

**PENGARUH KECANDUAN GAWAI TERHADAP KUALITAS  
TIDUR REMAJA : *LITERATURE REVIEW***

**KARYA TULIS ILMIAH**

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar

Ahli Madya Keperawatan



Oleh

Agnes Putri Nugrahwati

1704839

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2020**

**LEMBAR PENGESAHAN**  
**AGNES PUTRI NUGRAHWATI**  
**PENGARUH KECANDUAN GAWAI TERHADAP KUALITAS TIDUR**  
**REMAJA : *LITERATURE REVIEW***

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

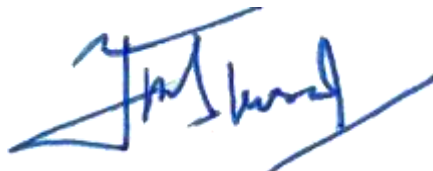
**Pembimbing I**



Apt. Afianti Sulastri, S.Si., M.Pd.

NIP: 198007282010122002

**Pembimbing II**



Tirta Adikusuma, S.Kep., Ners., M.Kep

NIP: 920160119880105101

Mengetahui

**Ketua Prodi DIII Keperawatan**



Slamet Rohaedi, S.Kep., MPH

NIP: 197611082001200112100

**PENGARUH KECANDUAN GAWAI TERHADAP KUALITAS TIDUR REMAJA:  
*LITERATURE REVIEW***

**Agnes Putri Nugrahwati**

**1704839**

**ABSTRAK**

Remaja adalah usia yang rentan memiliki kualitas tidur yang buruk akibat perubahan gaya hidup pada remaja yaitu penggunaan gawai yang berlebihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecanduan gawai terhadap kualitas tidur remaja. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan *literature review* dari hasil pencarian melalui *data base* nasional (Google Scholar) dan internasional (DOAJ). Kriteria *literature* yang digunakan dengan memasukkan kata kunci “*Sleep Quality in Adolescent*”, “*Mobile Phone and Sleep Quality*”, “*Mobile Phone Addicted*”, “Kualitas Tidur Remaja”, “Gawai dan Kualitas Tidur”, dan “Kecanduan Gawai” dengan spesifikasi artikel 5 tahun ke belakang. Kesebelas artikel tersebut terdiri dari tujuh penelitian kualitatif dan empat penelitian deskriptif. Populasi yang diteliti adalah remaja yang menggunakan gawai. Dari kesebelas penelitian, sepuluh diantaranya menyatakan bahwa kualitas tidur yang buruk pada remaja disebabkan oleh penggunaan gawai yang berlebihan dan satu penelitian menyatakan bahwa kualitas tidur yang buruk pada remaja bukan disebabkan karena penggunaan gawai melainkan faktor lain yang menyebabkan diantaranya menonton televisi sampai larut malam dan suasana pedesaan yang masih kental. Hasil telaah *literature* menyebutkan bahwa kualitas tidur yang buruk pada remaja akibat kecanduan gawai perlu dikaji dan dicarikan jalan keluar seperti adanya peran serta orang tua, instansi pendidikan, perawat, dan pemerintah guna menghambat kecanduan gawai. Beberapa upaya yang dapat dilakukan sebagai pencegahan dan pengendalian kecanduan gawai diantaranya berkaitan dengan pentingnya peran orang tua. Peran tersebut antara lain untuk menjaga komunikasi dengan anak, melibatkan anak untuk melakukan aktivitas bersama, membantu anak dalam pelajaran, menjelaskan semua hal terkait gawai baik itu manfaat ataupun kerugiannya, dan pembatasan penggunaan gawai.

Kata Kunci: Kecanduan Gawai, Kualitas Tidur, Remaja

***THE EFFECT OF GADGET ADDICTION ON ADOLESCENT SLEEP QUALITY:  
LITERATURE REVIEW***

**Agnes Putri Nugrahwati**

**1704839**

***ABSTRACT***

*Adolescents are of a vulnerable age having poor sleep quality due to lifestyle changes in adolescents namely excessive use of devices. This study aims to determine the effect of device addiction on adolescent sleep quality. This research was conducted with a literature review approach from search results through a national (Google Scholar) and international (DOAJ) database. Literature criteria are used by entering the keywords "Sleep Quality in Adolescent", "Mobile Phone and Sleep Quality", "Mobile Phone Addicted", "Teenage Sleep Quality", "Gawai and Sleep Quality", and "Gadget Addiction" with article specifications 5 years back. The eleven articles consist of seven qualitative studies and four descriptive studies. The population studied was adolescents who used gadgets. Of the eleven studies, ten of them stated that poor sleep quality in adolescents was caused by excessive use of devices and one study stated that poor sleep quality in adolescents was not caused by the use of devices but other factors that caused them to watch television late into the night and rural atmosphere which is still thick. The results of the literature review state that poor sleep quality in adolescents due to device addiction needs to be studied and looked for solutions such as the participation of parents, educational institutions, nurses, and the government in order to prevent device addiction. Some of the efforts that can be done as prevention and control of device addiction are related to the importance of the role of parents. These roles include maintaining communication with children, involving children to do joint activities, helping children in learning, explaining all matters related to the device both the benefits and disadvantages, and restrictions on the use of devices.*

*Keywords: Device Addiction, Sleep Quality, Adolescent*

## **PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah dengan judul **“Pengaruh Kecanduan Gawai Terhadap Kualitas Tidur Remaja : *Literature Review*”** ini beserta seluruh isinya adalah benar-banar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran keilmuan atau klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Juli 2020

Yang membuat pernyataan

**Agnes Putri Nugrahwati**

**NIM. 1704839**

## LEMBAR HAK CIPTA

### **PENGARUH KECANDUAN GAWAI TERHADAP KUALITAS TIDUR REMAJA : *LITERATURE REVIEW***

Oleh

Agnes Putri Nugrahwati

Sebuah karya tulis ilmiah yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

©Agnes Putri Nugrahwati 2020

Universitas Pendidikan Indonesia

Juli 2020

Hak cipta dilindungi undang-undang.

KTI ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kepada Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga kami dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah Keperawatan dengan judul “Pengaruh Kecanduan Gawai Terhadap Kualitas Tidur Remaja”. Laporan ini disusun sebagai salah satu syarat untuk lulus pada program Studi DIII Keperawatan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan di Universitas Pendidikan Indonesia dan mendapatkan gelar Ahli Madya Keperawatan

Penulis menyadari dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini kami ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Adang Suherman, MA., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan UPI yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas pembelajaran kepada kami sehingga dapat mengikuti dan menyelesaikan pendidikan Program Studi Keperawatan.
2. Bapak Slamet Rohaedi, S.Kep., MPH, selaku Ketua Program Studi D3 Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia yang telah membantu dalam persetujuan terkait tugas akhir ini dan memberikan kesempatan belajar kepada penulis di Prodi Keperawatan.
3. Ibu Apt. Afianti Sulastri, S.Si., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah sabar dan ikhlas meluangkan waktu kepada penulis dalam rangka perbaikan penulis baik dalam bentuk arahan, bimbingan, motivasi, dan pemberian informasi yang lebih aktual.
4. Bapak Tirta Adikusuma, S.Kep., Ners., M.Kep, selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah sabar dan ikhlas meluangkan waktu kepada penulis dalam rangka perbaikan penulis baik dalam bentuk arahan, bimbingan, motivasi, dan pemberian informasi yang lebih aktual.

5. Ibu Septian Andriyani S.Kp., M.Kep , selaku Dosen Pembimbing Akademik DIII Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia beserta dosen pengajar mata kuliah yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat selama penulis menempuh bangku kuliah di Prodi Keperawatan .
6. Bapak Muna S.Pd .SD. dan Ibu Mutmainah S.Pd .SD. selaku Orang tua atas doa, bimbingan, serta kasih sayang yang selalu tercurah selama ini.

Saya menyadari karya tulis ilmiah ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya laporan karya tulis ilmiah Riset Keperawatan ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan di lapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut. Amin.

Bandung, Juli 2020

Peneliti

Agnes Putri Nugrahwati



## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN .....	i
ABSTRAK .....	ii
<i>ABSTRACT</i> .....	iii
<u>HALAMAN</u> PERNYATAAN .....	iv
LEMBAR HAK CIPTA .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I .....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II.....	6
LANDASAN TEORI .....	6
2.1 Kualitas Tidur.....	6
2.1.1 Definisi Kualitas Tidur .....	6
2.1.2 Fungsi dan Tujuan Tidur.....	6
2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tidur .....	7
2.1.4 Tahapan Tidur .....	8
2.1.5 Panduan Durasi Tidur Sesuai Usia.....	9
2.1.6 Short Sleeper .....	10
2.1.7 Gangguan/ Masalah Kebutuhan Tidur.....	11
2.1.8 Bahaya Tidur Tidak Cukup.....	13

2.1.9 Instrumen Kualitas Tidur .....	14
2.1.10 Langkah-Langkah Tidur Berkualitas .....	14
2.2 Remaja.....	15
2.2.1 Pengertian Masa Remaja .....	15
2.2.2 Ciri-Ciri Remaja .....	16
2.2.3 Pertumbuhan Anak Remaja.....	16
2.2.4 Perkembangan Anak Remaja .....	16
2.2.5 Tugas Perkembangan Remaja .....	18
2.3 Gawai.....	19
2.3.1 Definisi Gawai .....	19
2.3.2 Kegunaan Gawai .....	20
2.3.3 Bahaya Gawai.....	20
2.3.4 Dampak Penggunaan Gawai .....	21
2.3.5 Ciri-Ciri Kecanduan Gawai.....	22
2.3.6 Macam-Macam Kecanduan Gawai .....	22
2.3.7 Penanganan Kecanduan Gawai.....	23
BAB III.....	26
METODE PENELITIAN.....	26
3.1 Metode Penelitian.....	26
3.2 Waktu Penelitian .....	26
3.3 Pengumpulan Data.....	26
3.4 Analisa Data .....	28
3.5 Etika Penelitian.....	29
BAB IV .....	30
TEMUAN DAN PEMBAHASAN .....	30
4.1 Temuan.....	30
4.2 Pembahasan .....	49
BAB V.....	56
SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI .....	56
5.1 Simpulan.....	56
5.2 Implikasi .....	56

5.3 Rekomendasi .....	57
DAFTAR PUSTAKA .....	58

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Temuan Artikel Satu .....	30
Tabel 4.2 Temuan Artikel Dua .....	32
Tabel 4.3 Temuan Artikel Tiga .....	34
Tabel 4.4 Temuan Artikel Empat .....	35
Tabel 4.5 Temuan Artikel Lima.....	37
Tabel 4.6 Temuan Artikel Enam .....	38
Tabel 4.7 Temuan Artikel Tujuh .....	40
Tabel 4.8 Temuan Artikel Delapan .....	42
Tabel 4.9 Temuan Artikel Sembilan .....	44
Tabel 4.10 Temuan Artikel Sepuluh.....	46
Tabel 4.11 Temuan Artikel Sebelas .....	48

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Bagan Prisma.....	27
------------------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Tabel Eksklusi dan Inklusi Jurnal.....	64
Lampiran 2. Artikel 1.....	69
Lampiran 3. Artikel 2.....	75
Lampiran 4. Artikel 3.....	80
Lampiran 5. Artikel 4.....	87
Lampiran 6. Artikel 5.....	97
Lampiran 7. Artikel 6.....	103
Lampiran 8. Artikel 7.....	108
Lampiran 9. Artikel 8.....	118
Lampiran 10. Artikel 9.....	126
Lampiran 11. Artikel 10.....	135
Lampiran 12. Artikel 11.....	142
Lampiran 13. Lembar Kegiatan Bimbingan.....	146
Lampiran 14. Revisi Penelitian.....	148
Lampiran 15. Riwayat Hidup.....	149

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurakhman H. (2018). *Belajar, Sekolah, Sukses, Kaya*. Bandung: Nuansa Cendekia
- Adelantado R. M., Diez F. A., Beltran V. M. R., Soriano M. A., & Moliner U. D. (2019). The effect of sleep quality on academic performance is mediated by Internet use time: DADOS study. *JornaldePediatria*, 95(4), 410–418. <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2018.03.006>. Diakses 28 Maret 2020.
- Agita, V. V., Widyastuti, N., & Nissa, C. (2018). Asupan Energi Cemilan, Durasi dan Kualitas Tidur pada Remaja Obesitas dan Non Obesitas. *Journal of NutritionCollege*. 7(3), 147–154. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/article/view/22280>. Diakses 28 Maret 2020.
- Amalina, S., Sitaresmi, M. N., & Gamayanti, I. L. (2016). Hubungan Penggunaan Media Elektronik dan Gangguan Tidur. *Sari Pediatri*, 17(4), 273. <https://doi.org/10.14238/sp17.4.2015.273-8>. Diakses 29 Maret 2020.
- Andina, E. (2019). Pencegahan Kecanduan Gim Daring. *Kajian Singkat Terhadap Isu Aktual Dan Strategis, XI*(Bidang Kesejahteraan Sosial), 13–18. Retrieved from [https://berkas.dpr.go.id/puslit/files/info\\_singkat/Info\\_Singkat-XI-21-I-P3DI-Desember-2019-232.pdf](https://berkas.dpr.go.id/puslit/files/info_singkat/Info_Singkat-XI-21-I-P3DI-Desember-2019-232.pdf). Diakses 15 April 2020.
- APJII. (2019). Penetrasi & Profil Perilaku Pengguna Internet Indonesia Tahun 2018. Retrieved from [www.apjii.or.id](http://www.apjii.or.id). Diakses pada 26 Maret 2020
- Asiyah, S. N., & Putri, A. Y. (2018). Relationship Between Smartphone Addictions with Sleep Quality in Adolescents. *International Conference on Sustainable Health Promotion*, 9(11), 92–99. <http://proceedings.uinsby.ac.id/index.php/ICOSHPRO/article/download/21/21/>. Diakses 28 Maret 2020.
- Bylin L. C., Maramis, F. R. R., Wowor, R. (2019). Hubungan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di sma advent tanah putih

- likupang barat. *Jurnal KESMAS*, 8(3), 85–93. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/24012>. Diakses 28 Maret 2020.
- Fajri A.N., dkk. (2020). *Bunga Rampai Karya Ilmiah Siswa: Laporan Temu Sosial Ilmiah II*. Jakarta: Pustaka Kaji
- Fajriyah N. S., dkk. (2018). Dampak Penggunaan Gawai Terhadap Perkembangan Anak. *Sari Pediatri*. 20(2), 101-105. <https://saripediatri.org/index.php/saripediatri/article/view/1366>. Diakses 16 Februari 2020.
- Famodu, O. A., Barr, M. L., Holásková, I., Zhou, W., Morrell, J. S., Colby, S. E., & Olfert, M. D. (2018). Shortening of the Pittsburgh Sleep Quality Index Survey Using Factor Analysis. *Sleep Disorders*, 2018, 1–9. <https://www.hindawi.com/journals/sd/2018/9643937/>. Diakses 20 April 2020.
- Farhana A. (2018). *Anakku Permata Hatiku*. Jakarta: Guepedia
- Harfiyanto D., Utomo C. B., & Budi T. (2015). Pola Interaksi Sosial Siswa Pengguna Gadget di SMAN 1 Semarang. *JESS*. 4(1). 1-5. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jess/article/view/6859>. Diakses 23 April 2020.
- Haripriya, R., Preetha, S., & Devi, R. G. (2019). Effect of mobile phone usage before sleep. *Drug Invention Today*, 10(11), 2255–2257. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0228756>. Diakses 9 April 2020.
- Hasibi M., I., Q., Putri T., Y., dkk. (2020). *Literasi Media dan Peradaban Masyarakat*. Malang: Intelegensia Media.
- Hepilita Y, Aprililian A,. (2018). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Gangguan Pola Tidur pada Anak Usia 12 Sampai14 Tahun Di Smp Negeri 1 Langke Rembong. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 3(2), 78–87. <https://stikessantupaulus.e-journal.id/JWK/article/view/46>. Diakses 28 Maret 2020
- Herlinawati, M. S., & Sulasmini. (2017). Perbedaan Kualitas Tidur Mendengarkan Musik dengan Tanpa Mendengarkan Musik Di Asrama Putri Keperawatan



- Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang. *Nursing News*. 2(3). 34-43. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/565>. Diakses 15 Februari 2020.
- Ibrahim A. S. (2013). *Misteri Tidur*. Jakarta: Zaman
- Kemkes RI. (2016). Memetik Manfaat Tidur. Retrieved from <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/>. Diakses 23 April 2020.
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*. 13(3), 233–239. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/holistik/article/view/1599>. Diakses 13 Maret 2020.
- Kuatiawan A., A. & Utomo A., W. (2019). *Jangan Suka Game Online: Pengaruh Game Online dan Tindakan Pencegahan*. Magetan: Media Grafika.
- Lombogia, B. J., Kairupan, B. H. R., & Dundu, A. E. (2018). Hubungan Kecanduan Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa SMA Kristen 1 Tomohon. *Jurnal Medik Dan Rehabilitasi (JMR)*, 1(2), 1–8. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jmr/article/view/22298>. Diakses 20 April 2020.
- Manuputty, J. C., Sekeon, S. A. S., Kandou, G. D. (2019). Hubungan Antara Kecanduan Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur pada Gamer Online Pengguna Komputer Di Warung Internet M2G Supernova Malalayang. *Jurnal KESMAS*, 8(7), 61–66. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/26552>. Diakses 28 Maret 2020.
- Nurdilla1, N., Arneliwati, & Elita3, V. (2017). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur Remaja. *JOM Fkp* 5(2), 120–126. <http://elib.stikesmuhgombong.ac.id/641/>. Diakses 28 Maret 2020.
- Nofianti. (2018). Hubungan intensitas bermain game online dengan kualitas tidur pada remaja akhir. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 12(2), 182–186. <http://ejournal.stikesnh.ac.id/index.php/jikd/article/view/329>. Diakses 28 Maret 2020.

- Pandey, C. M., Ratag, B. T., Ratulangi, S.(2019). Hubungan Antara Kecanduan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Siswa SMA Negeri 1 Maesaan Kabupaten Minahasa. *Jurnal KESMAS*. 8(2), 22–29. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/23935>. Diakses 23 April 2020.
- Putro K. Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *APLIKASIA*. 17(1). 25-32.. <http://ejournal.uin-suka.ac.id/pusat/aplikasia/article/viewFile/1362/1180>. Diakses 15 Februari 2020.
- Rachel Y. M., & MD, Faap. (2013). *Sleep: What Every Parent Needs to Know*. Amerika: American Academic of Pediatrics
- Radliya N. R., Apriliya S., & Zakiyyah T. R. (2017). Pengaruh Penggunaan Gawai Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini. *Jurnal PAUD Agopedia*. 1(1), 1-12. <https://ejournal.upi.edu/index.php/agapedia/article/view/7148>. Diakses 15 Februari 2020.
- Ratnaningsih, I. S., Peni Tri. (2019). *Buku Ajar (Teori dan Konsep) Tumbuh Kembang dan Stimulasi*. Sidoarjo: Indomedia Pustaka
- Riana, Y., Hariani, D., Mahardika, A., Ayu, A. A., & Wedayani, N. (2019). Hubungan antara Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Siswa SMAN 1 Mataram di Kota Mataram dan SMAN 1 Gunungsari di Kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Kedokteran* 2019, 8(3), 33–39. <http://jku.unram.ac.id/article/view/360/266>. Diakses 18 April 2020.
- Rif'an A.,R. (2020). *Generasi Produktif*. Jakarta: Elex Media Komputindo
- Rundo V.J., Downey R. (2019). *Hand Book of Clinical Neurology*. Amsterdam: Elsevier
- Sabiyah Y, Sumitra L. Aribenchi, G. S. (2017). A cross-sectional study to investigate the association between excessive smartphone use and sleep disturbances among adolescents, studying at KLE Society's Raja Lakhamagouda Science Institute, Belagavi, Karnataka, India, with a view to

- develop an informat. *Indian Journal of Health Sciences and Biomedical Research KLEU*, 12(3), 269–275. <https://doi.org/10.4103/kleuhj.kleuhj>. Diakses 28 Maret 2020.
- Susilo A. (2010). *Teknik Cepat Memahami Keamanan Komputer dan Internet*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Susiyanti E. (2019). *Panduan Cermat Untuk Orang Tua Si Anak Sehat*. Yogyakarta: Laksana
- Syamsuudin, W., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2015). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 3(1), 113617. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/6691>. Diakses 28 Maret 2020.
- Taufansyah, A., Nasution, P., Ramayati, R., Sofyani, S., Ramayani, O. R., & Siregar, R. (2016). Quality of sleep and hypertension in adolescents. *Paediatr Indones*, 56(5), 272–276. <https://paediatricaindonesiana.org/index.php/paediatricaindonesiana/article/view/142/pdf>. Diakses 28 Maret 2020.
- Uliyah M., Hidayar A. Aziz. (2008). *Keterampilan Dasar Praktik Klinik untuk Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika
- Yogis, N., Putra, P., Tania, M., & Iklima, N. (2017). Perancangan Infografis Tentang Dampak Kebiasaan Begadang Terhadap Pola Tidur Sehat Bagi Remaja. *Jurnal Sketsa*, 4(2), 53–60. <https://pdfs.semanticscholar.org/e3cf/136d87460b550168c2ee02fbd1551810ed51.pdf>. Diakses 15 Februari 2020

