

DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Birren, F. (2013). *Color Psychology and Color Therapy: A Factual Study of the Influence of Color on Human Life*. United States: Martino Fine Books.
- Carskadon, M.A., & Dement, W.C. (2011). Monitoring and staging human sleep. In M.H. Kryger, T. Roth, & W.C. Dement (Eds.), *Principles and practice of sleep medicine*, 5th Edition, 16-26. St.Louis: Elsevier Saunders.
- Haslam, A. (2006). *Book design*. Laurence King Publishing.
- Hawker, P. (2020). *Sleep: Harness the Power of Sleep for Optimal Health and Wellbeing*. United States: DK Publishing.
- Hurlock, E. (1996). *Psikologi Perkembangan: Suatu Kehidupan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi kelima. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Idzikowski, C. (2016). *Learn to sleep well*. Chartwell Books.
- Idzikowski, C. *Learn to sleep well: Overcome sleep Problems*. (2013). Duncan Baird.
- Landa, R. (2011). *Graphic Design Solutions*. 4th Edition.
- Selye, H. (1950). Stress and the general adaptation syndrome. *British medical journal*, 1(4667), 1383–1392.
- Turow, J (2009). *Media Today: An Introduction Mass Communicationn* 3rd Edition.
- Zeegen, L., Fenton, L. (2012). *The Fundamentals of Illustration*. Switzerland: AVA Publishing.

Jurnal

Mardiana, M., Mawarni, I., & Rahman, F. (2022). Dampak Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri di SMAN 1 Tenggarong Kalimantan Timur. *Journal Of Health Management Research*, 1(1), 32-37.
doi:10.37036/jhmr.v1i1.304

Marlinda, Ferrina, H, Isnaini., S. Fis., Ftr., M.Sc (2021) *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Dewasa Awal di Jakarta Timur*. Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
<http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/89601>

Putri, A. F. (2018). *Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya*. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>

Romadhoni, R. R. ., Maulida, S. C., Balkis, M., Windaniah, D., & Rohmah, N. (2023). Hubungan antara Gangguan Kuantitas dan Kualitas Tidur Pada Anak di SD Negeri Kepatihan 05 Jember . *Health & Medical Sciences*, 1(1), 8. <https://doi.org/10.47134/phms.v1i1.25>

Swarjana, I. K., Suarmayasa, I. N., Darmini, N. N. ., Ayu Utami Dewantari , P., Niwiraga, N. W. ., Arie Dwijayanti , N. M., ... Tia Risna Dewi, N. L. (2022). Factors Associated with Anxiety among Nurses and Midwives during the Covid-19 Pandemic in the Emergency Unit and Polyclinic of the Mangusada Regional Hospital, Badung Regency. *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi*, 10(2), 89–97. <https://doi.org/10.36858/jkds.v10i2.360>

Website

Ameyshara, T. (2023, April 29). Sering Scrolling Medsos Sebelum Tidur? Ketahui Dampaknya. *SMLONE INDONESIA*.
<https://www.smlone.com/post/sering-scrolling-medsos-sebelum-tidur-ketahui-dampaknya> [Diakses: 15 Maret 2024]

- Chen, M. L. (2023, September 8). *Kesehatan Mental dan Kualitas Tidur Terganggu, Ini Alasan Harus Kurangi Screen Time - Konde.co*. Konde.co. <https://www.konde.co/2023/09/kesehatan-mental-dan-kualitas-tidur-terganggu-ini-alasan-harus-kurangi-screen-time/> [Diakses: 15 Maret 2024]
- Direktorat P2PTM Kementerian Kesehatan RI. Studi: Penggunaan Ponsel Bisa Ganggu Kualitas Tidur. (2018, January 12). <https://p2ptm.kemkes.go.id/informasi-p2ptm/studi-penggunaan-ponsel-bisa-ganggu-kualitas-tidur> [Diakses: 15 Maret 2024]
- Halodoc, R. (2023, March 14). Pola tidur yang baik setidaknya harus memenuhi lima unsur penting. Halodoc. https://www-halodoc-com.translate.google/artikel/kenali-pola-tidur-yang-baik-untuk-kesehatan?_x_tr_sl=id&_x_tr_tl=en&_x_tr_hl=en&_x_tr_pto=sc&_x_tr_hist=true [Diakses: 23 Februari 2024].
- Halodoc, R. (2019, November 6). Tidur ternyata sebuah aktivitas yang kompleks bagi otak, dan terdiri dari beberapa fase. Berikut 4 fase tidur. Halodoc. <https://www.halodoc.com/artikel/ini-4-fase-tidur-yang-dialami-setiap-hari> [Diakses: 23 Februari 2024].
- Hestianingsih. (2013, May 21). Sulit Terlelap Semalam? Warna Ini Efektif untuk Tidur Lebih Nyenyak. Wolipop. <https://wolipop.detik.com/health-and-diet/d-2251349/sulit-terlelap-semalam-warna-ini-efektif-untuk-tidur-lebih-nyenyak> [Diakses: 13 Maret 2024].
- Kementerian Kesehatan RI. (n.d.). Mengenal Bahaya Kurang Tidur yang Tak Bisa Disepelekan. <https://www.balaibaturaja.litbang.kemkes.go.id/read-mengenal-bahaya-kurang-tidur-yang-tak-bisa-disepelekan#:~:text=Dalam%20jangka%20panjang%2C%20kurang%20tidur,depresi%20dan%20penurunan%20sistem%20imun> [Diakses: 23 Februari 2024].

- Masiroh, I. S.Psi. (2020, August 4). Screen Time, Kualitas Tidur dan Kaitannya dengan Belajar. Homeschooling Sekolahku – Homeschooling Terbaik di Depok, Jawa Barat. <https://sekolahku.sch.id/2020/08/04/screen-time-kualitas-tidur-dan-kaitannya-dengan-belajar/> [Diakses: 15 Maret 2024]
- MSEd, K. C. (2023, October 31). How to do a digital detox. Verywell Mind. <https://www.verywellmind.com/why-and-how-to-do-a-digital-detox-4771321> [Diakses: 15 Maret 2024]
- Prafitasari, A. (2021, May 8). Kenali Warna Kamar Tidur Terbaik dan Terburuk Agar Tidur Berkualitas. [health.grid.id.https://health.grid.id/amp/352682263/kenali-warna-kamar-tidur-terbaik-dan-terburuk-agar-tidur-berkualitas?page=all](https://health.grid.id/amp/352682263/kenali-warna-kamar-tidur-terbaik-dan-terburuk-agar-tidur-berkualitas?page=all) [Diakses: 13 Maret 2024].
- Radcliffe, S. (2023, February 23). These five healthy sleep habits may help you live longer. Healthline. <https://www.healthline.com/health-news/these-five-healthy-sleep-habits-may-help-you-live-longer> [Diakses: 23 Februari 2024].
- Raypole, C. (2022, February 24). How Cozying Up with a Good Book Before Bed Might Just Improve Your Rest. Healthline. <https://www.healthline.com/health/healthy-sleep/reading-before-bed> [Diakses pada 2 Juni 2024].
- Ri, U. P. K. K. K. (n.d). Lama Waktu Tidur yang Dibutuhkan oleh Tubuh. Unit Pelayanan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. <https://upk.kemkes.go.id/new/lama-waktu-tidur-yang-dibutuhkan-oleh-tubuh#:~:text=Usia%2018-40%20tahun%3A%20orang,sehingga%20dapat%20terhindar%20dari%20penyakit.> [Diakses pada 23 Februari 2024].
- Rosa, Nikita. (2023, July 13). 10 Negara dengan Durasi Screen Time Tertinggi, Indonesia Termasuk? Detik Edu. <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d->

6820179/10-negara-dengan-durasi-screen-time-tertinggi-indonesia-
termasuk [Diakses: 13 Mei 2024].

RSJ Dr. Radjiman W. Lawang. (n.d.).

<https://rsjlawang.com/news/detail/920/kualitas-tidur> [Diakses pada 23
Februari 2024].

Wadrianto, G. K. (2021, August 10). Ingin Tidur Nyenyak? Pilih Warna-warna
“Terbaik” untuk Dinding Kamar. KOMPAS.com.

<https://lifestyle.kompas.com/read/2021/08/10/164015020/ingin-tidur-nyenyak-pilih-warna-warna-terbaik-untuk-dinding-kamar?page=all#page2>
[Diakses: 13 Maret 2024].

