

DAFTAR PUSTAKA

- A'la, N., Fitria, N., & Suryawati, I. (2021, October). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia. *Jurnal As Syifa' Jurnal Ilmu Kesehatan Lhokseumawe*, 6(2). <https://doi.org/10.54460/jifa.v6i2.13>
- Amalia, Z. N. R., Fauziah, M., Ernyasih, & Andriyani. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada remaja (Factors associated with sleep quality in adolescents in 2022). Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Aminatyas, I., Sitoayu, L., Angkasa, D., Gifari, N., & Wahyuni, Y. (2021). Hubungan konsumsi makanan cepat saji, tingkat stres dan kualitas tidur terhadap status gizi pada remaja putra SMA DKI Jakarta. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(2), 55–64. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21776/ub.ijhn.2021.008.01.6>
- Anin, F. H. (2019). Survey kualitas tidur dan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tarus Kecamatan Kupang Tengah. *CHMK Applied Scientific Journal*, 2(1), 29–43. <https://media.neliti.com/media/publications/316412-survey-kualitas-tidur-dan-tekanan-darah-28f35b26>
- Appanna Kesintha, A. K., Lekhraj Rampal, L. R., Sherina Mohd Sidik, S. M. S., & Kalaiselvam Thevandran, K. T. (2018). Prevalence and predictors of poor sleep quality among secondary school students in Gombak District, Selangor.
- Ayukawati, H. P. (2017). Hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa kelas XI IPA SMA Negeri 2 Samarinda.
- Barseli, M., Ildil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. **Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://www.jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jko/article/view/198>
- Bastianon, C. D., Klein, E. M., Tibubos, A. N., Brähler, E., Beutel, M. E., & Petrowski, K. (2020). Perceived Stress Scale (PSS-10) psychometric properties in migrants and native Germans. *BMC Psychiatry*, 20(1), 1–9.
- BPS. (2022). Penduduk menurut kecamatan di Kabupaten Bekasi, 2022. <https://bekasikab.bps.go.id/id/statistics-table/1/mzcmimx/penduduk-menurut-kecamatan-di-kabupaten-bekasi-2022.html>
- BPS. (2024). Jumlah penduduk usia 15 tahun ke atas menurut golongan umur, 2024. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/nze1izi=/jumlah-penduduk-usia-15-tahun-ke-atas-menurut-golongan-umur.html>
- Buyse, D. J., Reynolds III, 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*, 28(2), 193–213.
- Basri, M. H. (2021). Pengaruh Karya Tulis Ilmiah Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Akademi Keperawatan Setih Setio. *The Shine Cahaya Dunia Ners*, 6(2), 01-10.
- Clariska, W., Yuliana, & Kamariyah. (2020). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(November), 94–102. <https://online-journal.unja.ac.id/JINI/article/view/13516>

- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396.
- Dewi, S. M., Saputra, B., & Daniati, M. (2022). Relationship of alcohol consumption and sleep quality to the event of hypertension. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1), 49–62. <https://doi.org/10.25311/jkh.vol2.iss1.564>
- Dubey, M., Nongkynrih, B., Gupta, S. K., Kalaivan, M., Goswami, A. K., & Salve, H. R. (2019). Sleep quality assessment of adolescents residing in an urban resettlement colony, New Delhi, India. *Indian Journal of Community Medicine*, 42(1), 147–150. https://journals.lww.com/ijcm/fulltext/2019/44030/sleep_quality_assessment_of_adolescents_residing.20.aspx
- Evans-Whipp, T., & Gasser, C. (2018). Are children and adolescents getting enough sleep? In **Growing Up in Australia: The Longitudinal Study of Australian Children (LSAC), Annual Statistical Report* (pp. 29–46). https://www.researchgate.net/profile/Tracy-Evans-Whipp/publication/338569534_Are_Children_And_Adolescents_Getting_Enough_Sleep/links/5e1d2bd292851c8364cbd016/Are-Children-And-Adolescents-Getting-Enough-Sleep
- Ferdinand Nugraha, M., & Purwanto, S. (2024). Hubungan tingkat stres dan kestabilan emosi dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta (Universitas Muhammadiyah Surakarta). <https://eprints.ums.ac.id/128505/>
- Fitriyani, P., Rosmini, S., Iriani, B., & Evita, A. J. (2021). Hubungan perilaku sleep hygiene dengan kualitas tidur pada lansia di Panti Tresna Werda Ambon. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale (JKFN)*, 4(2), 46–51. <http://www.Ejournal.Stikstellamarismks.Ac.Id/Index.Php/JKFN/Article/View/67>
- Galan-Lopez, P., Domínguez, R., Gísladóttir, T., Sánchez-Oliver, A. J., Pihu, M., Ries, F., & Klonizakis, M. (2021). Sleep quality and duration in European adolescents (The Adoleshealth Study): A cross-sectional, quantitative study. *Children*, 8(188), 1–13. <https://doi.org/10.3390/children8030188>
- Gonzaga Cavalcanti, L. M. L., Lima, R. A., De Moura Silva, C. R., De Barros, M. V. G., & Soares, F. C. (2021). Constructs of poor sleep quality in adolescents: Associated factors. *Cadernos de Saúde Pública*, 37(8). <https://doi.org/10.1590/0102-311x00207420>
- Haerunisa N, H. N. (2020). Hubungan kualitas tidur dengan daya konsentrasi pada mahasiswa kedokteran The Relationship Between Sleep Quality And Concentration Ability In Medical Students, Universitas Hasanuddin. https://repository.unhas.ac.id/id/eprint/1577/2/C011171303_Skripsi%201-2
- Hardianti, S., & Syahasti, F. M. (2021). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa akhir S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. *Jurnal Assyifa'Ilmu Keperawatan Islami*, 6(2).
- Haryati. (2020). Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. *Jurnal Medika Hutama*, 1(03 April), 146–

155. Retrieved from <https://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/36>
- Hikma, Y. A., Yunus, M., & Hapsari, A. (2021). Hubungan siklus menstruasi, kualitas tidur, dan status gizi, terhadap dismenore primer pada remaja putri. *Sport Science And Health*, 3(8), 630–641. <https://doi.org/10.17977/um062v3i82021p630-641>
- Huda, N. (2016). Kemandirian pada Remaja yang Diasuh Orangtua Tunggal (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area). <https://repository.uma.ac.id/jspui/handle/123456789/1762>
- Hussein, R., Eldi, S., Endrinaldi, Afriwardi, Taufik, A., & Havriza, V. (2023). Hubungan tingkat stres dan sleep hygiene dengan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 4(3). <https://doi.org/10.25077/jikesi.v4i3.1045>
- Irman, V., & Morika, H. D. (2022). Hubungan adiksi game online dengan kualitas tidur pada remaja di SMPN 1 Lubuk Alung. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 5(2), 77-86.
- Josua Ntaba. (2015). Hubungan antara lama permainan game online dengan gangguan pola tidur pada mahasiswa Poso di Salatiga (Skripsi). Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga. https://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/11807/2/T1_462011094_BAB%20II.
- Jumilia. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada remaja di SMA PGRI 2 Padang. *Ensiklopedia of Journal*, 2(3), 313. <http://jurnal.ensiklopediaku.org>
- Julian, M., & Kurniawan, F. (2020). Kualitas tidur yang buruk akibat gangguan makan pada pelajar sekolah menengah di Jakarta. *Damianus Journal Of Medicine*, 19(1), 56–61. <https://ejournal.atmajaya.ac.id/index.php/damianus/article/view/1184>
- Kemenkes. (2018). Pengertian kesehatan mental. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://promkes.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental#:~:text=Stres,Pada-Kasustertentu%2C-Memicu-Depresi>.
- Kemenkes. (2024). Manfaat tidur yang cukup: Lebih dari sekadar mengembalikan energi. <https://p2ptm.kemkes.go.id/informasi-p2ptm/manfaat-tidur-yang-cukup-lebih-dari-sekadar-mengembalikan-energi>
- Khasanah, K., & Handayani, W. (2012). Kualitas tidur lansia Balai Rehabilitasi Sosial “MANDIRI” Semarang. *Jurnal Keperawatan Diponegoro*, 1(1), 189-196. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnursing/article/view/449>
- Kuswanto, K. (2021). Hubungan durasi waktu bermain game online dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Srijaya Negara Palembang Tahun 2021 (Doctoral dissertation, STIK Bina Husada Palembang).
- Liang, M., Guo, L., Huo, J., & Zhou, G. (2021). Prevalence of sleep disturbances in Chinese adolescents: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, 16(3), 24–35. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247333>
- Maroufizadeh, S., Hosseini, M., Rahimi Froushani, A., Omani-Samani, R., & Amini, P. (2018). The effect of depression on quality of life in infertile couples: An

- actor-partner interdependence model approach. *Health and Quality of Life Outcomes*, 16, 1-7. <https://doi.org/10.1186/s12955-018-0904-0>
- Meylani, S., & Suryani. (2022, September). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada remaja kelas XII di SMK Kesehatan Cipta Bhakti Husada Yogyakarta. <https://digilib.unisayogya.ac.id/6468/1/NASKAH%20PUBLIKASI%20%28TTE%29%20SHERLYANA%20MEYLANI%201810201009%20-%20sherly%20meylani>.
- Muarif, A. S., & Munir, M. (2019). Tawaran: Layanan konseling berbasis meditasi dalam mengurangi stres pada generasi millennial. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 9(1), 68-90. <https://jurnalfdk.uinsa.ac.id/index.php/ibki/article/view/456>
- Muntomimah, S., & Mubarak, S. (2025). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada remaja berskala biner. *Efektor*, 12(1), 63–74. <https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/efektor-e/article/view/24850>
- Pamungkas, B. A., & Kamalah, A. D. (2021, December). Gambaran tingkat depresi pada remaja: Literature review. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan* (Vol. 1, pp. 1332-1341).
- Permata, K. A., & Widiastaviti, P. N. (2019). Hubungan antara kecemasan akademik dan sleep paralysis pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun pertama. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(01), 1. <https://s.semanticscholar.org/b41b/878a7f2f5650334f89717130068b024be028>
- 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 (Clinical and Community Nursing Journal)*, 5(1), 48–60. <https://journal.ugm.ac.id/jkkl/article/view/84770>
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2019). Hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. *Edu Masda Journal*, 3(2), 181. <https://doi.org/10.52118/edumasda.v3i2.40>
- Rohmah, W. (2020). Determinan kualitas tidur pada santri di pondok pesantren. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 4(Special 3), 649–659. <https://journal.unnes.ac.id/sju/higeia/article/view/41275>
- Shah, J. J., Stadtmauer, E. A., Abonour, R., Cohen, A. D., Bensinger, W. I., Gasparetto, C., ... & Durie, B. G. (2015). Carfilzomib, pomalidomide, and dexamethasone for relapsed or refractory myeloma. *Blood, The Journal of the American Society of Hematology*, 126(20), 2284–2290. <https://ashpublications.org/blood/article/126/20/2284/103856/carfilzomib-pomalidomide-and-dexamethasone-for>
- Sibarani, J. V., Widayati, R., & Mutiasari, D. (2023). The relationship between stress levels and sleep quality of preclinic students at the Faculty of Medicine University of. *Medica*, 1(1), 13–23. <https://e-journal.upr.ac.id/index.php/medica/article/view/8033>
- SKI. (2023). Warga Jawa Barat paling banyak depresi, terendah di Bali. https://kumparan.com/kumparannews/ski-2023-warga-jawa-barat-paling-banyak-depresi-terendah-di-bali-22pkp5rwpq8/full?utm_source=

- Sulana, I. O. P., Sekeon, S. A. S., & Mantjoro, E. M. (2020). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Samratulangi. *Jurnal Kesmas*, 9(7), 37–45. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/31609>
- Tristianingsih, J., & Handayani, S. (2021). Determinan kualitas tidur mahasiswa kampus A di Universitas Muhammadiyah Prof DR Hamka. *Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 3(2), 6. <https://scholarhub.ui.ac.id/ppk/vol3/iss2/6/>
- UNICEF. (2021). Profil remaja 2021. https://www.unicef.org/indonesia/media/79546/file/profil_remaia
- Zurrahmi, Z. R., Hardianti, S., & Syahasti, F. M. (2021). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa akhir S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. *Prepotif Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 963–968.

