doi.org/10.5607%2Fen.2012.21.4.141>.

Harmoniati, E. D., Sekartini, R. dan Gunardi, H. 2016, “Intervensi Sleep Hygiene pada Anak Usia Sekolah dengan Gangguan Tidur: Sebuah Penelitian Awal,” *Sari Pediatri*, 18(2), hal. 93. doi: 10.14238/sp18.2.2016.93-9.

Harvard Medical School 2007, *External Factors that Influence Sleep, Healthy Sleep*. Tersedia pada: <https://healthysleep.med.harvard.edu/healthy/science/how/external-factors> (Diakses: 31 Januari 2022).

Hidayat, A. A. 2021, *Keperawatan Dasar 1: Untuk Pendidikan Ners*. Surabaya: Health Books Publishing.

Hounnaklang, N. *et al.* 2016, “Prevalence of Poor Sleep Quality and its Correlates Among High School Students in Bangkok, Thailand,” *Journal of Health Research*, 30(2), hal. 91–98. doi: 10.14456/jhr.2016.13.

Huang, Q. *et al.* 2020, “Smartphone Use and Sleep Quality in Chinese College Students: A Preliminary Study,” *Frontiers in Psychiatry*. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00352>.

Hutauruk, H. P. 2020, *Pengaruh Faktor Intrinsik, Tekanan Darah dan Kebiasaan Konsumsi Alkohol Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Kabupaten Deli*

Dewi Aprilia Setyawati, 2022

**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI KOTA DEPOK TAHUN 2021**

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana  
[[www.upnvj.ac.id](http://www.upnvj.ac.id) – [www.library.upnvj.ac.id](http://www.library.upnvj.ac.id) – [www.repository.upnvj.ac.id](http://www.repository.upnvj.ac.id)]

Serdang. Universitas Sumatera Utara.

- Ivana, I., Murniati dan 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), hal. 23–27. doi: 10.14710/jphtcr.v4i1.10776.
- Johnson, D. A. *et al.* 2019, "Environmental Determinants of Insufficient Sleep and Sleep Disorders: Implications for Population Health," *Current Epidemiology Reports*, 5(2), hal. 61–69. doi: 10.1007/s40471-018-0139-y.Environmental.
- Jumilia 2020, "Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMA PGRI 2 Padang," *Jurnal Ensiklopediaku*, 2(3).
- Karki, K. *et al.* 2021, "Internet addiction and sleep quality among adolescents in a peri-urban setting in Nepal: A cross-sectional school-based survey," *PLoS ONE*, 16(2). doi: 10.1371/journal.pone.0246940.
- Kaur, G., Sharma, V. dan Singh, A. 2015, "Association of Sleep Quality With General Health: An Indian College Students Study," *International Journal of Medical Science and Public Health*, 4(12). doi: 10.5455/ijmsph.2016.30102015187.
- Kemendes RI 2018, "Dukung Germas Dengan Aktivitas Fisik Aman dan Nyaman."
- Kementerian Perdagangan RI 2018, *Peraturan Menteri Perdagangan Republik Indonesia Nomor 47 Tahun 2018 Tentang Pengendalian dan Pengawasan Terhadap Pengadaan, Peredaran, dan Penjualan Minuman Beralkohol.*
- Kementrian Kesehatan RI 2020, *Apakah yang dimaksud Stres itu?, Direktorat P2PTM.*
- Kim, E. J. dan Dimsdale, J. E. 2007, "The Effect of Psychosocial Stress on Sleep: A Review of Polysomnographic Evidence," *Behavioral Sleep Medicine*, 5(4), hal. 256–278. doi: <https://dx.doi.org/10.1080%2F15402000701557383>.
- Kwon, M. *et al.* 2013, "The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents," *PLOS One*, 8(12).
- Lakshono, B. D. 2018, *Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMA Negeri 2 Kota Bangun.* Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
- Lemma, S. *et al.* 2012, "Sleep quality and its psychological correlates among university students in Ethiopia: A cross-sectional study," *BMC Psychiatry*,

- 12(237). doi: 10.1186/1471-244X-12-237.
- Li, J., Vitiello, M. V. dan Gooneratne, N. S. 2017, "Sleep in Normal Aging," *Sleep Medicine Clinics*, 13(1). doi: <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2017.09.001>.
- Liao, Y. *et al.* 2019, "Sleep quality in cigarette smokers and nonsmokers: Findings from the general population in central China," *BMC Public Health*, 19. doi: 10.1186/s12889-019-6929-4.
- Liu, X. *et al.* 2015, "Associations of Perceived Stress , Resilience and Social Support with Sleep Disturbance Among Community- dwelling Adults." doi: 10.1002/smi.2664.
- Lohsoonthorn, V. *et al.* 2013, "Sleep quality and sleep patterns in relation to consumption of energy drinks, caffeinated beverages, and other stimulants among Thai college students," *Sleep and Breathing*, 17(3), hal. 1017–1028. doi: 10.1007/s11325-012-0792-1.
- Lutfiansyah, M. 2016, *Konstruksi identitas remaja pada media sosial : studi di desa Karangkedawang Sooko Mojokerto*. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Mahfouz, M. S. *et al.* 2020, "Association between sleep quality and physical activity in Saudi Arabian University students," *Nature and Science of Sleep*, 12, hal. 775–782. doi: 10.2147/NSS.S267996.
- Mong, J. A. dan Cusmano, D. M. 2016, "Sex Differences in Sleep: Impact of Biological Sex and Sex Steroids," *Philosophical Transaction Of Royal Society B*, 371(1688). doi: <https://doi.org/10.1098/rstb.2015.0110>.
- NHLBI 2019, *Circadian Rhythm Disorders, National Heart, Lung, and Blood Institute*. Tersedia pada: <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/circadian-rhythm-disorders> (Diakses: 23 Januari 2022).
- Ningsih, D. dan Permatasari, R. 2020, "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja di SMKN 7 Pekanbaru," *Ensiklopedia of Journal*, 2(2).
- Nur, F. M. 2021, *Hubungan Tingkat Depresi Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas, Angkatan 2017-2020*. Universitas Andalas.
- Nurainiah, N. 2020, *Persepsi dan Tindakan Remaja dalam Mengonsumsi Kopi Pada Siswa Kelas X dan XI di SMK Negeri 2 Kabupaten Tangerang*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta II.
- Ohayon, M. M. dan Milesi, C. 2016, "Artificial Outdoor Nighttime Lights Associate with Altered Sleep Behavior in the American General

- Population,” *Sleep*, 39(6), hal. 1311–1320. doi: <https://dx.doi.org/10.5665%2Fsleep.5860>.
- Pacheco, D. 2021, *Caffeine and Sleep*, *Sleep Foundation*. Tersedia pada: <https://www.sleepfoundation.org/nutrition/caffeine-and-sleep>.
- Pandey, C. M. *et al.* 2019, “Hubungan Antara Kecanduan Smartphone dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Sma Negeri 1 Maesaan Kabupaten Minahasa,” *Jurnal KESMAS*, 8(2), hal. 22–29.
- Parish, J. M. 2009, “Sleep-Related Problems in Common Medical Conditions,” *CHEST*, 135(2), hal. 563–572. doi: 10.1378/chest.08-0934.
- Putri, L. L. S. 2015, *Hubungan Antara Derajat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Kelas XII SMA*. Universitas Trisakti.
- Rafique, N. *et al.* 2020, “Effects of Mobile Use on Subjective Sleep Quality,” *Nature and Science of Sleep*, 12, hal. 357–364. doi: <https://dx.doi.org/10.2147%2FNSS.S253375>.
- Reza, R. R. *et al.* 2019, “Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan,” *Jurnal Majority*, 8(2), hal. 247–253.
- Rudimin, Harianto, T. dan Rahayu, W. 2017, “Hubungan Tingkat Umur Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang,” *Nursing News*, 2(1).
- Saxena, S., Koreti, S. dan Gaur, A. 2016, “Prevalence and Predictors of Sleep Wake Disturbances Among Adolescents,” *International Journal of Contemporary Medical Research*, 3(10), hal. 2454–7379.
- Sheng, J. A. *et al.* 2021, “The Hypothalamic-Pituitary-Adrenal Axis: Development, Programming Actions of Hormones, and Maternal-Fetal Interactions,” *Frontiers in Behavioral Neuroscience*. doi: <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2020.601939>.
- Shochat, T., Cohen-Zion, M. dan Tzischinsky, O. 2013, “Functional consequences of inadequate sleep in adolescents: A systematic review,” *Sleep Medicine Reviews*, hal. 1–13. doi: 10.1016/j.smrv.2013.03.005.
- Silvanasari, I. A. 2012, *Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur yang Buruk Pada Lansia di Desa Wonojati Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember*. Universitas Jember.
- Sohn, S. Y. *et al.* 2021, “The Association Between Smartphone Addiction and Sleep : A UK Cross-Sectional Study of Young Adults,” 12(March), hal. 1–10. doi: 10.3389/fpsy.2021.629407.

- Sulistiyani, C. 2012, “Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang,” *Kesehatan Masyarakat*, 1(2), hal. 280–292.
- Supartini, Y., Martiana, P. D. dan Sulastri, T. 2021, “Dampak Kecanduan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Siswa SMP,” *Jkep*, 6(1), hal. 69–85. doi: 10.32668/jkep.v6i1.463.
- Supit, I. C., Langi, F. L. F. G. dan Wariki, W. M. V 2018, “Hubungan Antara Merokok Dengan Kualitas Tidur Pada Pelajar,” *Kesmas*, 7(5).
- Tantri, I. N. dan Sundari, L. P. R. 2019, “Hubungan Antara Jenis Kelamin, Konsumsi Kafein, Tinggal Sendiri, dan Jam Mulai Tidur dengan Kualitas Tidur Buruk Mahasiswa di Kota Denpasar,” *Jurnal Medika Udayana*, 8(7).
- Tarlemba, F., Asrifuddin, A. dan Langi, F. L. F. G. 2018, “Hubungan Tingkat Stres dan Kecanduan Smartphone dengan Gangguan Kualitas Tidur pada Remaja di SMA Negeri 9 Binsus,” *Jurnal KESMAS*, 7(5).
- Tondang, A. C. P. 2021, *Hubungan Antara Smartphone Addiction dan Stres dengan Kejadian Insomnia Pada Siswa Kelas IX Di SMP Negeri 8 Kota Bekasi Tahun 2021*. Universitas Jambi.
- Umami, N. K. dan Mawardah, M. 2020, “Art Therapy Coloring Terhadap Stres Pada Anak Didik di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas I Palembang,” *Jurnal Ilmiah PSYCHE*, 14(1), hal. 61–70.
- WHO 2021, *Depression*, WHO. Tersedia pada: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression> (Diakses: 12 Januari 2022).
- Wijayanti, A. T. 2017, *Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Perawat Kelas III di Rsud dr. R. Goetoeng Taroenadibrata Purbalingga Tahun 2017*. Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Wulandari, F., Hadiati, T. dan Sarjana, W. 2017, “Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa/I Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro,” *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 6(2).
- Yilmaz, D., Tanrikulu, F. dan Dikmen, Y. 2017, “Research on Sleep Quality and the Factors Affecting the Sleep Quality of the Nursing Students,” *Current Health Sciences Journal*, 43(1).
- Yolanda, A. A. *et al.* 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 (e-Journal)*, 7(1), hal. 123–130.

- Zahara, R., Nurchayati, S. dan Woferst, R. 2018, “Gambaran Insomnia Pada Remaja di SMK Negeri 2 Pekanbaru,” *Jurnal Online Mahasiswa Bidang Ilmu Keperawatan*, 5(2).
- Zheng, D. *et al.* 2021, “Alcohol consumption and sleep quality: a community-based study,” *Public Health Nutrition* , 24(15), hal. 4851–4858. doi: <https://doi.org/10.1017/S1368980020004553>.