

DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Ambarwati, Fitri. (2017). *Konsep Kebutuhan Dasar Manusia*. Yogyakarta: Dua Satria Offset.
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nasroni, Fuad. dan Wulandari, ED. (2017). *Sikologi Tidur : Dari Kualitas Tidur Hingga insomnia*. Yogyakarta : Universitas Islam Indonesia.
- Notoadmojo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Potter, & Perry. (2006). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktisi Edisi 4*. Jakarta : PT EGC.
- Rafknowledge. (2004). *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta: PT Alex Media Komputindo
- Sugiono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Susila, yekti & Wulandar. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Insomnia*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Wong, Moses. (2003). *Tidur Tanpa Obat*. Jakarta : PT Bumi Aksara. 77

Jurnal dan Skripsi

- A'yun, SQ. (2018). *Hubungan Lama Penggunaan Gadget Sebelum Tidur Dengan Gejala Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat*. Skripsi. Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ahsan, dkk (2015). *Pengaruh Sleep Hygiene Terhadap Gangguan Tidur pada Anak Usia Sekolah yang Menejalani Hospitalisasi*. Jurnal Keperawatan. 6, 1-4.
- Atut, Imroh & dkk. (2022). *Pengaru Pemberian Aromaterapi Lavender dan Sleep Hygiene Education Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Wisma Tulip dan Flamboyan UPT. PSTW Bondowoso*. Skripsi. Jember : Universitas Dr. Soenbandi.

- Awwal, Hafidh dkk. (2015). *Prevalensi Gangguan Tidur pada Remaja Usia 12-15 Tahun : Studi pada Siswa SMPN 5 Semarang*. E Journal S1 UNDIP. 4, 873-880.
- David, Martin dkk. *Excessive Daytime Sleepiness, Sleep Hygiene, and Work Hours Among Medical Resident In India*. Journal of Tropical Psychology, 2, 1-11.
- Har, Abdul. (2018). *Pengaruh Terapi Mendengarkan Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa Keperawatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*. Skripsi. Jakarta : UIN Syarif Hidayatullah.
- Luthfiyah, AQ. (2020). *Konseling Islam Dengan Terapi Sound Healing Sholawat Burdah dalam Menangani Seorang Remaja Insomnia di Desa Jotosanur-Tikung- Lamongan*. Skripsi. Surabaya : UIN Sunan Ampel.
- Minar, Evita. (2021). *Korelasi Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Angkatan 2017-2019*. Skripsi. Medan : Universitas Sumatera Utara.
- Nadyatama, MA. (2018). *Pengaruh Terapi Efektifitas Sleep Hygiene terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Balai Layanan Sosila Tresna Werdha Unit Luhur Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta : Universitas As 'Asyiyah.
- Napitupulu, M. (2019). *Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Lansia Penderita Insomnia*. Indonesian Health scientific journal, 4, 40-75.
- Natalita, C dkk.(2011). *Sekala Gangguan Tidur Untuk Anak (SDSC) sebagai Instrumen Screening Gangguan Tidur pada Anak Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama*. Ilmu Kesehatan Anak. 12, 6. 365-371.
- Nugraha, IGW. (2016). *Hubungan Merokok Dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Laki-laki Fakultas Teknik Sipil Universitas Udayana*. E-Jurnal Medika, 5, 1-4.
- Nurdi, MA dkk. (2018). *Kualitas Hidup Penderita Insomnia Pada Mahasiswa Pascasarjana Universitas Hasanuddin*. JKMM, 1,234-242.
- Pujiana, Dewi & Putri WM. (2019). *Mengatasi Gangguan Tidur (Insomnia) Melalui Pendidikan Kesehatan Tentang Penerapan Sleep Hygiene di SMAN 2 Sembawa Banyu Asin*. Khidmah STIKes Muhammadiyah Palembang. 2, 24-29.
- Purnama, NLA & Silalahi V. (2020). *Efektifitas Pendidikan Kesehatan Dengan Media Booklet dan Audiovisual Terhadap Perilaku Sleep Hygiene dan Kualitas Tidur Remaja Dengan Gangguan Tidur*. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah. 5, 56-60.

- Purnama, NLA. (2021). *Sleep Hygiene dengan Gangguan Tidur Remaja*. STIKes Katolik. 2, 30-35.
- Ramadhanti, Anggi (2021). *Terapi Dziki dalam Mereduksi Kecemasan Seorang Remaja di Desa Kalirejo Kabupaten Bojonegoro*. rosedur penelitian. Skripsi. Surabaya : UIN Sunan Ampel.
- Rembulan , MP. (2011). *Pengaruh Terapi Musik Instrumental dan Aromaterapy Lavender Eyemask Terhadap Penurunan Tingat Insomnia Pada Mahasiswa Fisioterapi D3 Angkatan 2011*. Naskah Publikasi.Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rohmawati, Farida. (2018). *Hubungan Sleep Hygiene dan Kelelahan Fisik dengan Pemenuhan Tidur Lansia yang Berdagang di Pasar Plaosan Babat Kabupaten Lamongan*. Skripsi. Surabaya: Universitas Air Langga.
- Suastari, NMP dkk. (2017). *Hubungan Antara Sleep Hygiene dengan Derajat Insomnia pada Lansia d Poliklinik Geriatri RSUP Sanglah Denpasar*. Jurnal Kesehatan. 3, 1-15.
- Tanzilla, Nurry. (2015). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Ulfiana, N. (2018). *Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan*. Skripsi. Makasar : UIN Alauddin.
- Yolanda, Anisa dkk. (2019). *Hubungan Aktivitas Fisik Screen Based Activity dan SleepHygine dengan Kualitas Tidur pada Remaja Usia 15-18 Tahun (Studi pada Siswa di SMA N 1 Ungaran*. Journal Kesehatan Masyarakat. 7, 123-127
- Zahara, Roudlotul dkk. (2018). *Gambaran Insomnia pada Remaja di SMK Negeri 2 Pekanbaru*. JOMFKp. 5, 278-284.