

Daftar Pustaka

- Agustiana kiki. 2017, 'Pengaruh Mandi Dengan Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di BPSTW Unit Budhi Luhur Bantuk Yogyakarta', *Skripsi*.
- Agustin, D. 2012, 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Pekerja Shift Di PT Krakatau Tirta', *Fakultas Ilmu Keperawatan*, p. 10.
- Andriyan Muttaqin & Made Nurijda. 2014, *Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada Pt .*, vol. 3, no. 3, pp. 838–48.
- Brick, Cameron. A, Seely, Darbi. L, Palermo, Tonya. M. 2010. "Association Between Sleep Hygiene & Sleep Quality in Medical Students. HHS Public Access
- Budyawati. 2019, 'proporsi dan karakteristik kualitas tidur buruk pada guru-guru sekolah menengah atas negeri di denpasar', *E-Jurnal Medika ISSN: 2303-1395*, vol. 8, no. 3, pp. 1–7.
- Buyse et al. (2000). The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). In Rush, J. et al. Handbook of Psychiatric Measures. American Psychiatry Association. Washington DC.
- Copel, L.C. 2007, *Kesehatan Jiwa dan Psikiatri: Pedoman Klinis Perawat, Ed. 2*, P.E.K. Devi Yulianti (ed.), I, EGC, Jakarta.
- Elizabeth, setyowati, istar yuliadi & nugraha arif. 2005, 'Hubungan antara Kualitas Tidur dan Kestabilan Emosi dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Aktif Paduan Suara Voca Erudita UNS', *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, vol. 4, no. 2, pp. 68–80.
- Fenny & Supriatmo. 2016, 'Hubungan Kualitas Dan Kuantitas Tidur Dengan', *Jurnal Kedokteran*, vol. 5, no. 3, pp. 140–7.
- Fitriantoro, A.R. 2009, 'hubungan antara usia dan masa kerja dengan kinerja dosen', universitas sanata dharma.
- Handojo, M., Pertiwi, J.M. & Ngantung, D. 2018, 'Hubungan Gangguan Kualitas Tidur Menggunakan PSQI dengan Fungsi Kognitif pada PPDS Pasca Jaga Malam', *Jurnal Sinaps*, vol. 1, no. 1, pp. 91–101.
- Herlinawati dkk. 2012, 'Perbedaan Kualitas Tidur Mendengarkan Musik dengan Tanpa Mendengarkan Musik di Asrama Putri Keperawatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang', *Journal Nursing News*, vol. XI, no. 1, pp. 31–7.
- Hurlock. 2014, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, vol. 5, Erlangga, Jakarta.
- Khasanah et al. 2012, 'kualitas tidur lansia balai rehabilitasi sosial "mandiri" semarang. vol. 1 no 1 189–96.
- Kodrat, K.F. 2011, 'Pengaruh Shift Kerja Terhadap Kelelahan Pekerja Pabrik Kelapa Sawit di PT. X Labuhan Batu', *Jurnal Teknik Industri*, vol. 12, no. 2,

p. 110117.

- Muhtar & Haris. 2011, 'Pengaruh Tehnik Relaksasi Progresif Terhadap Pemenuhan kebutuhan Istirahat Tidur Klien di Ruangan VIP-B Rumah Sakit Umum Daerah Bima, *Jurnal kesehatan Prima*, vol. 5, no. 1, pp. 718–25.
- Musrifatul uliyah, hidayat. 2008, *Keterampilan dasar praktik klinik kebidanan edisi 2*, Salemba Medika, Jakarta.
- Nindhya Oliy, Billy J. Kepel, W.S. 2018, 'Hubungan Kejadian Insomnia Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Semester V Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi', *Jurnal Keperawatan*, vol. 6, no. 1.
- Notoatmodjo, S. 2010, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Pieter, H.Z. 2012, *Pengantar Psikologi dalam Keperawatan*, Kencana, Jakarta.
- Potter, P.A, Perry, A. 2006, *Fundamentals Of Nursing: Concepts, Process and Practice. 4/E Vol. 2.*, EGC, Jakarta.
- Prakoso Indra dkk. 2018, 'Hubungan Karakteristik Individu, Beban Kerja, Dan Kualitas Tidur Dengan Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kependidikan Di Institusi Kependidikan X', *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, vol. 6, no. 2, pp. 88–93.
- Purdiani Monica. 2014, 'Hubungan Penggunaan Minuman Berkafein Terhadap Pola Tidur dan Pengaruhnya Pada Tingkah Laku Mahasiswa/i Universitas Surabaya', *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, vol. 3, no. 1, pp. 1–15.
- purwanto setiyo. 2008, 'Mengatasi insomnia dengan terapi relaksasi', *Jurnal Kesehatan*, vol. 1, no. 2, pp. 141–8.
- Putri, A.F. 2018, 'Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya', *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, vol. 3, no. 2, pp. 35–40.
- Putri, E.V. 2018, *Hubungan antara faktor internal dan faktor eksternal pekerja dengan kualitas tidur pekerja shift di PT X Sidoarjo*, p. 121.
- ramadhan M Ricky & Ocsi Zara Zettira. 2017, 'Aromaterapi Bunga Lavender (*Lavandula angustifolia*) dalam Menurunkan Risiko Insomnia', *Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*, vol. 6, pp. 60–3.
- Rivhan, F. 2013, 'Gambaran Kualitas Tidur pada Mahasiswa Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Tahun Akademik 2013/2014', *Development*, Universitas Sumatera Utara.
- Rusmiyati, Rista Suci. 2015, 'Pengaruh Penggunaan Lampu Saat Tidur Terhadap Kualitas Tidur Remaja Di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak', *Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak*.
- Saraswati, A.W. & Paskarini, I. 2018, 'Hubungan Gangguan Tidur Pada Pekerja

Shift Dengan Kejadian Kecelakaan Kerja Di Terminal Petikemas', *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, vol. 7, no. 1, p. 72.

Sari H, I., Roestam, A.W. & Amir, N. 2018, 'Hubungan Antara Sikap Higiene Tidur dan Faktor Lain dengan Angka Kejadian Insomnia pada Satuan Pengamanan (Satpam) dengan Kerja Gilir di PT . X', *J Indon Med Assoc*, vol. 68, no. 1, pp. 27–34.

sugiyono. 2015, '*Metodologi penelitian dan Pengembangan*' alfabeta : Bandung.

Sulistiyani, C. 2012, 'Several Factors Related To Quality of Sleep On The Students of The Faculty of Public Health University of Diponegoro Semarang', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol. 109, no. 4, pp. 555–62.

Thayeb, R.R.T.A., Kembuan, M.A.H.N. & Khosama, H. 2015, 'Gambaran Kualitas Tidur Pada Perawat Dinas Malam Rsup Prof. Dr. R. D. Kandou Manado', *e-CliniC*, vol. 3, no. 3.

Timotius, kris H. 2018, *Otak & perilaku*, Penerbit Andi, Yogyakarta.

Triswari Dyah dan Agnimas Dian Pertiwi. 2017, 'Pengaruh Kebiasaan Menyikat Gigi Sebelum Tidur Malam Terhadap Skor Indeks Plak dan pH Saliva', *Insisiva Dental Journal: Majalah Kedokteran Gigi Insisiva*, vol. 6, no. 2, pp. 1–8.

Wicaksono Wahyu Dhimas dkk. 2012, *analisis faktor dominan yang berhubungan dengan kualitas tidur mahasiswa fakultas keperawatan universitas airlangga*, pp. 46–58.

wulandari nadya & Luh Made Indah. 2015, 'Hubungan gangguan tidur dengan kelelahan pada sistem kerja bergilir (shift) malam terhadap karyawan minimarket 24 jam di kota denpasar', *The Indonesian Journal of ERgonomic*, vol. 1, no. 2.