

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggara & Annisa. (2019). Hubungan Jenis Kelamin Terhadap Simtom Insomnia Pada Mahasiswa Yang Sedang Melakukan Penulisan Skripsi Di Fk UMSU. 3. doi:<http://dx.doi.org/10.30596%2fanatomica>.
- Arysta Dewi (2013), Angka Kejadian Serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gangguan TIDUR ( Insomnia) pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Wana Seraya Denpasar Bali. *Jurnal Kedokteran*, Vol 2 No 13.
- Astuti, A.D. (2017). Pengaruh Hipnosis 5 Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sempor 1. 79.
- Dewi, R. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi lima jari unttuk kualitas Tidur Pasien Kanker Payudara. 5324.
- Dwi. (2019). *Pengaruh Hipnotis 5 Jari Terhadap Insomnia Pada Remaja Dengan Kecanduan Gadget Di SMPN 1 Kaliangkrik*, Kabupaten Magelang. Kabupaten Magelang, 1-27.
- Dwi. (2019, februari 2). Pengaruh Hipnotis 5 Jari Terhadap Insomnia Pada Remaja Dengan Kecanduan Gadget Di Smpn 1 Kliangkrik Kabupaten Magelang. 2-68. Dipetik 2019
- Ekawati, N. P. (2015). *Pengaruh Aromaterapi Melati Terhadap Perbaikan Skor Insomnia Pada Remaja Di Sma Negeri 1 Rasau Jaya* ,. 3 (1).
- Febriyanti, M. (2018, September). *Pengaruh Relaksasi Aromaterapi Jasmine Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Karang Werda*. *e- jurnal pustaka kesehatan*, vol 6.
- Fitrisyia, R, dan Ismayadi. 2012. Relaksasi otot progresif dengan pemenuhan kebutuhan tidur lansia. 31- 36
- Hartono. (2021). Reducing Anxiety Levels Through Integrative Intervention Of Five-Finger Hypnosis And Aromatherapy. 5, 5-10.
- Hastutu, Arumsari. (2015).*Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Stikes Muhammadiyah Klaten*. 10 .
- Hidayat, A. (2016). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan terjadinya Insomnia pada wanita premenopause di dusun dusun ngablak desa kedungrukem kecamatan benjeng kabupaten gresek. *jurnal ilmiah kesehatan*, 9, 69-76.

- Isnaini. (2018). Pengaruh pemberian aromaterapi melati terhadap kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi di stikes bina sehat mojokerto. 3.
- Levenson, kay, & Buysse. (2014). *The pathophysiology of insomnia*. Dipetik Februari 20, 2022
- Moleong, L. J. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif, cetakan ke-36*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Muhammad Ali & Ansori. (2012). Psikologi Remaja : Perkembangan, dan Pemanfaatannya. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Nina, Minan (2018). Efektivitas Terapi Wudhu Menjelang Tidur Terhadap Kualitas Tidur Remaja. universitas Muhammadiyah Yogyakarta. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, Vol 18 No 2 Hal 49-54.
- Noman, Iqbal, Sajjad. (2015). *Auses Of Insomnia And Its Effects On Day To Day Of Rahman Medical Collage Students*. journal of medical students, 1(1), 28-36.
- Notoatmodjo. (2012). Metodologi Penelitian. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi 4*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2020). *Metodeologi Penelitian Ilmu Keperawatan. (P. P. Lestari, Penyunt.)* Jakarta: Salemba Medika.
- Pangau, S. (2015). *Konsultasi Kesehatan: Gimana Sih Mengatasi Insomnia?* Dipetik november 2016
- Pratiwi. (2017). Hubungan Derajat Insomnia Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. 11-32.
- Putri, A. Y. (2018). Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. 1 - 96.
- Putri, M. F. E. P. and Murtaqib, M.2018. Pengaruh Relaksasi Aromaterapi Jasmine Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Karang Werdha. Pustaka Kesehatan, 6(3), pp.461-468
- Rahayuningsih, S. &. (2017). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Kuala Banda Aceh: Fakultas Keperawatan Universitas Syiah* .

- Rahmalia, A. &. (2021). *Penggunaan Media Sosial Dalam Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa STIK Siti Khadijah Palembang. Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 8.
- Reeve, k. &. (2012). *Insomnia In adult: Etiologii And Managemen.* (dwi, Penyunt.) 53-60.
- Renaldo Fernando, R. H. (2020). Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan *Universits PahlawanTuanku Tambusai*. 4, 83-89. doi:<https://doi.org/10.31004/jn.v4i2.1117>
- Santrock, J. w. (2012). *Life-Span Development ( Perkembangan Masa Hidup)* (11 ed., Vol. 2). Jakarta: Erlanga.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&B.* Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif.* Bandung: Alfabeta.
- Sulis, A. (2015). Hubungan Stress Hospitalisasi Dengan Perubahan Pola Tidur Pasien Anak Usia Pra Sekolah Di Rskia Pku Muhammadiyah Kotgede Yogyakarta. *Skripsi*.
- Sulistiyowati & Khairun. (2014). Perbedaan Insomnia Sebelum Dan Sesudah Mandi Air Hangat Pada Wanita Menopause di Dusun Leren Desa Leren Kecamatan Leren. *jurnal 3*.
- Susanti. (2015). Perbedaan Tingkat Insomnia Lansia Sebelum Dan Sesudah Latihan Relaksasi Otot Progresif (Progressive Muscle Relaxion) Di Badan Pelayanan Sosial Tresna Wreda (BPSTW). *Skripsi*.
- Susanti, Lydia. (2015). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia di Poliklinik Saraf R.S DR. M. Djamil Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, Vol. 4 No. 3 Hal.951-956
- Syamsuedin, Hendro & Ferdinan. (2015). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Sma Negri 9 Manado. *Jurnal Keperawatan*, 3 (1).
- Yekti., & Wulandai, Ari. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Insomnia.* Yogyakarta: C. V ANDI
- zahra. (2019). *Factors Related To Insomnia Among End-Stage Renal Disease Patiebts On Hemodialysis.* 331-335.