

DAFTAR PUSTAKA

- Adheya, P., Denny, j. rotinsulu, & Ika, F. (2020). Pengaruh Sikap Higiene Tidur terhadap Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *Jurnal Sains Dan Keseharan*, 2(4), 458–466. <https://doi.org/https://doi.org/10.25.026/jsk/v2i4.161>
- Ahsan, Kapti, R. E., & Putri, S. A. (2015). Pengaruh Terapi Sleep Hygiene Terhadap Gangguan Tidur pada Anak Usia Sekolah Yang Menjalani Hospitalisasi. *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 1–5. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/2846>
- Ambarwati, R. (2017). *Sleep , The Circadian Rhythms And Metabolism*. X(1), 42–46. journal.poltekkesdepkes-sby.ac.id
- Ardiani, ni kadek novi, & Subrata, i made. (2021). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Yang Mengonsumsi Kopi Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Arc. Com. Health*, 8(2), 372–387. <https://doi.org/https://doi.org/10.24843/ACH.2021.v08.i02.p12>
- B, M. L., Azmi, S., & Erkadius. (2017). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Pelajar Kelas 2 SMA Negeri 10 Padang. *Kesehatan Andalas*, 6(2), 318–323. <https://doi.org/https://doi.org/10.25077/jka.v6i2.698>
- Baso, M. C., G, F. L. F., & Sekeon, S. A. S. (2018). Hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja di sma negeri 9 manado. *Kesmas*, 7(5), 5–10.
- Cicik, S. (2012). Beberapa Faktot Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 280–292. <http://ejournals1.undip.ac.id/index.php/jkm%0A>
- Darwin, M., Mamondol, M. R., Sormin, S. A., Nurhayati, Y., Silvia, D., Adnyana, I. M. D. M., Prasetyo, B., Viantati, P., & Gebang, A. A. (2021). *Metode penelitian pendekatan kuantitatif* (T. S. Tambunan (ed.); Issue June). CV. Media Sains Indonesia.
- Dewi, P., & Wilda, putri mariska. (2019). Mengatasi Gangguan Tidur (Insomnia) Melalui Pendidikan Kesehatan Tentang Penerapan Sleep Hygiene Di SMAN 02 Sembawa Banyuasin. *Khidmah.Stikesmp.Ac.Id*, 2(1), 24–30. <https://khidmah.ikestmp.ac.id/index.php/khidmah/article/view/279>
- Dhamayanti, M., Faisal, & Maghfirah, E. C. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dan Masalah Mental Emosional pada Remaja Sekolah Menengah. *Sari Pediatri*, 20(38), 283–288. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.14238/sp20.5.2019.283-8>

- Dietrich, S. K., Melida, C. M. F., Knibbs, D., Umali, I. L., & Truglio-londrigan, M. (2016). Effectiveness of sleep education programs to improve sleep hygiene and / or sleep quality in college students : a systematic review. *Joanna Briggs Institute*, 108–134. <https://doi.org/10.11124/JBISRIR-2016-003088>
- Handayani, L. T. (2018). Kajian Etik Penelitian Dalam Bidang Kesehatan Dengan Melibatkan Manusia Sebagai Subyek. *The Indonesian Journal Of Health Science*, 10(1), 47–54. <https://doi.org/https://doi.org/10.32528/the.v10i1.1454>
- Harahap, M. A., Ritonga, N., & Rangkuti, J. A. (2022). Pengaruh Sleep hygiene terhadap Kualitas Tidur Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Batunadua Kota Padangsidempuan. *Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 7(2), 137–148. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.51933/health.v7i2.902>
- Hardani, Andriani, H., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Istiqomah, R. R., Fardani, R. A., Sukmana, D. J., & Auliya, N. H. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (H. Abadi (ed.); 1st ed.). CV Pustaka Ilmu.
- Haryono, A., Rindiarti, A., Arianti, A., Pawitri, A., Ushuluddin, A., Setiawati, A., Reza, A., Wawolumaja, C. W., & Sekartini, R. (2009). Prevalensi Gangguan Tidur pada Remaja Usia 12- 15 Tahun di Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama. *Sari Pediatri*, 11(3), 149–154. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.14283/sp11.3.2009.194-54>
- Hasibuan, R. K., & Hasna, J. A. (2021). Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya di Kecamatan Kayangan , Kabupaten Lombok. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(2), 187–195.
- Herwawan, J. H. (2021). Pengaruh Penerapan Sleep Hygiene dan Sleep Diary Terhadap Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah di Kota Ambon. *Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(5), 178–181. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33846/sf12nk133>
- Jansson-Fro"jmark, M., Evander, J., Sven Alphonsson1, 3, & Received: (2018). Are sleep hygiene practices related to the incidence , persistence and remission of insomnia ? Findings from a prospective community study. *J Behav Med*. <https://doi.org/10.1007/s10865-018-9949-0>
- Kasiati, & Rosmalawati, ni wayan dwi. (2016). *Kebutuhan Dasar Manusia 1* (1st ed.). kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mardalifa, T., Yulistini, & Susanti, R. (2018). Artikel Penelitian Hubungan Sleep Hygiene dengan Hasil Belajar Blok Pada Mahasiswa Tahap Akademik Fakultas Kedokteran. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(4), 504–512. <https://doi.org/10.25077/jka.v7i4.909>
- Nindhy, O., Kepel, B. J., & Wico, S. (2018). Hubungan kejadian insomnia dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa semester V program studi ilmu keperawatan fakultas kedokteran universitas sam ratulangi. *E-Journal*

- Keperawatan (e-Kp)*, 6(1), 1–7.
<https://doi.org/https://doi.org/10.35790/jkp.v6i1.18777>
- Ningsih, D. S., & Permatasari, R. I. (2020). Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada remaja di SMKN 7 Pekanbaru. *Ensiklopedia of Journal*, 2(2), 262–267.
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis* (P. P. Lestari (ed.); 3rd ed.). Salemba Medika.
- Nurwening, tyas w, Hery, S., Suparji, & Budi, joko santosa. (2018). *Buku Ajar 1 Kebutuhan Dasar Manusia*. Prodi Kebidanan Magetan Poltekkes Kemenkes Surabaya.
- Purnama, N. L. A. (2019). Sleep Hygiene Dengan Gangguan Tidur Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 30–36.
- Purnama, N. L. A., & 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(1), 56–62.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30651/jkm.v5i1.3370>
- Putro, K. Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *APLIKASIA: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25–32.
<https://doi.org/https://doi.org/10.14421.aplikasia.v17i1.1362>
- Rahmawati, F., Jaji, & Rizona, F. (2021). Pengaruh Ssleep Hygiene Terhadap Kualitas Tidur Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 8(1), 17–24. <https://doi.org/https://doi.org/10.33867/jka.v8i1.236>
- Reza, R. R., Berawi, K., Karima, N., & Budiarto, A. (2019). Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan. *Majority*, 8(2), 247–253.
<https://juke.kedokteran.unila.ac.id>
- Setyowati, A., & Chung, M.-H. (2020). Validity and reliability of the Indonesian version of the Pittsburgh Sleep Quality Index in adolescents. *International Journal Of Nursing Practice*, May, 1–7. <https://doi.org/10.1111/ijn.12856>
- Soleimani, F., Motaarefi, H., & Hasanpour-dehkordi, A. (2016). Effect of Sleep Hygiene Education on Sleep Quality in Hemodialysis Patients. *Journal of Clinical and Diagnostic Reseach*, 10(12), 10–13.
<https://doi.org/10.7860/JCDR/2016/19668.8941>
- Sudarsih, S., & Santoso, W. (2022). Peningkatan Pengetahuan Tentang Sleep Hygiene Di Masa Pandemi Covid-19 Melalui Edukasi Pada Remaja. *Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(2), 598–606.
<https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i2.5555>
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (22nd ed.). Penerbit Alfabeta Bandung.

- Sutriyawan, A. (2021). *Metodologi Penelitian Kedokteran dan Kesehatan (Dilengkapi Tuntunan Membuat Proposal Penelitian)* (N. F. Atif (ed.); 1st ed.). Refika Aditama.
- Tumakaka, G. Y. S., Agustini, N., Nurhaeni, N., & Rustina, Y. (2019). Comprehensive Child and Adolescent Nursing The Effect of Sleep Hygiene Education on Sleep Quality in Children with Type 1 Diabetes Mellitus : A Preliminary Study. *Comprehensive Child and Adolescent Nursing*, 42(1), 189–196. <https://doi.org/10.1080/24694193.2019.1578440>
- Wahyuni, L. T. (2018). Hubungan Stress dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Profesi Keperawatan Stikes Ranah Minang Padang Tahun 2016. *Menara Ilmu*, XII(3), 80–85.
- Wibowo, T. S. (2020). Pengaruh Sleep Hygiene terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Wherda Jara Mara Pati Buleleng. *Indonesian Journal of Health Research*, 3(2), 35–41.
- Widuri, H. (2010). *Kebutuhan Dasar Manusia (Aspek Mobilitas dan Istirahat Tidur)* (S. Riyadi (ed.); 1st ed.). Gosyen Publishing.
- Yolanda, A. A., Wuryanto, M. A., Kusariana, N., & Dian, L. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik, Sreen Based Activity dan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Usia 15-18 tahun (Studi pada Siswa di SMA Negeri 1 Ungaran). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 123–130. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jkm.v7i1.22861>