

DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Ardianto, E. K. (2017). *Komunikasi Massa (Suatu Pengantar): Edisi Revisi*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Ardianto, E. L. (2014). *Komunikasi Massa : Suatu Pengantar*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Cresswell, J. (2014). *Research Design (4th ed)*. USA: SAGE.
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 23*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hasibuan, M. S. (2014). *Manajemen Sumber Daya Manusia (Edisi Revisi)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Muhammad, A. (2016). *Komunikasi Organisasi. Edisi Kedua*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nasrullah, R. (2015). *Media Sosial; Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Sioteknologi*. Bandung : Simbiosis Rekatama Media.
- Nasrullah, R. (2015). *Media Sosial*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Pujileksono, S. (2015). *Metode penelitian komunikasi kualitatif*. Malang: Intrans Publishing.
- Sendjaja, S. D. (2014). *Teori Komunikasi*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- .Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarweni, V. W. (2014). *Metodologi Penelitian Bisnis & Ekonomi*. Yogyakarta: Pustaka Baru.

Jurnal & Skripsi

- A, F. (2016). Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lanjut usia. *Skripsi*.
- Alifa, I. (2020). PENGARUH SHARIA COMPLIANCE, GOOD CORPORATE GOVERNANCE DAN KOMPETENSI AMIL ZAKAT TERHADAP PENGELOLAAN DANA ZAKAT (STUDI KASUS PADA BAZNAS (BAZIS) DKI JAKARTA). *Thesis S1*.
- G, M., W. M., & H. M. (2017;9). Short- and long-term health consequences of sleep disruption. *Nat Sci Sleep*, 151-11.
- Ginting, R., Ayu, A. S., Yulistiyono, A., Siahaan , A. L., Kussanti, D. P., P.S, T. E., . . . Effendy, F. (2021). *Etika Komunikasi dalam Media Sosial: Saring Sebelum Sharing*. Insania.
- Hu. (2013). A New Measure For Health Consciousness A New Measure for Health Consciousness.
- J, B. D. (2014). Sleep health: can we define it? Does it matter? *Sleep*, 37(1), 9-17.

- Mahendra, P. I., & Ismail, O. A. (2022). Pengaruh Terpaan Pemberitaan Pandemi Covid-19 Di Instagram Terhadap Motivasi Masyarakat Kota Bandung Untuk Melakukan Vaksinasi. *e-Proceeding of Management : Vol.8, No.6*.
- Ningrum, A. O. (2015). Analisis Pengamen Jalanan Di Kota Surakarta (Studi kasus Pengamen Jalanan di Kota Surakarta). *Thesis S1*, 31.
- Perdana, R. (2013, Juni 24). *Pengaruh Teknologi Komunikasi Dalam Masyarakat*. Retrieved from Dinas Komunikasi Informatika Persandian dan Statistik Kabupaten Bekasi: <http://diskominfosantik.bekasikab.go.id/berita/601/pengaruh-teknologi-komunikasi-dalam-masyarakat>
- Putra, I. G. (2017). Pengembangan Media Video Pembelajaran dengan Model ADDIE pada Materi Passing Bola Voli Kelas X di SMA PGRI 2 Denpasar. *E-journal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*.
- Rahman. (2012). Hubungan Obesitas Dengan Risiko Obstructive Sleep Apnea (Osa) Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Poltekkes Kemenkes Semarang* .
- Riandiono, A. P. (2020). PENGARUH KESADARAN KESEHATAN TERHADAP SUBJECTIVE WELL-BEING PADA REMAJA SELAMA PANDEMIK COVID-19.
- Rohim, A. (2022). PENGARUH TERPAAN KONTEN @NGERTISAHAM TERHADAP MINAT ANAK MUDA BERINVESTASI SAHAM DI PASAR MODAL (Survey Pada *Followers* Akun Instagram @ngertisaham) . *Skripsi s1*.
- Sandu, C. M. (2015). Study on the Development of Self-awareness in Teenagers. *Procedia - Social and Behavioral Science*.
- Siregar, I. S. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif.
- Sokheh, M. d. (2017). Pengembangan Media Video Pembelajaran dengan Model ADDIE Materi Passing Bola Baske. *E-Journal PJKR Universitas Pendidikan Ganesha Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi*.
- Utami, N. D. (2022). Pengaruh Terpaan Pemberitaan Covid19 di Media Radio Suara Surabaya terhadap Tingkat Kesadaran Kesehatan dan Dampaknya terhadap Minat Berkunjung Masyarakat Surabaya ke Pulau Bali pada Masa Pandemi Covid19 (Studi Eksplanasi pada Masyarakat Kota Surabaya den. *Skripsi S1*.
- Widi, S. (2023, 2 3). *Pengguna Media Sosial di Indonesia Sebanyak 167 Juta pada 2023*. Retrieved from data Indonesia: <https://dataIndonesia.id/Digital/detail/pengguna-media-sosial-di-Indonesia-sebanyak-167-juta-pada-2023>
- Zahrani, D. A. (2022). Bahaya Begadang Terhadap Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Berkala (JIKeMB)*, Vol. 4 (1), 2022,, 7-12.

Website

- Kompas.com: <https://kolom.kompas.com/andreas.prasadja> (2011, September 27).
- Annur, C. M. (2022, 6 9). *Jumlah Pengguna TikTok Terus Bertambah, Ini Data Terbaru*. Retrieved from [databoks.katadata: https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/09/06/jumlah-pengguna-TikTok-terus-bertambah-ini-data-terbaru](https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/09/06/jumlah-pengguna-TikTok-terus-bertambah-ini-data-terbaru)

- Antaraneews.com. (2018, 1 16). *28 juta orang di Indonesia derita insomnia*. Retrieved from antaraneews.com: [https://www.antaraneews.com/berita/678026/28-juta-orang-di-Indonesia-derita-insomnia#:~:text=Jakarta%20\(ANTARA%20News\)%20%2D%20Seorang,tidur%2C%20kesulitan%20atau%20gangguan%20tidur.](https://www.antaraneews.com/berita/678026/28-juta-orang-di-Indonesia-derita-insomnia#:~:text=Jakarta%20(ANTARA%20News)%20%2D%20Seorang,tidur%2C%20kesulitan%20atau%20gangguan%20tidur.)
- Dihni, V. A. (2022, June 20). *databoks katadata*. Retrieved from Jumlah Usaha Penyedia Makanan & Minuman di DKI Jakarta Terbanyak se-Indonesia: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/06/20/jumlah-usaha-penyedia-makanan-minuman-di-dki-jakarta-terbanyak-se-Indonesia>
- Dzulfaroh, A. N. (2023, 1 19). *Indonesia Pengguna TikTok Terbesar Kedua di Dunia, Mengapa Aplikasi Ini Begitu Digemari?* Retrieved from Kompas.com: <https://www.kompas.com/tren/read/2023/01/19/200000065/Indonesia-pengguna-TikTok-terbesar-kedua-di-dunia-mengapa-aplikasi-ini?page=all>
- Hanum, Z. (2021, 3 7). *Kemenkominfo: 89% Penduduk Indonesia Gunakan Smartphone*. Retrieved from Media Indonesia: <https://mediaIndonesia.com/humaniora/389057/kemenkominfo-89-penduduk-Indonesia-gunakan-smartphone>
- hmti, k. (2022, Maret 29). *TEKNOLOGI PENDIDIKAN ERA DIGITAL DAN TANTANGAN MAHASISWA DALAM MENGHADAPI PERADABAN MILENIUM SEBAGAI ERA ROBOTIK*. Retrieved from Himpunan Mahasiswa Teknik Industri: <https://himaindustri.unpam.ac.id/?p=834>
- Indra. (2019, April 8). *Tidur dengan atau Tanpa Bantal, Mana yang Lebih Baik?* Retrieved from Dinas Kesehatan Pemerintah Provinsi Sumatera Barat: <http://dinkes.sumbarprov.go.id/details/news/384#>
- KBBI. (2023). *Populasi*. Retrieved from KBBI: <https://kbbi.web.id/populasi>
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI.
- Kompas.com. (2008, 12 22). *Andreas A Prasadja, Dokter Dengkur dari Kemayoran*. Retrieved from Kompas.com: <https://edukasi.kompas.com/read/2008/12/22/10093946/~Megapolitan~Kehidupan?page=all>
- kumparan.com. (2020, 2 19). *Ini Asal Muasal TikTok yang Kini Mendunia*. Retrieved from kumparan.com: <https://kumparan.com/berita-hari-ini/ini-asal-muasal-TikTok-yang-kini-mendunia-1ss18QadAEN>
- Mahdi, M. I. (2022, 2 25). *Pengguna Media Sosial di Indonesia Capai 191 Juta pada 2022*. Retrieved from Data Indonesia: <https://dataIndonesia.id/digital/detail/pengguna-media-sosial-di-Indonesia-capai-191-juta-pada-2022>
- Nissa, R. S. (2022, 4 19). *Hasil Survei: Rata-Rata Orang di Indonesia Tidur 6,5 Jam per Hari*. Retrieved from Suara.com: <https://www.suara.com/pressrelease/2022/04/19/153420/hasil-survei-rata-rata-orang-di-Indonesia-tidur-65-jam-per-hari>
- Pauziyanto. (2022, August 22). *Kenalkan dr Andreas, Dokter Spesialis Tidur pertama di Indonesia*. Retrieved from inibengkulu: <https://www.inibengkulu.com/lapsus/pr-5164229431/kenalkan-dr-andreas-dokter-spesialis-tidur-pertama-di-Indonesia?page=1>
- physipol. (2021, 12 28). *Modern Communication Media*. Retrieved from Universitas Medan Area Fakultas ISIPOL : <https://ilmukomunikasi.uma.ac.id/2021/12/28/media-komunikasi-modern/>

Prasadja, A. (2022, 10 21). Retrieved from TikTok: <https://www.TikTok.com/@drprasadja/video/7156867112777092378>

Rizaty, M. A. (2023, 2 7). *Pengguna Aktif TikTok Dunia Sentuh 1,6 Miliar pada 2022*. Retrieved from dataIndonesia.id: <https://dataIndonesia.id/Digital/detail/pengguna-aktif-TikTok-dunia-sentuh-16-miliar-pada-2022>

Suherlan, R. (2021, 12 16). *5 Media sosial yang paling banyak digunakan tahun 2021*. Retrieved from kontan: <https://lifestyle.kontan.co.id/news/5-media-sosial-yang-paling-banyak-digunakan-tahun-2021>

