

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, L. S. (2022). *Tugas Kesehatan Keluarga dalam Mencegah Perilaku Merokok Remaja: Perspektif Keperawatan Keluarga*. Penerbit P4I. <https://books.google.co.id/books?id=6T-DEAAAQBAJ>
- Astutik, W., Sari, D. N., Agustina, F., Sahriana, Gurning, M., Nuryanti, T., ChatGPT can make mistakes. Check important info. See Cookie Preferences., & Yunalia, E. M. (2025). *Bunga Rampai Gangguan Jiwa Pada Remaja dan Anak*. Nuansa Fajar Cemerlang. <https://books.google.co.id/books?id=veOSEQAAQBAJ>
- Ayamah, A., & Kardina, A. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja. *Nursing Analysis: Journal of Nursing Research*, 2(1).
- Buyse, D. J. (2019). Sleep Health: Can We Define It? Does It Matter? *Sleep*, 37(1), 9–17.
- Divya, D., & Sanket, N. (2020). Effectiveness of Jacobson’s progressive muscle relaxation technique for pain management in post-cesarean women. In *Indian Journal of Obstetrics and Gynecology Research* (Vol. 2020, p. 6579). IP Innovative Publication. <https://doi.org/2394-2754>
- Elsaqa, H. S., Sobhy, S. I., & Zaki, N. H. (2021). Effect of Progressive Muscle Relaxation Technique on Pain Intensity and Physiological Parameters among Post Hysterectomized Women. *International Journal of Novel Research in Healthcare and Nursing*, 8(1), 11–24.
- Fauzi, P. S., Ciptiasrini, U., & Darmi, S. (2024). Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMP Wilayah UPT Puskesmas Kersamenak Tahun 2023. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(2), 2903–2912.
- Friedman, M. M., Bowden, V. R., & Jones, E. G. (2010). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga: Riset, Teori, & Praktik, Ed. 5* (E. Tiar, Ed.; 5th ed.). EGC Medical Publisher.
- Hasanuddin, I., & Nurdin, S. (2025). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah lansia hipertensi: The effect of progressive muscle relaxation on blood pressure in hypertensive elderly. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 11(2), 185–195.
- Haswita, Sujati, N. K., & Hasaini, A. (2025). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah II*. Optimal Untuk Negeri. <https://books.google.co.id/books?id=k-OLEQAAQBAJ>

- Holida, S. S., Rodiyah, Sukmawati, Sari, D. N., Aniroh, U., & Akaputri, D. E. (2024). *Pendidikan Kesehatan dan Perawatan Komunitas: Pendekatan Terpadu untuk Kesejahteraan Remaja*. Nuansa Fajar Cemerlang. <https://books.google.co.id/books?id=poCQEQAQAQBAJ>
- Kementrian Kesehatan RI. (2014) Tidur Cukup Untuk Kesehatan <https://promkes.kemkes.go.id/?p=1606>
- Kementrian Kesehatan RI. (2023) Dampak Akibat Kurang Tidur <https://ayosehat.kemkes.go.id/5-dampak-akibat-kurang-tidur>
- Kementrian Kesehatan RI. (2024) Remaja 10-18 Tahun <https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia/remaja>
- Kementrian Kesehatan RI. (2019). Laporan Nasional Riskesdas 2018: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kalasi, N. Y., Djamaluddin, N., & Liputo, G. P. (2025). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Negeri 1 Gorontalo. *SINERGI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(1), 259–276.
- Krishna, L. F. P., Heni, S., Triwibowo, H., Milindasari, P., Sinaga, A., Astuti, R. K., Munawaroh, L., & Suhariyanti, E. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga*. Nuansa Fajar Cemerlang. <https://books.google.co.id/books?id=4YaKEQAQAQBAJ>
- Meliyana, E., & Nurfajri, D. (2021). *Buku Panduan Kerja Mahasiswa (BPKM) Keperawatan Keluarga Dan Komunitas*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia.
- Muntomimah, S., & Mubarak, S. (2025). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Remaja berskala Biner. *Efektor*, 12(1), 63–74.
- Mendrofa, F., & Setyaningrum, I. P. (2023). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga* (U. Hani, Ed.; 1st ed.). CV. Mitra Sehat.
- Mursid, A., Erviana, Irwan, M., Indrawati, & Evidamayanti. (2023). *Kebutuhan Praktik Keperawatan: Muhammadiyah*, 8(3).
- Natalia, L. E., & Vidya, A. (2024). *Dunia Remaja: Permasalahan dan Solusinya*. Ananta Vidya. <https://books.google.co.id/books?id=zPLzEAAAQBAJ>
- Potter, P., & Perry, A. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. EGC.
- Polopadang, V., & Hidayah, N. (2019). *Proses Keperawatan Pendekatan Teori dan Praktik* (1st ed.). Yayasan Pemberdayaan Masyarakat Indonesia Cerdas.

- PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI): Definisi dan Indikator Diagnostik, Edisi 1* (1st ed.). DPP PPNI.
- Rasdiyanah. (2022). *Mengenal Hipertensi pada Kelompok Dewasa dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Penerbit NEM. <https://books.google.co.id/books?id=W9KjEAAAQBAJ>
- Saifah, A. (2025). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga*. Star Digital Publishing. <https://books.google.co.id/books?id=FwaJEQAAQBAJ>
- Saleh, L. M. (2023). *Manajemen Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada ATC*. Deepublish. <https://books.google.co.id/books?id=hs1CEQAAQBAJ>
- Santrock, J. W. (2015). *ADOLESCENCE Sixteenth Edition* (16th ed.).
- Setiawan, H., Handayani, P. A., Arnianti, Panma, Y., Rokhman, A., Sholikhah, S., Wardani, H. R., Mauruh, C. V., Martini, D. E., & Faridah, V. N. (2023). *Keperawatan Dasar*. Rizmedia Pustaka Indonesia. <https://books.google.co.id/books?id=yWi4EAAAQBAJ>
- Setyowati, A., & Chung, M. (2021). Validity and reliability of the Indonesian version of the Pittsburgh Sleep Quality Index in adolescents. *International Journal of Nursing Practice*, 27(5), e12856.
- Sulistiyono, R. E., Rahmawati, P. M., Surtikanti, S., Aristawati, E., Rahmi, C., Huda, N., Kelrey, F., Cahyono, B. D., & Nurcahyaningtyas, W. (2023). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia. <https://books.google.co.id/books?id=trriEAAAQBAJ>
- Suratih, K., & Budi, E. (2022). Benefits Of Progressive Muscle Relaxation To Improve Sleep Quality In Youth. *Jurnal Smart Keperawatan*, 9(2), 131–136.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2016). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia* (Edisi 1).
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia* (Edisi 1).
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2018). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia* (Edisi 1).
- WHO. (2024). *Adolescent Health*. World Health Organization. https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
- WHO. (2020). Adolescent health and development. <https://www.who.int/newsroom/questions-and-answers/item/adolescent-health-and-development>

- Wulandari, S., & Pranata, R. (2024). Deskripsi Kualitas Tidur dan Pengaruhnya terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), 101–108. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3414>
- Warastri, A. (2024). Separuh Orang Indonesia Kurang Tidur. https://www.kompas.id/baca/ekonomi/2024/03/24/apakah-anda-tidur-cukup-tadi-malam?utm_source=link&utm_medium=shared&utm_campaign=tpd__website_traffic
- Wisnasari, S., Utami, Y. W., Susanto, A. H., & Dewi, E. S. (2021). *Keperawatan Dasar: Dasar-Dasar untuk Praktik Keperawatan Profesional*. Universitas Brawijaya Press. <https://books.google.co.id/books?id=foZTEAAAQBAJ>
- Zimmer-Gembeck, M. J., & Collins, W. A. (2005). Identity Development during Adolescence. *Blackwell Handbook of Adolescence*, 2000, 205. http://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=_DGXl6XEecYC&oi=fnd&pg=PA205&dq=CHAPTER+TEN+Identity+Development+during+Adolescence&ots=oQclr6mrlk&sig=nXKUgiYYlbyf6PKAwwOrR5EVZog