

## DAFTAR PUSTAKA

- Amirullah. (2013). *Metodologi Penelitian Manajemen*. Malang: Bayumedia.
- Banks, S., Coates, A. M., & Dorian, J. (2018). *The Impact of Altered Timing of eating, Sleep and Work Patterns on Human Health*. Australia: MDPI.
- Boraddus, C. (2022). Psychology Sleep Hygiene. Retrieved from Science Direct website: <https://www.sciencedirect.com/topics/psychology/sleep-hygiene>
- Bunga, D. N. F. H., Tias, T. A., & Indrawati, L. (2022). Hubungan Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya 2021. *Jurnal Ayurveda Medistra*, 4(1), 34–37. <https://doi.org/10.51690/medistra-jurnal123.v4i1.56>
- Dewi, R. (2021). *Teknik Relaksasi Lima Jari terhadap Kualitas Tidur, Fatigue, dan Nyeri Pada Pasien Kanker Payudara*. Yogyakarta: Deepublish.
- Festy, P. W. (2018). *Lanjut Usia, Perspektif, dan Masalah : Buku Ajar Lansia*. Surabaya: UM Surabaya.
- Garbarino, S., Nobili, L., & Costa, G. (2014). Sleepiness and human impact assessment. In *Sleepiness and human impact assessment*. <https://doi.org/10.1007/978-88-470-5388-5>
- Haryati, M. C., Kusumaningsih, I., & Supardi, S. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di RW 03 Kelurahan Kebon Manggis Jakarta. *Keperawatan Malang*, 7(1), 76–93. Retrieved from <https://jurnal.stikespantiwaluya.ac.id/index.php/JPW>
- Herwawan, J. H., Chairani, R., & Anwar, S. (2021). Pengaruh Penerapan Sleep Hygiene dan Sleep Diary Terhadap Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah di Kota Ambon. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(5), 178–181.
- Hidayat, A. A. (2014). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayat, A. A. (2018). *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayat, A. A. (2021). *Keperawatan Dasar 1; Untuk Pendidikan Ners*. Surabaya: Health Books.
- Hidayat, S. (2015). *Panduan Penulisan Skripsi Sarjana*. Bandung: Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha.
- Hunsley, J., & Mash, E. J. (2018). *A Guide to Assessment That Work* (2nd ed.). New York: Oxford University Press.
- Hutagalung, N., Marni, E., & Erianti, S. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Satu Program Studi Keperawatan Stikes Hang Tuah Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah*,

2(1), 77–89. <https://doi.org/10.25311/jkh.vol2.iss1.535>

- Kemendes. (2018). *Kebutuhan Tidur Sesuai Usia*. Retrieved from <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/kebutuhan-tidur-sesuai-usia>
- Kozier, B., & Erb, G. (2016). *Fundamentals Of Nursing : Concepts, Process, and Practice* (10th ed.). England: Pearson.
- Liptan, G. (2016). *The Fibromanual : A Complete Fibromyalgia Treatment Guide for You and Your Doctor*. Amerika Serikat: Ballatine Books.
- Madeira, A., Wiyono, J., & Ariani, N. L. (2019). Hubungan Gangguan Pola Tidur Dengan Hipertensi Pada Lansia. *Nursing News*, 4(1), 29–39.
- Manber, R. (2015). *Treatment Plants and Interventions for Insomnia : A Case Formulation Approach*. London: The Guilford Press.
- Mardalifa, T., Yulistini, Y., & Susanti, R. (2018). Hubungan Sleep Hygiene dengan Hasil Belajar Blok Pada Mahasiswa Tahap Akademik Fakultas Kedokteran. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(4), 504. <https://doi.org/10.25077/jka.v7i4.909>
- Muhith, A., & Siyoto, S. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Andi.
- Nursalam. (2015). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu keperawatan (4th ed)*. Jakarta: Salemba Medika.
- Patarru', F., Situngkir, R., Bate, I., & Akollo, J. E. (2021). Hubungan Perilaku Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur Pada Kelompok Lansia di Panti Tresna Werdha Ambon. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 4(2), 46–51. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v4i2.67>
- Potter, Patricia A, & Perry, A. G. (2019). *Fundamental Of Nursing* (9th ed.). Singapore: Elsevier.
- Potter, Patricia A, & Perry, A. G. (2020). *Fundamental of Nursing* (10th ed.). St. Louis, Missouri: Elsevier.
- Priyoto. (2015). *Nursing Intervention Classification (NIC) dalam Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Salemba Medika.
- Purnama, N. L. A., & Silalahi, V. (2020). Efektifitas Pendidikan Kesehatan Terhadap Perilaku Sleep Hygiene Dan Kualitas Tidur Pada Remaja Dengan Gangguan Tidur. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1). <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i1.3370>
- 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>

- Rahmah, S., & Saifuddin. (2014). Hubungan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Abiyosos Pakembinangun Pakem Sleman. *Ilmu Keperawatan*, (2014), 1–12.
- Ramadhan, M. (2021). *Metode Penelitian*. Surabaya: Cipta Media Nusantara.
- Ruki, M. N. (2023). *Sehat dan Bahagia di Usia 40 Tahun*. Yogyakarta: Bukunesia.
- Safrudin, B., & Milkhatun. (2020). Improvement Of Sleep Quality Through Progressive Relaxation In Elderly In The Sempaja Puseksmas Area. *Ilmu Kesehatan*, 8(1), 42–48.
- Sari, I. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pasien Di Iccu Rsud Ulin Banjarmasin. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 9(2), 310. <https://doi.org/10.20527/dk.v9i2.7680>
- Savitri, G., Yulia, R., Roswandani, S., Pakpahan, H. M., Setiyowati, E., Hardiyati, Sigalingging, G. (2021). *Keperawatan Gerontik*. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Setiyowati, A., Yusuf, & Haksama, S. (2020). Sifat psikometri indeks kebersihan tidur pada remaja Indonesia. *Riset Kesehatan Masyarakat*, 9, 77–80.
- Sitskoorn, M. (2020). *Asah Pikiran, Jadilah Brilian dan Jadi Diri Sendiri*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Sonhaji, S., Adinatha, N. N. M., & Setiani, W. (2022). The Effect Of Sleep Hygiene Activity Therapy On Sleep Quality In The Elderly. *Jurnal Smart Keperawatan*, 9(1), 43. <https://doi.org/10.34310/jskp.v9i1.607>
- Subando, J. (2022). *Validitas dan Reliabilitas*. Klaten: Lakeisha.
- Sudaryana, B., & Agusiady, R. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Deepublish.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Widiasworo, E. (2019). *Menyusun Penelitian Kuantitatif Untuk Skripsi dan Tesis*. Yogyakarta: Araska.
- Yunita, R., Wardhani, U., & Agusthia, M. (2022). Hubungan TingkatT Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sei Lekop Kab.Bintan. *Ilmu Keperawatan*, 14(2), 77–85.
- Zagaria, A., Ballesio, A., Musetti, A., Lenzo, V., Quattropani, M. C., Borghi, L., Franceschini, C. (2021). Psychometric properties of the Sleep Hygiene Index in a large Italian community sample. *Sleep Medicine*, 84, 362–367. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2021.06.021>