

DAFTAR PUSTAKA

- Akcanca, N. (2020). An Alternative Teaching Tool in Science Education: Educational Comics. *International Online Journal of Education & Teaching*, 7(4), 1550.
- Al-naggar, R. A., Musa, R., Al-jashamy, K., & Isa, M. (2010). Knowledge, Attitude and Practice (Kap) Towards Sleep Among Medical Students of International Islamic University Malaysia. *Asean Journal of Psychiatry*, 11 (1), 1-7. Diakses dari <http://www.semanticscholar.org>
- Alqudah, M., Balousha, S. A., Al-Shboul, O., Al-Dwairi, A., Alfaqih, M. A., & Alzoubi, K. H. (2019). Insomnia among medical and paramedical students in Jordan: impact on academic performance. *BioMed research international*, 2019.
- Amalina, S., Sitaresmi, M. N., & Gamayanti, I. L. (2015). Hubungan Penggunaan Media Elektronik dan Gangguan Tidur. *Sari Pediatri*, 17(4), 273. <https://doi.org/10.14238/sp17.4.2015.273-8>
- Amaral O, Pereira C, Veiga N, Coutinho E, Chaves C, Nelas P. (2016). Gender and age differences in the sleep habits : a cross-sectional study in adolescents. *Aten Prim* 2016;48:178–82.
- Anugrahadi, S. (2019). Mengenal remaja generasi z (dalam rangka memperingati hari remaja internasional). <https://ntb.bkkbn.go.id/?p=1467>
- Bruce, E. S., Lunt, L., & McDonagh, J. E. (2017). Sleep in adolescents and young adults. *Clinical medicine (London, England)*, 17(5), 424–428. <https://doi.org/10.7861/clinmedicine.17-5-424>
- Badan Penyelenggara Jaminan Sosial.(2015). Panduan praktis edukasi kesehatan. <https://bpjs-kesehatan.go.id/bpjs/dmdocuments/098efcaf5574de037e9e29e0bfb0f0d5.pdf>
- Badu, S. Q. (2013). Implementasi Evaluasi Model Kirkpatrick Pada Perkuliahan Masalah Nilai Awal Dan Syarat Batas. *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 16, 102–129. <https://doi.org/10.21831/pep.v16i0.1108>
- Bruno, L. (2019). Psikologi Pendidikan berdasarkan Kurikulum Nasional. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. [https://eprints.uny.ac.id/21850/4/BAB II.pdf](https://eprints.uny.ac.id/21850/4/BAB%20II.pdf)
- Cahyono, A. P., & Muhammad, H. N. (2017). PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA SISWA JURUSAN IPA DAN JURUSAN IPS (Studi pada Siswa Kelas X SMAN 12 Surabaya). *Jurnal Pendidikan Dan Kesehatan*, 05(2), 152–157.
- Cohen, J. (2013). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203771587>
- Creswell, J. W. (2014). The Selection of a Research Approach. In *Research Design*. <https://doi.org/45593:01>
- Curcio, G., Ferrara, M., & De Gennaro, L. (2006). Sleep Loss, Learning Capacity and

- Academic Performance. *Sleep Medicine Reviews*, 10 (5), 323–337. Doi: 10.1016/j.smrv.2005.11.001.
- Dahlan, M., S. (2014). Statistika dalam kesehatan (Ed. 6, Seri 1). Epidemiologi Indonesia. <https://www.scribd.com/document/452261622/M-Sopiyudin-Dahlan-Statistik-Untuk-Kedokteran-Dan-Kesehatan-Seri-1-Edisi-6-intro-pdf>
- Davis, B., & Summers, M. (2015). Engineering Leaders Conference 2014 Applying Dale's Cone of Experience to Increase Learning and Retention : A study of Student Learning in A Foundational Leadership Course. *Qscience Proceedings* (Engineering leaders Conference 2014). 3-7. Doi: 10.5339/qproc.2015.elc2014.6.
- De Zambotti, M., Goldstone, A., Colrain, I. M., & Baker, F. C. (2018). Insomnia disorder in adolescence: Diagnosis, impact, and treatment. *Sleep medicine reviews*, 39, 12–24. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2017.06.009>
- Edwin, M. E. M., Pratama, Y. R. (2021). Perancangan Komik Digital Sebagai Media Edukasi Pentingnya Merawat Gigi untuk Anak Usia 6–12 Tahun. http://repo.palcomtech.ac.id/id/eprint/707/1/LTA_DKV_2021_M.EDWIN_YO_GA_RAGIL_PRATAMA.pdf
- Ekaputri, S. I. (2021). Aplikasi pendidikan kesehatan terhadap stimulasi perkembangan pada remaja. http://eprintslib.ummgl.ac.id/2897/2/18.0601.0006_BAB%20I_BAB%20II_BAB%20III_BAB%20V_DAFTAR%20PUSTAKA%20-%20Santika%20Indriyani%20Ekaputri.pdf
- Eliza, N. A. A., & Amalia, N. (2022). Pengetahuan Insomnia pada Remaja Selama Covid 19. *Borneo Student Research*, 3(2), 1941–1946.
- Fadhilla, A. D. (2017). Pengaruh pemberian media komik gizi seimbang terhadap perubahan pengetahuan dan sikap pada remaja di SMPN 16 Jakarta. <https://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Undergraduate-11554-abstrak.Image.Marked.pdf>
- Fitriani, R. D. (2022). EDUKASI PENCEGAHAN COVID-19 MELALUI KOMIK DIGITAL BERJUDUL “ BOOST ” PADA PLATFORM WEBTOON. 4(1), 118–132.
- Gipson, C. S., Chilton, J. M., & Stocks, E. (2021). Refinement and Psychometric Properties of the Self-Efficacy for Sleep Hygiene Inventory. *Western Journal of Nursing Research*, 43(2), 156–162. <https://doi.org/10.1177/0193945920940977>
- Gruber, R., Somerville, G., Paquin, S., & Boursier, J. (2017). Determinants of sleep behavior in adolescents: A pilot study. *Sleep health*, 3(3), 157–162. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2017.03.004>
- Haryono, A., Rindiarti, A., Arianti, A., Pawitri, A., Ushuluddin, A., Setiawati, A., Sekartini, R. (2016). Prevalensi Gangguan Tidur pada Remaja Usia 12-15 Tahun di Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama. *Sari Pediatri*, 11(3), 149. <https://doi.org/10.14238/sp11.3.2009.149-54>
- Herlina. (2021). Perbandingan efektifitas pendidikan kesehatan menggunakan media komik dan audiovisual pada pengetahuan remaja tentang HIV.

- <https://eprints.umm.ac.id/79381/3/BAB%20I.pdf>
- Hastjarjo, T. D. (2019). Rancangan Eksperimen-Kuasi. *Buletin Psikologi*, 27(2), 187. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.38619>
- Heryana, A. (2020). Proses penulisan ilmiah. file:///C:/Users/asus/Downloads/PROSESPENULISANILMIAH.pdf
- Illingworth, G., Sharman, R., Harvey, C. J., Foster, R. G., & Espie, C. A. (2020). The Teensleep study: the effectiveness of a school-based sleep education programme at improving early adolescent sleep. *Sleep medicine*: X, 2, 100011. Janati Idrissi, A., Lamkaddem, A., Benouajjit, A., Ben El Bouaazzaoui, M., El Houari, F., Alami, M., Labyad, S., Chahidi, A., Benjelloun, M., Rabhi, S., Kissani, N., Zarhbouch, B., Ouazzani, R., Kadiri, F., Alouane, R., Elbiaze, M., Boujraf, S., El Fakir, S., & Souirti, Z. (2020). Sleep quality and mental health in the context of COVID-19 pandemic and lockdown in Morocco. *Sleep medicine*, 74, 248–253. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.07.045>
- Jasmin, K.N. (2022). Perancangan buku ilustrasi pentingnya tidur yang cukup bagi remaja. Institusi Seni Indonesia Yogyakarta. http://digilib.isi.ac.id/11977/4/KARILLAH%20NORIZA%20JASMIN_2022_NASKAH%20PUBLIKASI.pdf
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233–239. <https://doi.org/10.33024/hjk.v13i3.1599>
- Kelly, W. E. (2022). Bad dreams and bad sleep: Relationships between nightmare frequency, insomnia, and nightmare proneness. *Dreaming*, 32(2), 194–205. <https://doi.org/10.1037/drm0000203>
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Kebutuhan tidur sesuai usia. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/kebutuhan-tidur-sesuai-usia>
- Komisi Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional. *Kementerian Kesehatan RI*, 1–158. <http://www.depkes.go.id/article/view/17070700004/program-indonesia-sehat-dengan-pendekatan-keluarga.html>
- Kusuma, F. R., & Indarjo, S. (2017). Film MANCUR (Manten Kencur) sebagai 114 peningkat pengetahuan dan sikap tentang pernikahan dini. *Jurnal of Health Education*, 2(1), 53–59. Diakses dari <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jhealtedu/>
- Knowlden, A. P., Sharma, M., & Bernard, A. L. (2012). A Theory of Planned Behavior Research Model for Predicting The Sleep Intentions and Behaviors of Undergraduate College Students. *Journal Primary Prevent*, 33 (5), 19–31. Doi: 10.1007/s10935-012-0263-2
- Larasati, N. (2021). Pengaruh aplikasi komik pendidikan kesehatan reproduksi remaja berbasis kesetaraan Gender (Commander) terhadap sikap kesehatan reproduksi siswa SMKN di Yogyakarta.

<http://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/201780>

- Lubis, H. Z., & Hasanah, R. (2016). Penggunaan media komik melalui metode learning starts with a question dalam meningkatkan hasil belajar siswa. Seminar Nasional Pendidikan Berkemajuan Dan Menggembirakan (The Progressive & Fun Education Seminar), 589–593. <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/7869/74.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Macias, M. I., Malhotra, S., Sockrider, M., Perez, I. A., & Ersu, R. (2021). Behavioral insomnia of childhood. *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*, 203(8), 20–21. <https://doi.org/10.1164/RCCM.2038P20>
- Mariyaningsih, D. (2018). Pengaruh pendidikan kesehatan dengan media komik terhadap pengetahuan dan sikap siswi tentang tablet tambah darah dan anemia di SMP Negeri 2 Sragen. <http://eprints.ums.ac.id/66416/2/HALAMAN%20DEPAN.pdf>
- Malow, B. A., Crowe, C., Henderson, L., McGrew, S. G., Wang, L., Song, Y., & Stone, W. L. (2009). A sleep habits questionnaire for children with autism spectrum disorders. *Journal of Child Neurology*, 24(1), 19–24. <https://doi.org/10.1177/0883073808321044>
- Meltzer, L. J., & Mindell, J. A. (2014). Systematic Review and Meta-Analysis of Behavioral Interventions for Pediatric Insomnia. *Journal of Pediatric Psychology*, 39 (8), 932–948. Doi: 10.1093/jpepsy/jsu041.
- Mergana, S. A. (2018). Pengaruh pendidikan kesehatan dengan media komik terhadap pengetahuan dan sikap siswa tentang demam berdarah di Sekolah Dasar Negeri 49 Kuranji Kota Padang Tahun 2018 (Doctoral dissertation, Universitas Andalas).
- Mioramalala, S. A., Bruand, P. E., Ratsimbaoa, A., Rafanomezantsoa, R. M., Raharinivo, M. M., Vincent, C., Preux, P. M., Boumédienne, F., & Raharivelo, A. (2021). Effects of an educational comic book on epilepsy-related knowledge, attitudes and practices among schoolchildren in Madagascar. *Epilepsy Research*, 176. <https://doi.org/10.1016/j.eplepsyres.2021.106737>
- Mustikawati, F. U. A., Prabamurti, P. N., & Indraswari, R. (2016). Faktor- Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Pola Tidur Santriwan dan Santriwati Kelas XI MA Pondok Pesantren Modern Islam Assalaam Surakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4 (5), 299–308. Diakses dari, <http://www.media.neliti.com>.
- Murugesan, G., Karthigeyan, L., Selvagandhi, P. K., & Gopichandran, V. (2018). Sleep patterns, hygiene and daytime sleepiness among adolescent school-goers in three districts of Tamil Nadu: A descriptive study. *The National medical journal of India*, 31(4), 196–200. <https://doi.org/10.4103/0970-258X.258216>
- Natalita, C., Sekartini, R., & Poesponegoro, H. (2016). Skala Gangguan Tidur untuk Anak (SDSC) sebagai Instrumen Skrining Gangguan Tidur pada Anak Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama. *Sari Pediatri*, 12(6), 365. <https://doi.org/10.14238/sp12.6.2011.365-72>
- Neilson, B. D., Shepherd, M. H., Dickerson, C., Chaconas, E. J., Young, J. L., &

- Rhon, D. I. (2022). Relationship Between Attitudes and Beliefs About Sleep, Sleep Disturbance, and Pain Interference in Patients With Spinal Pain. *The Clinical Journal of Pain*, 38(8), 541-549.
- Ningsih, D. S., & Permatasari, R. I. (2020). Faktor Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Remaja di SMKN 7 Pekanbaru. *Esnkiplodeia of Journal*, 2(2), 262-267.
- Nisa, K., Herini, E. S., & Hartini, S. R. I. (2021). Improving adolescent's knowledge and attitudes regarding sleep through video education. *International Journal of Pharmaceutical Research*, 13(03), 536-542. <https://doi.org/10.31838/ijpr/2021.13.03.084>
- Notoatmodjo, S. (2018). Metode Penelitian Kesehatan (3rd ed.). PT Rineka Cipta
- Nooragni, A. (2022). Pengaruh pemberian media edukasi e-komik terhadap pengetahuan dan sikap konsumsi makanan jajanan sehat pada anak sekolah menengah pertama. *Skripsi thesis, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/8234/>
- Nurhayati, Y. (2018). Penerapan Model Kirkpatrick untuk Evaluasi Program Diklat Teknis Substantif Materi Perencanaan Pembelajaran Di Wilayah Kerja Provinsi Kepulauan Riau. *Andragogi: Jurnal Diklat Teknis Pendidikan Dan Keagamaan*, 6(2), 170-187. <https://doi.org/10.36052/andragogi.v6i2.63>
- Nursalam, M., Apriani, N. K., Has, E. M. M., & Efendi, F. (2013). Sleep hygiene behavior among Balinese adolescent. *Journal of Nursing Education and Practice*, 4(3). <https://doi.org/10.5430/jnep.v4n3p155>
- Octavia, S. A. (2020). *Motivasi Belajar Dalam Perkembangan Remaja*. Deepublish. <https://books.google.co.id/books?id=QmrSDwAAQBAJ>
- Octaviani, R. A. (2018). Model pembentukan sikap siswa melalui pembelajaran aqidah akhlak di MTs Negeri 2 Tulangagung. <http://repo.uinsatu.ac.id/8956/>
- Perales, F., & Plage, S. (2017). Losing ground, losing sleep: Local economic conditions, economic vulnerability, and sleep. *Social science research*, 62, 189-203. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2016.08.006>
- Permatasari, I. I. A. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Komik Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Pencegahan HIV/AIDS di MTs Negeri 1 1-12. http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/520/1/NASKAH_PUBLIKASI_NEW.pdf
- Purbasari, R. A. P (2016). Gambaran Gangguan Tidur Pada Remaja Awal Usia 12-15 Tahun Di Tangerang Selatan Skripsi. *Skripsi*, 1-84. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/33154/1/Tri%20Ayu%20Putri%20Purbasari-FKIK.pdf>
- Purnama, N. L. A., & Silalahi, V. (2020). Efektifitas Pendidikan Kesehatan Dengan Media Booklet dan Audiovisual Terhadap Perilaku Sleep Hygine dan Kualitas Tidur Remaja dengan Gangguan Tidur. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1), 56-62.
- Purwasih R. A. (2020). Pengaruh edukasi video keselamatan berkendara/safety riding terhadap tingkat pengetahuan remaja.

- <http://eprints.umpo.ac.id/6063/8/BAB%202.pdf>
- Priyata, A., Waluyanto, H. D., & Zacky, A. (2022). Perancangan Buku Ilustrasi Anxiety Disorder sebagai Media Edukasi Bagi Usia 19-24 Tahun. *Nirmana*, 20(2), 52–61. <https://doi.org/10.9744/nirmana.20.2.52-61>
- Pratiwi, E. Y. (2016). *Perbedaan sikap dan pola pikir siswa kelas XI IPS dengan siswa kelas XI IPA pada mata pelajaran PKn di SMA Negeri 1 Seputih Banyak Kabupaten Lampung Tengah tahun pelajaran 2015/2016* (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Lampung.
- Rigney, G., Blunden, S., Maher, C., Dollman, J., Parvazian, S., Matricciani, L., & Olds, T. (2015). Can A School-Based Sleep Education Programme Improve Sleep Knowledge, Hygiene and Behaviours Using A Randomised Controlled Trial. *Sleep Medicine*, 16(6), 736–745. Doi: 10.1016/j.sleep.2015.02.534.
- Ruggiero, A. R., Peach, H. D., Association, J. F. G., & Gaultney, J. F. (2019). Association of sleep attitudes with sleep hygiene, duration , and quality : a survey exploration of the moderating effect of age, gender, race, and perceived socioeconomic status. *Health psychology and behavioral medicine*, 7 (1), 19-44. Doi: 10.1080/21642850.2019.1567343.
- Sari N. A. (2016). Hubungan pengetahuan dan sikap mengenai perilaku seksual remaja di SMK Kesehatan Donohudan Boyolali. file:///C:/Users/asus/Downloads/33-63-1-SM.pdf
- Sari, P., Kesuma, L. I., & Rifai, A. (2021). Implementasi Metode Multistage Random Sampling untuk Aplikasi Quick Count pada Pilkada Kota Palembang Berbasis Java Mobile. *Jurnal Ilmu Komputer Dan Teknologi Informasi*, 1(1), 10–15.
- Sekti, R. M., Fayasari, A., Binawan, U., & Timur, J. (2019). Edukasi Gizi dengan Media Audiovisual terhadap Pola Konsumsi Sayur Buah pada Remaja SMP di Jakarta Timur. *Jurnal Ilmiah kesehatan*, 1(2), 77–88. Doi: 10.36590/Jika.V1i2.15
- Silalahi, V., Lismidiati, W., Hakimi, M., Keperawatan, B. I., Kedokteran, F., & Mada, U. G. (2018). Efektivitas Audiovisual dan Booklet sebagai Media Edukasi untuk Meningkatkan Perilaku Skrining IVA Effectiveness of audiovisual and booklet as Education Media to. *Jurnal Media Kesehat Masyarakat Indonesia*, 14(3), 304–315.
- Soeprajogo, M. P., & Ratnaningsih, N. (2020). Perbandingan Dua Rata-Rata Uji-T. *Pusat Mata Nasional. Rumah Sakit Mata CICENDO*.
- Spiegel, A. N., McQuillan, J., Halpin, P., Matuk, C., & Diamond, J. (2013). Engaging teenagers with science through comics. *Science education*, 43(6), 10.1007/s11165-013-9358-x. <https://doi.org/10.1007/s11165-013-9358-x>
- Strong, C., Lin, C. Y., Jalilolghadr, S., Updegraff, J. A., Broström, A., & Pakpour, A. H. (2018). Sleep hygiene behaviours in Iranian adolescents: an application of the Theory of Planned Behavior. *Journal of sleep research*, 27(1), 23–31. <https://doi.org/10.1111/jsr.12566>
- Storfer-Isser, A., Lebourgeois, MK, Harsh, J., Tompsett, CJ, & Redline, S. (2013). Sifat psikometrik Skala Kebersihan Tidur Remaja. *Jurnal penelitian*

- tidur*, 22 (6), 707–716. <https://doi.org/10.1111/jsr.12059>
- Suastari P., Pande Nyoman Bayu Tirtayasa, I Gusti Putu Suka Aryana, R. T. K. (2014). Hubungan antara sikap sleep hygiene dengan derajat insomnia pada lansia di Poliklinik Geriatri RSUP Sanglah. *Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*, 2–14. <https://sinta.unud.ac.id/uploads/wisuda/1002006120-2-Jurnal%20Insomnia%20fix.pdf>
- Sugiyono, D. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan.
- Sujana, K., Hariyadi, S., & Purwanto, E. (2018). Hubungan Antara Sikap Dengan Perilaku Peduli Lingkungan Pada Mahasiswa. *Jurnal Ecopsy*, 5(2), 81. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v5i2.5026>
- Sukesih, S., Usman, U., Budi, S., & Sari, D. N. A. (2020). Pengetahuan Dan Sikap Mahasiswa Kesehatan Tentang Pencegahan Covid-19 Di Indonesia. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 258. <https://doi.org/10.26751/jikk.v11i2.835>
- Sulistiyan, C. (2012). Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa. *Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 280–292. <https://media.neliti.com/media/publications/18762-ID-beberapa-faktor-yang-berhubungan-dengan-kualitas-tidur-pada-mahasiswa-fakultas-k.pdf>
- Tamura, N., & Tanaka, H. (2016). Effects of a sleep education program with self-help treatment on sleeping patterns and daytime sleepiness in Japanese adolescents: A cluster randomized trial. *Chronobiology international*, 33(8), 1073–1085. <https://doi.org/10.1080/07420528.2016.1199561>
- Ummah, M. (2017). Hubungan Antara Stres Akademik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Pondok Pesantren. *Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta*. <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/1192/>
- Utami, R.J., Indarwati, R., Pradanie, R. (2021). Analisis faktor yang mempengaruhi kualitas tidur lansia di panti. <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i3.135>
- Wing, Y. K., Chan, N. Y., Wai, M., Yu, M., Lam, S. P., & Psych, F. (2015). A School-Based Sleep Education Program for Adolescents : A Cluster Randomized Trial. *Pediatrics*, 135 (3), e635-e64. Doi: 10.1542/peds.2014-2419.
- World Health Organization (WHO). (2017). *Adolescent Health*. <https://www.who.int/westernpacific/health-topics/adolescent-health>
- Wulandari, N.K.A., Purnami, L.A., Rubaya, A. K., Kresnayana, M.Y. (2020). Pengembangan modul komik pendidikan kesehatan reproduksi terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja tentang dampak seks pranikah di Sma N 2 Singaraja Kabupaten Buleleng Provinsi Bali. *MIDWINERSLION: Jurnal Kesehatan STIKes Buleleng*, 5(Vol. 5 No. 1 (2020): Midwinerslion Jurnal Kesehatan STIKES Buleleng), 176-183. <https://ejournal.stikesbuleleng.ac.id/index.php/Midwinerslion/article/view/167/75>
- Yeo, S. C., Jos, A. M., Erwin, C., Lee, S. M., Lee, X. K., Lo, J. C., ... & Gooley, J. J.

(2019). Associations of sleep duration on school nights with self-rated health, overweight, and depression symptoms in adolescents: problems and possible solutions. *Sleep Medicine*, 60, 96-108.

Yuwana, A. F. (2021). *Hubungan durasi penggunaan smartphone sebelum tidur malam dengan gejala insomnia pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter (pspd) UIN Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).

Zahara, R. Nurchayati, S. Woferst, R. (2018). Gambaran Insomnia Pada Remaja di SMK Negeri 2 Pekanbaru. *Journal of Midwifery*. Vol. 5 No.2.