

DAFTAR PUSTAKA

- Ahsan, Eko Kapti R, Anggreini Putri S. (2015). *Pengaruh Sleep hygiene terhadap Gangguan Tidur pada Anak Usia Sekolah yang menjalani Hospitalisasi*. Volume 6, Nomor 1 <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/2846>.
- Amalia, I. N. (2017). *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Kelelahan Fisik Pada Lansia*. April. 1-75. universitas diponegoro.
- Annisa, M., & Wati, D. N. K. (2019). *The relationship between sleep hygiene and sleep quality among residents of an elderly care institution in DKI Jakarta*. *UI Proceedings on Health and Medicine*, 4(1), 89–97. <https://doi.org/10.7454/uiphm.v4i1.258>.
- Astaniah, S., Rahmayanti, D., Setiawan, H., Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F., & Lambung, U. (2019). *GAMBARAN SLEEP HYGIENE LANSIA DI PANTI SOSIAL SELATAN*. 2(August 2018), 1–6. <http://jtam.ulm.ac.id/index.php/nerspedia/article/view/181>.
- Aswati, F. H., Studi, P., & Keperawatan, I. (2014). *Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes 'Aisyiyah*. 2(2), 1–14.
- Atoilah, Kusnadi. 2013. *Askep pada Klien dengan Gangguan Kebutuhan Dasar Manusia*. Garut: In Media.
- Azizah, L. M. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Azwar, Saifuddin. (2011). *Realibilitas dan Validasi* (3rd ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik Indonesia. (2019). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2019*.
- Berry, Richard B, Wagner, Mary H. (2014). *Sleep Medicine ed. 3*. Elsevier.
- Bhasin, H. (2016). *Chronic insomnia & its impact amongst adolescent*. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(4).
- Braja, D. (2012). *Jurnal Kesehatan Masyarakat : Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada mahasiswa Di Universitas Diponegoro semarang*. 66(2), 37–39.
- Buyse, Reynolds, T.H, M., & S.R, B. & K. D. . (n.d.). *The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research*. 28(2)(193–213).
- Contreras F.H., Lopez E.M., Roman P.A.L., Garrido F., Santos M.A., Amat A.M., 2014. *Reliability and validity of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. *Int*.34

929-936.

- Darmojo, Boedhi. (2009). *Buku Ajar Geriatri*. Jakarta: Balai Penerbit FK UI.
- Departemen Kesehatan Indonesia. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017*. Depkes RI Jakarta 2018.
- Ghaddafi, M. (2010). *Tatalaksana Insomnia Dengan Farmalogi atau Nonfarmakologi*. E-Jurnal.
- Hardika, B. D., & Pranata, L. (2019). *Pendampingan senam lansia dalam meningkatkan kualitas tidur* 1,2. 2(2), 34–38.
- Hidayati, T., Dr.dr.M.Kes & Yuniarti, F.A.,S.Kep,NS,MAN,HNC. (2016). *Efektifitas Terapi Paliatif Komplementer Terhadap Kualitas Tidur dan Hidup KDQOL Penderita Penyakit Ginjal Kronis*. Yogyakarta: Laporan Penelitian Unggulan Prodi.
- Ikhsan Aji Prastyo, Emilia Puspitasari Sugiyanto, Kandar. *Efektivitas Sleep Hygiene Dan Guided Imagery Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Panti Werda Pelkris* Pengayoman Semarang. <http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/index.php/ilmukeperawatan/article/view/609>.
- Irish, L. a, Kline, C. E., Gunn, H. E., Buysse, D. J., & Martica, H. (2015). *The role of sleep hygiene in promoting public health: a review of empirical evidence*. *Sleep Medicine Review*, 22(8), 23–36.
- Jefferson, C. D., Drake, C. L., Scofield, H. M., Myers, E., McClure, T., Roehrs, T., et al. (2005). *Sleep Hygiene Practices in a Population-Based Sample of Insomniacs*. *SLEEP*, Vol. 28, No. 5 , 611-615.
- Jumiarni. (2018). *Perbandingan Kualitas Tidur Menggunakan Skala PSQI Pada Pasien Gangguan Cemas Yang Mendapat Terapi Benzodiazepin Jangka Panjang Dan Jangka Pendek*.
- Kaufman, J. D. (2014). *The Effect Of Sleep extension and Sleep Hygiene Advice On Sleep and Depressive Symptoms In Adolescents: A Randomized Controlled Trial*. *Jurnal Child Psychol Psychiatry*. Retrieved from https://www.researchgate.net/profile/Julia_Dewald-Kaufmann.
- Khasanah, U. M. I. J. (2018). *PROGRAM STUDI MANAJEMEN DAKWAH INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI*. https://scholar.google.co.id/scholar?start=20&q=PROGRAM+STUDI+MANAJEMEN+DAKWAH+INSTITUT+AGAMA+ISLAM+NEGERI&hl=id&as_sdt=0,5.
- Kor, K., & Mullan, B. A. (2011). *Sleep hygiene behaviours: An application of the theory of planned behaviour and the investigation of perceived autonomy support, past behaviour and response inhibition*. *Psychology & Health*, 26(9), 1208–1224.

- Kozier, Barbara, & Dkk. (2010). *buku ajar fundamental konsep, proses & praktik* (S. K. Ns. Dwi Widiarti, S. K. Ns. Anastasia, & Dkk (eds.); 7th ed.). Buku Kedokteran EGC.
- Maas, L. M. (2011). *Asuhan Keperawatan Geriatrik: Diagnosis NANDA, Kriteria Hasil NOC, & Intervensi NIC*. Jakarta: EGC.
- Mading, F. (2015). *Gambaran Karakteristik Lanjut Usia Yang Mengalami Insomnia Di Panti Wreda Dharma Bakti Pajang Surakarta Naskah Publikasi. Jurnal Keperawatan*. Retrieved from eprints.ums.ac.id/36768/1/NASKAH_PUBLIKASI.pdf.
- Meiner, Sue E. (2011). *Geriatric Nursing (4th ed.)*. Philadelphia: Mosby Elsevier.
- Majid, Yudi A. (2014). *Pengaruh Akupresur Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Balai Perlindungan Sosial Tresna Wredha*. FIK Universitas Padjajaran Bandung.
- Malik. (2010). *Seri Hidup Sehat : Rahasia Dibalik Tidur*. Jakarta: Pustaka Indonesia.
- Malau, R. Y. (2017). *GAMBARAN SLEEP HYGIENE LANSIA DI PANTI WREDA ELIM DAN WISMA HARAPAN ASRI, SEMARANG*. *ABA Journal*, 102(4), 24–25. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2570>.
- Malyasari, I., Rachmawati, Y., Wilson, H., Nugroho, S. W., Sulistyowati, N. P., & Dewi, F. W. R. (2019). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2019*. <https://doi.org/4104001>.
- Mindell JA, Sadeh A, Wiegand B, How TH, Goh DYT. *Cross-cultural difference in infant and toddler sleep*. *Sleep Medicine* 2010;11:274-80 (Abstract).
- Mardalifa, T., & Susanti, R. (n.d.). *Artikel Penelitian Hubungan Sleep Hygiene dengan Hasil Belajar Blok Pada Mahasiswa Tahap Akademik Fakultas Kedokteran*. 7(4), 504–512.
- Mastin, D. F., Bryson, J., & Corwyn, R. (2006). *Assessment of sleep hygiene using the sleep hygiene index*. *Journal of Behavioral Medicine*, 29(3), 223–227.
- Muthohharoh, J., Studi, P., Hadis, I., Hadis, J. T., Ushuluddin, F., Filsafat, D. A. N., Islam, U., & Sunan, N. (2019). *Larangan tidur sore perspektif hadis*.
- Nadyatama, M. A., & Suratini. (2018). *Pengaruh Terapi Aktivitas Sleep Hygiene Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Yogyakarta*. 1(1). https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=pengaruh+terapi+aktivitas+sleep&btnG=.
- Nami, & Torabi. (2011). *Sleep Hygiene The Gateway For Efficient Sleep : A Brief Reveiw*.

- Nations, U. (2015). *World Population Ageing*. Retrieved Desember 02, 2019, from https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WPA2017_Highlights.pdf.
- Nishinoue Nao., Takano Tomaki., Kaku Akiko., Eto Risa., Kato Noritada, Ono Yukata., Takana Katsutoshi. (2012). *Effects sleep hygiene education and behavioral therapy on sleep quality of white-collar workers: A Randomized Controlled Trial*. *J-STAGE*, 50, 123-131.
- Nugroho. 2012. *Keperawatan Gerontik & Geriatrik*. Edisi 3. Jakarta: EGC.
- Nursalam, Fitriana Kurniasari, S., Ulfiana, E., & Efendi, F. (2018). *The effect of sleep hygiene and brain gym on increasing elderly comfort and sleep quality*. *Indian Journal of Public Health Research and Development*, 9(12), 589–594. <https://doi.org/10.5958/0976-5506.2018.01901.0>.
- Nursalam. (2015). *Manajemen Keperawatan, Aplikasi dalam Praktik Keperawatan Profesional*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2016). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Usia Lanjut di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas, Padang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.0>
- Panti, D. I., Trisna, S., Melania, W., & Olivia, D. (2010). *Hubungan antara*. 37(4), 1–27.
- Prastyo, I. A., & Sugiyanto, E. P. (2017). *Efektivitas Sleep Hygiene Dan Guided Imagery Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Panti Werda Pelkris Pengayoman Semarang*. *Karya Ilmiah S. 1 Ilmu Keperawatan*. <http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/index.php/ilmukeperawatan/article/view/609>.
- Purnama, N. L. A. (2019). *SLEEP HYGIENE DENGAN GANGGUAN TIDUR REMAJA Ni Luh Agustini Purnama STIKES Katolik St . Vincentius a Paulo Surabaya , Jln Jambi 12 – 18 Surabaya*.
- Purwanto. (2013). *Mengatasi Insomnia Dengan Terapi Relaksasi*, Universitas Muhammadiyah. *Jurnal Kesehatan*, 2.
- Puspitosari. (2011). *Gangguan Tidur Pada Kelompok Usia Lanjut*. *Journal Kedokteran Trisakti*, 21(Januari-April), 1.
- Putra, S. R. (2011). *Tips sehat dengan pola tidur tepat dan cerdas*. Yogyakarta : Penerbit Buku Biru.
- Rahmah, S. Syaiffuddin. (2014). *Hubungan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia Di PSTW Yogyakarta Unit Abiyoso Pakembinangun Pakem Sleman*.

- Rahmah, I. Z., Retnaningsih, D., & Apriana, R. (2018). Hubungan Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 9(1). <https://doi.org/10.33666/jitk.v9i1.58>
- Ratnawati, E. (2017). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Rohmawati, F. (2018). *Hubungan Sleep Hygiene Dan Kelelahan Fisik Dengan Pemenuhan Kebutuhan Tidur Lanjutan Yang Berdagang Di Pasar Agrobis Plaosan Babat Kabupaten Lamongan*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>.
- Sanjaya, R. D. (2011). *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Kecenderungan Berperilaku Agresif Pada Remaja*.
- Saputra, Lyndon. 2013. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Sayekti, N. P. . W., & Hendrati, L. Y. (2015). Risk Analysis of Depression, Sleep Hygiene Level and Chronic Disease with Insomnia in Elderly. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 3(2), 181. <https://ejournal.unair.ac.id/index.php/JBE/article/view/1660>.
- Silvanasari, I. (2012). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur lansia di desa wonojati kecamatan jenggawah kabupaten jember*. Skripsi. PSIK Universitas jember.
- Simon, A. (2017). *Langkah Pertama Melalui Insomnia* (A. Setiawan & V. B. Vonny, Eds.). Jakarta: Libri.
- Soohyun nam, phd, aprn, anp-bc^a, robin whittemore, phd, aprn, faan^a, sunyoung jung, phd^a, carl latkin, phd^b, trace kershaw, phd^c, nancy s. Redeker, phd, rn, faha, faan. (2018). *Physical Neighborhood And Social Environment, Beliefs About Sleep, Sleep Hygiene Behaviors, And Sleep Quality Among*, 4(7). <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S235272181830041X>.
- Stefan, L., Vucetic, V., Vrgoc, G., & Sporis, G. (2018). *Sleep duration and sleep quality as predictors of health in elderly individuals*. Sustainability (Switzerland), 10(11). <https://doi.org/10.3390/su10113918>.
- Suastari M, Bayu Tirtayasa PN, Suka Aryana GP. (2014). *Hubungan Antara Sleep Hygiene Dengan Derajat Insomnia Pada Lansia Di Poliklinik Geriatri RSUP Sanglah, Denpasar, Agustus*. Diakses <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/11866>.
- Sumirta, I. N., & Laraswati, A. I. (2014). *Faktor Yang Menyebabkan Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia*. Politeknik Kesehatan Denpasar, 1–10.
- Thichumpa Weerakorn , Nopporn Howteerakul, Nawarat Suwannapong, Visasiri

Tantrakul. *Sleep Quality And Associated Factors Among The Elderly Living In Rural Chiang Rai, Northern Thailand*, 40 (9).
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6060346/>.

Voinescu, Bogdan Ioan dan Aurora Szentagotai-Tatar. (2015). *Sleep hygiene awareness: its relation to sleep quality and diurnal preference*, 3 (1).
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25810915/>.

Wartonah, Tarwoto. 2010. *Kebutuhan Dasar manusia dan Proses Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.

Widyastuti, Y. (2015). *Hubungan antara kualitas tidur lansia dengan tingkat kekambuhan pada pasien hipertensi di klinik dhanang husada sukoharjo*. Skripsi, (Juli), 1–86.

Yanuarita, Franc. Andri. (2012). *Memaksimalkan Otak Melalui Senam Otak (Brain Gym)*. Yogyakarta : Teranova Books.

