

DAFTAR PUSTAKA

- Kasiati, & Ni Wayan Dwi Rosmalawati. (2016). *Kebutuhan Dasar Manusia I. Pusdik SDM Kesehatan*
- Hidayat, A. A. 2006. *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan*, Salemba Medika, Jakarta.
- National Sleep Foundation. 2015. "Sleeptionary – Defenition of Common Sleep Terms". National Sleep Foundation.
- Dhaifany. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Medika Utama : Vol 02 No 04*, Juli 2021
- Djamalillei. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang Angkatan 2018. *Heme : Vol III No 1*, Januari 2021.
- Haryati, 2018. Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. *Jurnal Medika Utama : Vol. 1, No. 3*, 2020.
- Kementerian Kesehatan. (2016). *Anatomi Fisiologi Manusia. Pusdik SDM Kesehatan : 2016.*
- Kementerian Kesehatan. (2016). *Memetik Manfaat Tidur.*
[Http://P2ptm.Kemkes.Go.Id/Tag/Memetik-Manfaat-Tidur.](http://P2ptm.Kemkes.Go.Id/Tag/Memetik-Manfaat-Tidur)
- Putri, A. (2017). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Nilai Akademik Mahasiswa Akademi Kebidanan Alifah Padang. *Jurnal Ilmu Kesehatan (JIK) : Vol.1, No.1*, 2017.
- Rohmah, dkk. (2020). Determinan Kualitas Tidur Pada Santri di Pondok Pesantren. *HIGEA : 4(3)*
- Kementrian Kesehatan. (2018). *Kebutuhan Tidur Sesuai Usia. P2PTM Kemenkes RI : 2018.*
- Bussye DJ, Reynold CF, Monk TH, Berman SR, Kuffer DJ. The Pittsburgh sleep quality index : a new instrument for psychiatric and research

Kementrian Kesehatan. (2018). Aktivitas Fisik. P2PTM Kemenkes RI : 2018.

Depkes RI. Profil Kesehatan Indonesia 2016 [Internet]. Jakarta; 2016

Kocevska, D., Blanken, T. F., Someren, E. J. ., & Lara, R. 2020. Since January 2020 Elsevier has created a COVID-19 resource centre with free information in English and Mandarin on the novel coronavirus COVID- 19 . The COVID19 resource centre is hosted on Elsevier Connect , the company ' s public news and information. January.

Christopher, D., Timothy, R., John, S., & Thomas, R. (2013). Caffeine Effects on Sleep Taken 0,3, or 6 Hours before Going to Bed. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 9(11). <https://doi.org/10.5664/jcsm.3170>

World Health Organization (n.d.). Chronic Respiratory Diseases: Obstructive Sleep Apnea

Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi, Obstructive Sleep Apnea (OSA) as a Risk Factor of Hypertension. Vol 10, No, 2, Desember 2019, pp; 321-324 p-ISSN: 2354-6093 dan e-ISSN: 2654-4563 DOI: 10.35816/jiskh.v10i2.180

Barseli, M., Ifdil, & Nikmarijal. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148

Budyawtati dkk. (2019). Proporsi Karakteristik Kualitas Tidur Buruk Pada Guru-Guru Sekolah Menengah Atas Negeri Di Denpasar. *EJurnal Medika* Vol 8, No 3, 2019.

Faridah, Umi dkk,. (2021). Hubungan Kebiasaan Mengkonsumsi Kopi Dengan Gejala Gangguan Tidur Pada Lansia Di Desa Tempuran Demak 2018. *University Research Colloquium* : 2021

Firstika dkk,. (2020). Hubungan Stres Akademik Dengan Sistem Perkuliahan Jarak Jauh Berbasis Online Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Tahun Pertama. *JOM Fkp* : Vol 7, No, 2, Desember 2020.

García-Ros, dkk. (2018). Development and validation of the questionnaire of academic stress in secondary education: Structure, reliability and nomological validity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(9).

- Jepisa, Tomi. (2020). Karakteristik, Tingkat Depresi, dan Faktor Lingkungan Fisik Dengan Kualitas Tidur Lansia Yang Tinggal Di PSTW Prov Sumbar. Jurnal Ilmu Kesehatan : Vol. 4, No. 2, 2020.
- Kadita dan Wijayanti. 2017. Hubungan Konsumsi Kopi Dan Screen-Time Dengan Lama Tidur Dan Status Gizi Pada Dewasa. Journal of Nutrition College : Vol, 6, No. 4, 2017.
- Maisa, E. (2021). Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Program Alih Jenjang. Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, 21(1), Februari 2021
- Meiranny dan Chabibah. (2022). Pengaruh Konsumsi Minuman Berkafein Terhadap Pola Tidur dan Kualitas Tidur Mahasiswa : A Literatur Review. MPPKI : Vol. 5, No. 2, 2022.
- Nur dan Suharjana. (2020). Kualitas dan efisiensi tidur yang buruk pada mahasiswa olahraga tahun pertama srata-1 terhadap pembelajaran gerak. Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran, 6(2), 514-525.
- Oktaria, S. (2019). Hubungan Antara Konsumsi Minuman Berkafein Dengan Pola Tidur Mahasiswa Teknik. Jurnal Kesehatan Masyarakat : Vol.1, No. 2, 2019.
- Potter dan Perry. (2012). Fundamental Keperawatan. Salemba Medika : 2012.
- Rusmiyati. (2015). Pengaruh Penggunaan Lampu Pada Saat Tidur Terhadap Kualitas Tidur Remaja Di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak. Jurnal Proners : Vol. 3, No. 1, 2015.
- Sleep Foundation, 2022. Melatonin And Sleep. <https://www.sleepfoundation.org/melatonin>.
- Sulistiyani. (2012) Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa. Jurnal Kesehatan Masyarakat : Vol.1, No. 2, 2012.
- Widhiyanti, dkk. (2017). Pemberian Back Massage Durasi 60 Menit dan 30 Menit Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Vi A Penjaskesrek FPOK IKIP PGRI Bali Semester Genap Tahun 2016/2017. Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi : Vol. 3, No.1, Hal. 9 –18, Juni 2017

Marbun, S. M. (2018). Psikologi Pendidikan. Uwais Inspirasi Indonesia.

Sugiyono. (2019). Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D. Bandung: ALFABETA.

Hasibuan dan Hasna. (2021). Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya di Kecamatan Kayangan, Kabupaten Lombok Utara, Nusa Tenggara Barat. Jurnal Kedokteran dan Kesehatan : Vol. 17, No. 2, Juli 2021.

