

**FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PERILAKU KURANG TIDUR PADA REMAJA : STUDI LITERATUR
BERDASARKAN HEALTH BELIEF MODEL (HBM)**

Dhieya Lavinaliya Agzriel Putri Fiantika

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta
Gedung A Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Ciputat, Tangerang Selatan, 15419, Indonesia.

Email: dhieya.agzriel@gmail.com

Abstrak

Kurang tidur pada remaja merupakan permasalahan kesehatan masyarakat yang semakin meningkat dan berdampak pada kesehatan fisik, mental, serta prestasi akademik. Remaja berada pada fase perkembangan biologis dan psikososial yang rentan terhadap perubahan pola tidur, terutama akibat tuntutan akademik, penggunaan gawai, dan pengaruh lingkungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji faktor-faktor yang memengaruhi perilaku kurang tidur pada remaja berdasarkan pendekatan Health Belief Model (HBM). Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan menelaah artikel ilmiah nasional dan internasional yang relevan dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir. Hasil kajian menunjukkan bahwa persepsi kerentanan, persepsi keparahan, persepsi manfaat, persepsi hambatan, isyarat untuk bertindak, serta efikasi diri berperan penting dalam membentuk perilaku tidur remaja. Faktor dominan yang memengaruhi kurang tidur meliputi rendahnya persepsi risiko kesehatan akibat kurang tidur, tingginya hambatan perilaku seperti penggunaan media digital, serta minimnya dukungan lingkungan. Kesimpulan dari studi ini menegaskan bahwa pendekatan HBM relevan digunakan sebagai dasar dalam perancangan intervensi promotif dan preventif untuk meningkatkan perilaku tidur sehat pada remaja.

Kata Kunci : *Kurang tidur, remaja, perilaku kesehatan, Health Belief Model*

Abstract

Sleep deprivation in adolescents is an increasing public health problem that impacts physical and mental health, as well as academic performance. Adolescents are in a phase of biological and psychosocial development that is vulnerable to changes in sleep patterns, particularly due to academic demands, gadget use, and social environmental influences. This study aims to examine the factors influencing sleep deprivation behavior in adolescents based on the Health Belief Model (HBM) approach. The method used is a literature study reviewing relevant national and international scientific articles from the last ten years. The results show that perceived susceptibility, perceived severity, perceived benefits, perceived barriers, cues to action, and self-efficacy play important roles in shaping adolescent sleep behavior. Dominant factors influencing sleep deprivation include low perception of health risks due to lack of sleep, high behavioral barriers such as digital media use, and lack of environmental support. In conclusion, the HBM

Received: Januari 2026

Reviewed: Januari 2026

Published: Januari 2026

Plagirism Checker No 869

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Medic Nutricia



This work is licensed under
a [Creative Commons Attribution-
NonCommercial 4.0 International
License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

approach is relevant as a basis for designing promotive and preventive interventions to improve healthy sleep behavior in adolescents.

Keywords: *Sleep deprivation, adolescents, health behavior, Health Belief Model*

Pendahuluan

Tidur merupakan kebutuhan biologis fundamental yang berperan penting dalam menjaga keseimbangan fisik, kognitif, dan emosional manusia, khususnya pada kelompok usia remaja. Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan, termasuk perubahan pola tidur akibat pergeseran ritme sirkadian. Secara fisiologis, remaja membutuhkan waktu tidur sekitar 8-10 jam per malam untuk mendukung pertumbuhan optimal, konsolidasi memori, serta regulasi emosi dan perilaku.¹

Namun demikian, berbagai studi menunjukkan bahwa mayoritas remaja mengalami durasi tidur yang tidak mencukupi. Fenomena kurang tidur pada remaja telah menjadi masalah kesehatan masyarakat global karena prevalensinya yang tinggi serta dampaknya yang luas terhadap kesehatan dan kualitas hidup. Kurang tidur pada remaja dikaitkan dengan meningkatnya risiko gangguan konsentrasi, penurunan prestasi akademik, masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan, perilaku berisiko, serta gangguan metabolik.²

Perilaku kurang tidur pada remaja tidak terjadi secara tunggal, melainkan merupakan hasil interaksi berbagai faktor. Faktor biologis berupa keterlambatan fase tidur alami (delayed sleep phase), faktor psikososial seperti tekanan akademik dan hubungan sosial, serta faktor lingkungan seperti penggunaan gawai dan paparan cahaya buatan pada malam hari berkontribusi besar terhadap terjadinya kurang tidur.³ Perkembangan teknologi digital memperburuk kondisi ini, di mana remaja semakin sulit membatasi penggunaan media sosial dan permainan daring pada malam hari.

Dalam kajian perilaku kesehatan, Health Belief Model (HBM) merupakan salah satu teori klasik yang banyak digunakan untuk menjelaskan determinan perilaku individu dalam menjaga kesehatan. HBM menekankan bahwa keputusan seseorang untuk melakukan atau menghindari suatu perilaku kesehatan dipengaruhi oleh enam konstruk utama, yaitu persepsi kerentanan (perceived susceptibility), persepsi keparahan (perceived severity), persepsi manfaat (perceived benefits), persepsi hambatan (perceived barriers), isyarat untuk bertindak (cues to action), dan efikasi diri (self-efficacy).⁴

Penerapan HBM dalam konteks perilaku tidur remaja menjadi relevan karena kurang tidur sering kali tidak dipersepsikan sebagai masalah kesehatan yang serius. Banyak remaja menganggap kurang tidur sebagai konsekuensi normal dari aktivitas sekolah dan sosial, sehingga tidak muncul dorongan untuk mengubah perilaku. Oleh karena itu, pendekatan HBM dapat

¹ Owens, J. A. (2014). Insufficient sleep in adolescents: Causes and consequences. *Minerva Pediatrica*.

² Shochat, T., et al. (2018). Sleep and mental health in adolescents. *Nature and Science of Sleep*.

³ Crowley, S. J., & Carskadon, M. A. (2015). Modifications in sleep regulatory processes during adolescence. *Journal of Biological Rhythms*.

⁴ Rosenstock, I. M., Strecher, V. J., & Becker, M. H. (1988). Social learning theory and the Health Belief Model. *Health Education Quarterly*.

memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor persepsi dan keyakinan yang memengaruhi perilaku kurang tidur pada remaja.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara komprehensif faktor-faktor yang memengaruhi perilaku kurang tidur pada remaja melalui studi literatur dengan pendekatan Health Belief Model. Hasil kajian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan intervensi promotif dan preventif yang lebih efektif dalam meningkatkan perilaku tidur sehat pada remaja.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (literature review) dengan pendekatan deskriptif-analitis. Sumber data diperoleh dari artikel jurnal nasional dan internasional yang membahas perilaku tidur pada remaja serta penerapan Health Belief Model dalam perilaku kesehatan.

Penelusuran literatur dilakukan melalui basis data ilmiah seperti Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, dan Garuda dengan kata kunci antara lain: *kurang tidur, remaja, sleep deprivation, adolescent sleep behavior, dan Health Belief Model*. Kriteria inklusi meliputi artikel yang diterbitkan dalam sepuluh tahun terakhir, menggunakan subjek remaja, serta membahas faktor perilaku tidur atau variabel yang relevan dengan konstruk HBM. Artikel yang tidak tersedia dalam teks lengkap atau tidak relevan dengan tujuan penelitian dikeluarkan dari kajian.

Sebanyak 15 sumber dipilih dan dianalisis secara kualitatif. Analisis dilakukan dengan mengelompokkan temuan penelitian berdasarkan komponen Health Belief Model, yaitu persepsi kerentanan, persepsi keparahan, persepsi manfaat, persepsi hambatan, isyarat untuk bertindak, dan efikasi diri.

Tabel 1 : Literatur Dalam Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Kesimpulan
1	Walidah & Syakarofath	Peran Kualitas Tidur terhadap Psychological Distress pada Remaja	2025	Kualitas tidur yang buruk meningkatkan distress psikologis pada remaja sehingga memperkuat persepsi keparahan dampak kurang tidur.
2	Ayuningdyah dkk.	Hubungan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur Remaja	2025	Sleep hygiene yang buruk berhubungan signifikan dengan rendahnya kualitas tidur remaja.
3	Padila & Manalu	Hubungan antara Sleep Hygiene dengan Gangguan Tidur pada Remaja	2025	Kebiasaan tidur yang tidak sehat menjadi faktor utama terjadinya gangguan tidur pada remaja.
4	Muntomimah & Mubarok	Analysis of Factors Influencing Sleep Quality in Adolescents	2025	Faktor perilaku, stres, dan lingkungan berpengaruh besar terhadap kualitas tidur remaja.

5	Rositianti Lukman &	Gambaran Sleep Hygiene pada Remaja	2025	Sebagian besar remaja memiliki praktik sleep hygiene yang kurang baik.
6	Septian	Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur: Tinjauan Literatur	2025	Stres akademik dan psikososial berkontribusi terhadap gangguan dan kurang tidur pada remaja.
7	Hikmah dkk.	Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Stres Remaja SMA	2025	Remaja dengan kualitas tidur rendah cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi.
8	Purnama	Sleep Hygiene dan Gangguan Tidur pada Remaja	2025	Perilaku tidur yang buruk meningkatkan risiko gangguan tidur kronis pada remaja.
9	Muniroh	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Remaja: Literature Review	2021	Faktor teknologi, lingkungan, dan psikologis menjadi penyebab utama kurang tidur remaja.
10	Hafidz dkk.	Hubungan Perilaku Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur Remaja	2023	Perilaku sleep hygiene yang baik meningkatkan kualitas dan durasi tidur remaja.
11	Arkesmas	Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Remaja	2022	Aktivitas fisik rendah, stres, dan kebiasaan begadang memengaruhi kualitas tidur remaja.
12	Malahayati	Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Remaja	2022	Penggunaan gawai berlebihan menjadi hambatan utama tidur cukup pada remaja.
13	STIKes Vincensius	Gambaran Kualitas Tidur Remaja di Asrama	2021	Lingkungan dan jadwal aktivitas memengaruhi pola tidur remaja.
14	JIG	Hubungan Kualitas Tidur dengan Kualitas Hidup Remaja	2022	Kurang tidur berdampak negatif pada kualitas hidup remaja.
15	FKM UNAIR	Begadang Tanpa Mengenal Waktu: Dampak pada Remaja	2025	Persepsi rendah terhadap risiko begadang menyebabkan remaja tetap melakukan perilaku kurang tidur.

Hasil

Hasil telaah terhadap lima belas sumber literatur nasional menunjukkan bahwa perilaku kurang tidur pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan dan dapat dijelaskan melalui pendekatan Health Belief Model (HBM). Secara umum, remaja masih menunjukkan kecenderungan perilaku tidur yang tidak sehat, ditandai dengan durasi tidur yang tidak mencukupi serta kebiasaan begadang yang berlangsung secara berulang.

Sebagian besar literatur mengungkapkan bahwa remaja memiliki persepsi kerentanan yang relatif rendah terhadap dampak kurang tidur. Kurang tidur sering dipersepsikan sebagai

kondisi yang wajar dan tidak berbahaya, terutama karena remaja belum merasakan dampak kesehatan secara langsung. Kondisi ini menyebabkan remaja tidak menganggap perilaku kurang tidur sebagai ancaman serius bagi kesehatannya. Rendahnya persepsi kerentanan tersebut berkontribusi terhadap keberlanjutan perilaku begadang dan pengabaian kebutuhan tidur yang cukup.

Selain itu, persepsi keparahan terhadap dampak kurang tidur pada remaja juga masih tergolong rendah. Meskipun beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur yang buruk dengan peningkatan stres, gangguan psikologis, penurunan konsentrasi belajar, serta gangguan kesehatan fisik, pemahaman remaja terhadap dampak tersebut belum sepenuhnya memengaruhi perubahan perilaku tidur. Dampak negatif kurang tidur lebih sering dianggap sebagai konsekuensi sementara yang tidak memerlukan penanganan khusus.

Hasil kajian literatur juga menunjukkan bahwa persepsi manfaat dari tidur cukup dan penerapan perilaku tidur sehat sebenarnya telah diketahui oleh sebagian remaja. Tidur yang cukup dipahami dapat meningkatkan kebugaran tubuh, kestabilan emosi, serta kemampuan konsentrasi dalam aktivitas belajar. Namun, persepsi manfaat tersebut seringkali tidak cukup kuat untuk mendorong perubahan perilaku, karena kalah bersaing dengan aktivitas lain yang dianggap lebih menarik atau mendesak, seperti penggunaan gawai, media sosial, dan tuntutan akademik.

Hambatan perilaku merupakan faktor yang paling dominan dalam memengaruhi perilaku kurang tidur pada remaja. Berbagai literatur mengidentifikasi penggunaan gawai pada malam hari, tekanan akademik, stres psikososial, serta lingkungan tidur yang kurang kondusif sebagai hambatan utama dalam menerapkan pola tidur sehat. Hambatan-hambatan ini menyebabkan remaja kesulitan mengatur waktu tidur secara konsisten meskipun telah mengetahui pentingnya tidur yang cukup.

Selain faktor persepsi dan hambatan, hasil telaah literatur menunjukkan bahwa isyarat untuk bertindak dalam memperbaiki perilaku tidur masih terbatas. Edukasi kesehatan mengenai pentingnya tidur dan sleep hygiene dari keluarga, sekolah, maupun tenaga kesehatan belum dilakukan secara optimal. Kurangnya paparan informasi dan dukungan lingkungan menyebabkan remaja tidak memiliki dorongan yang cukup kuat untuk mengubah kebiasaan tidurnya.

Aspek efikasi diri juga menjadi faktor penting yang memengaruhi perilaku kurang tidur pada remaja. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa remaja memiliki keyakinan diri yang rendah dalam mengendalikan kebiasaan begadang, terutama yang berkaitan dengan penggunaan gawai dan aktivitas hiburan pada malam hari. Rendahnya efikasi diri tersebut membuat remaja merasa sulit untuk memulai dan mempertahankan perilaku tidur sehat dalam jangka panjang.

Secara keseluruhan, hasil studi literatur menunjukkan bahwa perilaku kurang tidur pada remaja merupakan hasil interaksi antara rendahnya persepsi risiko dan keparahan, dominannya hambatan perilaku, terbatasnya isyarat untuk bertindak, serta rendahnya efikasi diri. Health Belief Model dapat digunakan sebagai kerangka yang efektif untuk menjelaskan mengapa perilaku kurang tidur pada remaja masih banyak terjadi meskipun dampak negatifnya telah diketahui secara luas.

Pembahasan

Perilaku kurang tidur pada remaja merupakan fenomena yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor psikososial yang dapat dijelaskan melalui kerangka *Health Belief Model* (HBM). Hasil studi literatur menunjukkan bahwa meskipun remaja memiliki pengetahuan dasar mengenai pentingnya tidur, perilaku kurang tidur masih sering terjadi akibat dominasi faktor persepsi dan hambatan perilaku.⁵

Rendahnya persepsi kerentanan menjadi salah satu faktor utama yang memengaruhi perilaku kurang tidur pada remaja. Remaja cenderung menganggap bahwa dampak negatif kurang tidur tidak akan terjadi dalam waktu dekat atau tidak berdampak serius bagi dirinya.⁶ Sikap ini sejalan dengan karakteristik perkembangan remaja yang cenderung memiliki *optimistic bias*, sehingga risiko kesehatan sering diremehkan dan perilaku begadang dianggap sebagai hal yang normal.⁷

Selain itu, persepsi keparahan terhadap dampak kurang tidur juga belum terbentuk secara optimal. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kurang tidur berhubungan dengan peningkatan stres, gangguan psikologis, penurunan konsentrasi belajar, serta masalah kesehatan fisik.⁸ Namun, remaja sering menganggap dampak tersebut sebagai kondisi sementara yang tidak memerlukan perubahan perilaku jangka Panjang.⁹

Dari sisi persepsi manfaat, literatur menunjukkan bahwa sebagian remaja memahami bahwa tidur yang cukup dapat meningkatkan kebugaran, stabilitas emosi, dan prestasi belajar.¹⁰ Meskipun demikian, persepsi manfaat tersebut belum cukup kuat untuk mendorong perubahan perilaku tidur karena adanya aktivitas lain yang dianggap lebih menarik, seperti penggunaan gawai dan media sosial pada malam hari.¹¹

Persepsi hambatan merupakan faktor yang paling dominan dalam memengaruhi perilaku kurang tidur pada remaja. Hambatan yang paling sering ditemukan dalam literatur meliputi penggunaan gawai sebelum tidur, tekanan akademik, stres psikososial, serta lingkungan tidur yang tidak kondusif.¹² Hambatan-hambatan ini menyebabkan remaja kesulitan menerapkan perilaku tidur sehat meskipun telah memahami pentingnya tidur yang cukup.¹³

Isyarat untuk bertindak (*cues to action*) dalam memperbaiki perilaku tidur remaja juga masih terbatas. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mengenai pentingnya tidur dan *sleep hygiene* belum menjadi perhatian utama di lingkungan keluarga maupun sekolah.¹⁴ Kurangnya peran orang tua, guru, dan tenaga kesehatan sebagai pemberi informasi dan pengingat menyebabkan remaja tidak memiliki dorongan eksternal yang kuat untuk mengubah kebiasaan tidurnya.¹⁵

⁵ Muniroh. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Remaja: A Literature Review*. Nursing Sciences Journal, 2021.

⁶ Walidah & Syakarofath. *Peran Kualitas Tidur terhadap Psychological Distress pada Remaja*. Indonesian Journal of Behavioral Studies, 2025.

⁷ Arkesmas. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Remaja*. 2022.

⁸ Hikmah dkk. *Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Stres Remaja SMA*. 2025.

⁹ Septian. *Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur: Tinjauan Literatur*. 2025.

¹⁰ Hafidz dkk. *Hubungan Perilaku Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur Remaja*. 2023.

¹¹ Malahayati. *Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Remaja*. 2022.

¹² Padila & Manalu. *Hubungan antara Sleep Hygiene dengan Gangguan Tidur pada Remaja*. 2025.

¹³ Purnama. *Sleep Hygiene dan Gangguan Tidur pada Remaja*. 2025.

¹⁴ Rositianti & Lukman. *Gambaran Sleep Hygiene pada Remaja*. 2025.

¹⁵ FKM Universitas Airlangga. *Begadang dan Perilaku Tidur Remaja*. 2025

Selain itu, efikasi diri (*self-efficacy*) remaja dalam mengatur pola tidur juga tergolong rendah. Remaja sering merasa tidak mampu mengendalikan kebiasaan begadang, terutama yang berkaitan dengan penggunaan gawai dan aktivitas hiburan pada malam hari.¹⁶ Rendahnya efikasi diri ini memperkuat perilaku kurang tidur karena remaja merasa perubahan perilaku sulit untuk dilakukan dan dipertahankan.¹⁷

Secara keseluruhan, pembahasan ini menunjukkan bahwa perilaku kurang tidur pada remaja dipengaruhi oleh kombinasi persepsi risiko yang rendah, dominasi hambatan perilaku, keterbatasan isyarat untuk bertindak, serta rendahnya efikasi diri. Health Belief Model terbukti relevan dalam menjelaskan perilaku kurang tidur pada remaja dan dapat digunakan sebagai dasar dalam merancang intervensi promosi kesehatan yang berfokus pada peningkatan kesadaran risiko, pengurangan hambatan, serta penguatan keyakinan diri remaja untuk menerapkan pola tidur sehat.¹⁸

Kesimpulan

Dapat disimpulkan bahwa perilaku kurang tidur pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi dan dapat dijelaskan melalui pendekatan *Health Belief Model* (HBM). Remaja cenderung memiliki persepsi kerentanan dan persepsi keparahan yang rendah terhadap dampak kurang tidur, sehingga perilaku begadang dan durasi tidur yang tidak mencukupi masih dianggap sebagai hal yang wajar.

Meskipun sebagian remaja telah memahami manfaat tidur yang cukup bagi kesehatan fisik, mental, dan prestasi belajar, persepsi manfaat tersebut belum mampu mendorong perubahan perilaku tidur secara konsisten. Hal ini disebabkan oleh dominasi persepsi hambatan, seperti penggunaan gawai pada malam hari, tekanan akademik, stres psikososial, serta lingkungan tidur yang kurang mendukung.

Selain itu, keterbatasan isyarat untuk bertindak dari lingkungan keluarga, sekolah, dan tenaga kesehatan, serta rendahnya efikasi diri remaja dalam mengatur pola tidur, turut memperkuat perilaku kurang tidur. Dengan demikian, Health Belief Model merupakan kerangka yang relevan dan efektif untuk memahami perilaku kurang tidur pada remaja serta dapat dijadikan dasar dalam perencanaan intervensi promosi kesehatan yang berfokus pada peningkatan kesadaran risiko, pengurangan hambatan perilaku, dan penguatan keyakinan diri remaja untuk menerapkan pola tidur sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayuningdyah, R., dkk. (2025). Hubungan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur remaja. *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(1), 45-52.
- Becker, M. H. (1974). The health belief model and personal health behavior. *Health Education Monographs*, 2(4), 324-473.

¹⁶ Ayuningdyah dkk. *Hubungan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur Remaja*. 2025.

¹⁷ Muntomimah & Mubarak. *Analysis of Factors Influencing Sleep Quality in Adolescents*. Efektor, 2025.

¹⁸ Green & Kreuter. *Health Promotion Planning: An Educational and Ecological Approach*.

- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2005). *Health promotion planning: An educational and ecological approach*. New York: McGraw-Hill.
- Hafidz, M., dkk. (2023). Hubungan perilaku *sleep hygiene* dengan kualitas tidur remaja usia 10-19 tahun. *Jurnal Riset Ilmu Keperawatan*, 5(2), 101-109.
- Hikmah, N., dkk. (2025). Hubungan kualitas tidur dengan tingkat stres pada remaja SMA. *Jurnal Ilmu Medika dan Psikologi Kesehatan*, 4(1), 23-31.
- Malahayati, R. (2022). Analisis faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Malahayati*, 6(2), 88-96.
- Muniroh, S. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada remaja: *A literature review*. *Nursing Sciences Journal*, 5(1), 15-24.
- Muntomimah, S., & Mubarak, A. (2025). Analysis of factors influencing sleep quality in adolescents. *Efektor*, 12(1), 66-74.
- Padila, E., & Manalu, L. O. (2025). Hubungan antara *sleep hygiene* dengan gangguan tidur pada remaja di SMKN 1 Jayakarta. *EMPIRIS: Jurnal Sains, Teknologi, dan Kesehatan*, 2(1), 166-175.
- Purnama, D. (2025). *Sleep hygiene* dan gangguan tidur pada remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 40-48.
- Rositianti, H., & Lukman, M. (2025). Gambaran *sleep hygiene* pada remaja. *Journal of Nursing and Health Science*, 6(1), 55-62.
- Septian, A. (2025). Hubungan stres dengan kualitas tidur: Tinjauan literatur. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 3(2), 90-99.
- Tim Arkesmas. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada remaja. *Arkesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 120-129.
- Walidah, A., & Syakarofath, N. A. (2025). Peran kualitas tidur terhadap *psychological distress* pada remaja. *Indonesian Journal of Behavioral Studies*, 5(1), 12-27.
- Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. (2025). Begadang dan perilaku tidur pada remaja. Surabaya: FKM UNAIR.