

DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, I. S. (2020). 10 Dampak Buruk Kurang Tidur yang Perlu Diwaspadai. Kompas.com. <https://health.kompas.com/read/2020/12/29/200700768/10-dampak-buruk-kurang-tidur-yang-perlu-diwaspadai?page=all>
- Adicandra, C., & Kusumandyoko, T. C. (2023). Perancangan Meme Sebagai Kampanye untuk Remaja Tentang Bahaya Pernikahan Dini Melalui TikTok. *Jurnal Barik*, 5(10), 57-67. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/JDKV/>
- Agustin, R. (2020). Perancangan Kampanye Kesehatan “Fitformation” dalam Gerak Aktif dan Hidup Sehat. *Jurnal Komunikasi*, 11(2), 83-92. <https://10.31294/jkom>
- Amila, A., Meliala, S., & Sembiring, E. (2024). Analisis Dampak yang Dialami Pasangan Stroke dan Pasangannya Pada Usia Dewasa Muda. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 11(3), 486-495. <https://doi.org/10.33024/jikk.v11i3.13378>
- Andrea, E., & Mansoor, A. Z. (2021). Model AISAS Dalam Kampanye Anti Cyberbullying ‘No Bull’ Karya Mara Panzar. *Jurnal Desain*, 8(3), 222-235. <https://dx.doi.org/10.30998/jd.v8i3.8619>
- APJII. (2024). APJII Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (apjii.or.id)
- Arisetiana, E., Simamora, P. R. T., & Perwirawati, E. (2023). Peranan Komunikasi Persuasif Dalam Strategi Marketing Perumahan Harmoni Asri. *Jurnal Social Opinion*, 8(1), 1-10.
- Chaffey, D. (2023). SOSTAC® marketing planning model guide and the RACE Growth System. Smart Insight. <https://www.smartinsights.com/digital-marketing-strategy/sostac-model/>
- EPR. (2023). What are the Different Types or Forms of Media?. Everything PR News. <https://everything-pr.com/what-are-the-different-types-or-forms-of-media/>
- Humaira, N. (2021). AISAS (Attention, Interest, Search, Action, Share) Model of Cosmetics Marketing Communication on Online Beauty Forum (Case-Study: Avoskin Marketing on Sociolla). *MEDIALOG: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 186-200. 10.35326.medialog.v4i1.1031

- Indonesia, PR. (2024). 3 Jenis Media dalam Aktivitas PR. PRINDONESIA.CO.
<https://www.prindonesia.co/detail/3904/3-Jenis-Media-dalam-Aktifitas-PR>
- Jannah, D. S. M., & Hidajat, H. G. (2024). Analisis Faktor Penyebab dari Gangguan Tidur: Kajian Psikologi Lintas Budaya. *Psyche 165 Journal*, 17(3), 164-171. <https://jpsy165.org/ojs>
- Josina. (2022). Kenapa Susah Tidur dan Cara Jitu Mengatasinya. Detik.com.
<https://www.detik.com/bali/berita/d-6400666/kenapa-susah-tidur-dan-cara-jitu-mengatasinya>
- Karyadi, B. (2017). *FOTOGRAFI: Belajar Fotografi*. NahlMedia.
- Kominfo. (2024). Pengguna Internet Meningkat, Kominfo Galang Kolaborasi Tingkatkan Kualitas Layanan. Kementerian Komunikasi dan Informatika RI. Kementerian Komunikasi dan Informatika (kominfo.go.id)
- Landa, R. (2010). *Advertising by Design second Illustrated Edition*. Wiley
- Landa, R. (2019). *Graphic Design Solutions Sixth Edition*. Cengage
- Lestari, N. H. (2023). Karakter Umur Balita, Remaja, dan Dewasa Menurut Kemenkes, Jangan Salah. Tempo.co.
<https://gaya.tempo.co/read/1724197/kategori-umur-balita-remaja-dan-dewasa-menurut-kemenkes-jangan-salah>
- Mardlatillah, S. D., & Nurjannah. (2023). Konsep Tidur dalam Perspektif Psikologi dan Islam. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 7(1), 65-71. <https://doi.org/10.30762/happiness.v7i1.90>
- Muallimah, H. (2022). Kajian Penerapan Strategi Komunikasi AISAS Terhadap Perancangan Desain Komunikasi Visual. *Kreatif (Jurnal Karya Tulis, Rupa, Eksperimental dan Inovatif)*, 4(1), 1-10.
<https://doi.org/10.53580/files.v3i02.30>
- Nariswati, S. L. (2023). 10 Tanda-tanda Kecil Tubuh Kurang Tidur, Jangan Diabaikan. Kompas.com.
<https://lifestyle.kompas.com/read/2023/05/10/083540520/10-tanda-tanda-kecil-tubuh-kurang-tidur-jangan-diabaikan>
- Natanael, Y. (2023). Penyakit Jantung Akibat Kurang Tidur. Kementerian Kesehatan. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2932/penyakit-jantung-akibat-kurang-tidur#:~:text=Kurang%20tidur%20dapat%20mempengaruhi%20aktivitas,penyakit%20kardiovaskular

- Oktafiana, S. F., & Kristiana, N. (2021). Perancangan Kampanye Sosial Tentang Pelecehan Seksual Terhadap Perempuan Pada Media Sosial. *Jurnal Barik*, 2(2), 258-270. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/JDKV/>
- Panggabean, A. D. (2024). Ini Data Statistik Penggunaan Media Sosial Masyarakat Indonesia Tahun 2024. Radio Republik Indonesia. <https://www.rri.co.id/ipitek/721570/ini-data-statistik-penggunaan-media-sosial-masyarakat-indonesia-tahun-2024>
- Pramitasari, L. (2023). *Keajaiban Copywriting Seni Menjual Melalui Tulisan Yang Memukau*. Anak Hebat Indonesia.
- Putri, V. K. M. (2022). Media Penyiaran: Pengertian dan Sifatnya. Kompas.com. <https://www.kompas.com/skola/read/2022/02/14/120000869/media-penyiaran--pengertian-dan-sifatnya>
- Putri, V. K. M. (2024). Media Digital: Pengertian dan Contohnya. Kompas.com. <https://www.kompas.com/skola/read/2024/01/19/070000569/media-digital-pengertian-dan-contohnya>
- Ramos, A. R., Wheaton, A. G., & Johnson, D. A. (2023). Peer reviewed: sleep deprivation, sleep disorders, and chronic disease. *Preventing Chronic Disease*, 20. <http://dx.doi.org/10.5888/pcd20.230197>
- Rininta, E. A. R. (2024). Apakah Kurang Tidur Bisa Stroke? Ini Penjelasan Ahli. Kompas.com. <https://health.kompas.com/read/24C02180000868/apakah-kurang-tidur-bisa-stroke-ini-penjelasan-ahli>
- Rohmadi, M., & Wati, L. N. I. (2024). Kendala dan Strategi Media Cetak dan Online di Era Digital. Kompasiana. <https://www.kompasiana.com/leila66336/65e2ada0c57afb2aaf6091d2/ken-dala-dan-strategi-media-cetak-dan-online-di-era-digital>
- Rozy, R. M. F., & Risdiana, N. (2019). Hubungan antara Gangguan Pola Tidur dengan Keseimbangan Sistem Saraf Otonom pada Usia Dewasa Muda. *Mutiara Medika: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 19(1), 1-6. <https://doi.org/10.18196/mm.190120>
- Salet, D. L., Nursiani, N. P., Salean, D. Y., & Fanggidae, R. E. (2023). Pengaruh Kepuasan Kerja dan Komitmen Organisasional Terhadap Kinerja Tenaga Kesehatan Puskesmas Oesapa Kupan. *GLORY Jurnal Ekonomi dan Ilmu Sosial*, 4(2), 185-201. <https://doi.org/10.35508/glory.v4i2.10346>
- Sari, Y. N. I. (2022). *Berdamai dengan Hipertensi*. Bumi Medika.

- Suni, E., & Singh, A. (2023). Stages of Sleep: What Happens in a Sleep Cycle. *Sleep Foundation*. <https://www.sleepfoundation.org/stages-of-sleep>
- Surentu, Y. Z., Warouw, D. M. D., & Rembang, M. (2020). Pentingnya Website Sebagai Media Informasi Destinasi Wisata di Dinas Kebudayaan dan Pariwisata Kabupaten Minahasa. *Acta Diurna Komunikasi*, 2(4), 1-17. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/actadiurnakomunikasi/article/view/31117>
- Sutrisno, A. P., & Mayangsari, I. D. (2021). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instagram @Humasbdg Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Informasi Followers. *Jurnal Common*, 5(2), 118-133. <https://doi.org/10.34010/common>
- Tempo. (2023). Jam Kerja Berlebih Banyak Dialami oleh Penduduk Perkotaan Periode Februari 2023. Tempo Data Science. <https://www.datatempo.co/DataEkonomi/view/20230921072218/jam-kerja-berlebih-banyak-dialami-oleh-penduduk-perkotaan-periode-februari-2023>
- Widiyono. (2023). *Konsep Keperawatan Dasar*. Lembaga Chakra Brahmana Lentera.
- Yaumi, M., & Damopolii, M. (2016). *Action Research: Teori, Model, & Aplikasi*. Prenadamedia Group.
- Yohanes, S. M. (2021). *Perancangan Ensiklopedia untuk Memahami Perbedaan Antara Rasa Takut Biasa dengan Fobia pada Remaja dan Dewasa*. <https://kc.umn.ac.id/id/eprint/16577/>
- Yusan, R. T., & Fadlilah, S. H. (2023). Review Sleep and Sleep Deprivation Tinjauan Tidur dan Kurang Tidur. *Medical and Health Journal*, 2(2), 148-169. 10.20884/1.mhj.2023.2.2.7820