

DAFTAR PUSTAKA

1. Paruthi S, Brooks LJ, D'Ambrosio C, Hall WA, Kotagal S, Lloyd RM, et al. Recommended Amount of Sleep for Pediatric Populations: A Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine. *Journal of Clinical Sleep Medicine*. 2016 Jun 15;12(06):785–6.
2. Hirshkowitz M, Whiton K, Albert SM, Alessi C, Bruni O, DonCarlos L, et al. National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Health*. 2015 Mar;1(1):40–3.
3. Dewi R. Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur, Fatigue Dan Nyeri Pada Pasien Kanker Payudara. Deepublish. 2021;
4. Hidayat AA, & UM. Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia (Aulia (ed.). Health Books Publishing. 2015;
5. Zahara R, NS, & WR. Gambaran Insomnia Pada Remaja di SMK Negeri 2 Pekanbaru. *JOM FKp*. 2018;278–86.
6. Putri D, & B. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners Indonesia*. 2016;19–26.
7. Centers for Disease Control and Prevention. Prevalence of Healthy Sleep Duration among Adults. *MMWR Morb Mortal Wkly*. 2014;
8. Roth T, Ancoli-Israel S. Obituary for Peter Hauri (1933–2013). *Sleep*. 2013 Apr;36(4):617–8.
9. Molla A, Wondie T. Magnitude of Poor Sleep Hygiene Practice and Associated Factors among Medical Students in Ethiopia: A Cross-Sectional Study. *Sleep Disord*. 2021 Feb 15;2021:1–7.
10. Damanik C, Fauza Z, Achmad A. HUBUNGAN ANTARA PELAKSANAAN SLEEP HYGIENE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA KARYAWAN DI LINGKUNGAN ITKES WIYATA HUSADA SAMARINDA. *Jurnal Keperawatan Wiyata*. 2022 Jul 21;3(1):68.
11. Agustya N. Sleep Hygiene and Sleep Quality in College Student. Thesis. 2015;
12. Hussein R, Sauma E, Endrinaldi E, Afriwardi A, Vitresia H. Hubungan Tingkat Stres dan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Kedokteran. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*. 2023 Sep 19;4(3):166–72.
13. Irish LA, Kline CE, Gunn HE, Buysse DJ, Hall MH. The role of sleep hygiene in promoting public health: A review of empirical evidence. *Sleep Med Rev*. 2015 Aug;22:23–36.
14. Roth T, Ancoli-Israel S. Obituary for Peter Hauri (1933–2013). *Sleep*. 2013 Apr;36(4):617–8.
15. Centers for Disease Control and Prevention. Tips for better sleep. 2016;
16. National Sleep Foundation. Periodic limb movements in sleep. 2018;
17. Mardalifa T, Yulistini Y, Susanti R. Hubungan Sleep Hygiene dengan Hasil Belajar Blok Pada Mahasiswa Tahap Akademik Fakultas Kedokteran. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 2018 Dec 25;7(4):504.
18. Wahyuni et al. Sleep Hygiene Education untuk Menurunkan Insomnia dan Peningkatan

- Kualitas Tidur Wanita. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*. 2022 Nov 13;46–52.
19. Irish LA, Kline CE, Gunn HE, Buysse DJ, Hall MH. The role of sleep hygiene in promoting public health: A review of empirical evidence. *Sleep Med Rev*. 2015 Aug;22:23–36.
 20. Baso M dkk, . Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. *Jurnal Kesmas*. 2018;7.
 21. Jepisa Tomi. Karakteristik, Tingkat Depresi, dan Faktor Lingkungan Fisik Dengan Kualitas Tidur Lansia Yang Tinggal Di PSTW Prov Sumbar. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. 2020;2(2).
 22. Ganong WF. *Buku ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta, EGC. 2015;24 Ed.
 23. Halperin D. Environmental noise and sleep disturbances: A threat to health? *Sleep Science*. 2014 Dec;7(4):209–12.
 24. Malau RY. *Gambaran Sleep Hygiene Lansia Di Panti Wreda Elim Dan Wisma Harapan Asri, Semarang*. 2017 Apr;
 25. Mastin DF, Bryson J, Corwyn R. Assessment of Sleep Hygiene Using the Sleep Hygiene Index. *J Behav Med*. 2006 Jun 24;29(3):223–7.
 26. Chehri A, MH, NS, & KH. Sleep Hygiene Index: reliability and validity of the Persian version in the male population. *Journal of Kermanshah University of Medical Science*. 2016;
 27. Pengaruh Melafalkan Dzikir terhadap Kualitas Tidur Lansia. Hastuti, R. Y ., Sari, D. P ., & Sari, S. A. . *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 2019;303.
 28. Martfandika DA. Kualitas tidur mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Halaman*. 2018;
 29. Dahlan A, Widanarko B. ANALISIS KECUKUPAN TIDUR, KUALITAS TIDUR, DAN OLAHRAGA DALAM MEMULIHKAN KELELAHAN AKUT DAN KRONIS PADA PEKERJA MIGAS-X. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2022 Apr 10;6(1):597–606.
 30. Buysse DJ. Sleep Health: Can We Define It? Does It Matter? *Sleep*. 2014 Jan 1;37(1):9–17.
 31. Parekh R. *What are sleep disorders?* 2017;
 32. Guyton AC, & HJE. *Textbook of medical physiology* . Elsevier Inc. 2016;
 33. American Sleep Association. *What is sleep?* 2018;
 34. Ojile J. National Sleep Foundation sets the standard for sleep as a vital sign of health. *Sleep Health*. 2017 Aug;3(4):226.
 35. Potter PA, PAG, SPA, & HA. *Fundamentals of nursing* . Elsevier Inc. 2013;8th Ed.
 36. Mauk KL. *Gerontological nursing: Competencies for care*. Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning . 3rd.
 37. National Institute of Neurological Disorders and Stroke. *Brain basics: Understanding sleep*. Bathesda. 2017;
 38. Malhotra RK AAY. Sleep stages and scoring Technique. *Atlas of Sleep Medicine*. Elsevier Inc. 2014;2nd:77–99.

39. Santhi M MAA. detailed study of different stages of sleep and its disorders - Medical Physics. *Journal of Innovative Research in Science Engineering and Technology*. 2013;
40. Guyton AC HJ. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. EGC. 2014;
41. Herdman TH, & KS. *Nursing diagnosis: Definition and classification*. Oxford: Wiley Blackwell. 2014;10th ed.
42. Deratnay P, Sidani S. The Effect of Insomnia on Functional Status of Community-Dwelling Older Adults. *J Gerontol Nurs*. 2013 Oct;39(10):22–30.
43. Reddy S, RV, & SS. *Physiology, Circadian Rhythm*. Statpearls. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK519507/>. 2020;
44. Serin Y, & TAN. Effect of Circadian Rhythm on Metabolic Processes and the Regulation of Energy Balance. *Annals of Nutrition and Metabolism*. 2019;322–30.
45. Departemen Kesehatan RI. *Kategori Umur*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta. 2013;
46. Faridah U dkk, . Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Kopi Dengan Gejala Gangguan Tidur Pada Lansia Di Desa Tempuran Demak. *University Research Colloquium*. 2021;
47. Diana dkk. Hubungan Antara Perokok Aktif Dengan Gangguan Kualitas Tidur (Insomnia) Pada Dewasa (Usia 25 - 45 Tahun) di Rw 04 Desa Kalisongo Kecamatan Dau Kabupaten Malang. *Nurs News*. 2016;1.
48. Rohmah dkk. Determinan Kualitas Tidur Pada Santri di Pondok Pesantren. *HIGEIA* . 2020;4(3).
49. Hasibuan dan Hasna. Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya di Kecamatan Kayangan, Kabupaten Lombok Utara, Nusa Tenggara Barat. *urnal Kedokteran dan Kesehatan*. 2021 Jul;17(2).
50. Sadock BJ; SVA; et al., *Mood Disorders in Comprehensive Textbook of Psychiatry*. Philadelphia : Wolters Kluwer pp: 4099-4403. 2017;I/II.
51. Michaels MS J TE. *Insomnia and mental disorders Total sleep time as a predictor of suicidal behaviour*. 2017.
52. Valero JJM, JMMS, BR do C, JFSR, & JRO. Age and Gender Effects on the Prevalence of Poor Sleep Quality in the Adult Population. . *G Model*. 2016;
53. Buysse DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. The Pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Res*. 1989 May;28(2):193–213.
54. Ni Made Hegard Sukmawati IGSWP. RELIABILITAS KUSIONER PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX (PSQI) VERSI BAHASA INDONESIA DALAM MENGUKUR KUALITAS TIDUR LANSIA. *Jurnal Lingkungan & Pembangunan*. 2019 Oct;
55. Pujianti. GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DENGAN OBESITAS DI YAYASAN MANARATUL ISLAM JAKARTA SELATAN. *UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*. 2018;
56. Indra Prakoso D, Setyaningsih Y, Kurniawan B, *Kesehatan Masyarakat F. Hubungan Karakteristik Individu, Beban Kerja, Dan Kualitas Tidur Dengan*

Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kependidikan Di Institusi Kependidikan X [Internet]. Vol. 6. 2018. Available from: <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>

57. Puji Astuti V, Budi Lestari T, Rejeki Simbolon A, STIK Sint Carolus Jakarta M, STIK Sint Carolus Jakarta D. Hubungan Antara Tingkat Kecemasan, Jenis Kelamin Dengan Kualitas Tidur Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis. Vol. 3, Carolus Journal of Nursing. 2021.
58. Valeria Bacaro, Sara Curati, Chiara Baglioni. Journal of Sleep Research. Validation study of the Italian version of the Sleep Hygiene Index.

