

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z., & Mashuri, M. (2023). The effectiveness of guided imagery on sleep quality in the elderly in Mojo Community Health Center Padang. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 61–68.
<https://doi.org/10.30604/jika.v8i1.1383>
- Afshar, M., Mohsenzadeh, A., Gilasi, H., & Sadeghi-Gandomani, H. (2018). The effects of guided imagery on state and trait anxiety and sleep quality among patients receiving hemodialysis: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 40(1), 37–41.
<https://doi.org/10.1016/j.ctim.2018.07.006>
- Aini, F., Galih Yudanari, Y., & Apriyatmoko, R. (2023). Relaksasi otot progresif meningkatkan kualitas tidur mahasiswa keperawatan yang mengerjakan tugas akhir. *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat*, 1(1), 36–42.
<http://jurnal.unw.ac.id/index.php/JKBS>
- Alvarsson, J. J., Wiens, S., & Nilsson, M. E. (2010). Stress recovery during exposure to nature sound and environmental noise. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 7(3), 1036–1046.
<https://doi.org/10.3390/ijerph7031036>
- Amelia, W., Despitasari, L., & Alisa, F. (2023). Pengaruh guided imagery terhadap kualitas tidur pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi Di RSUP Dr. M. Djamil Padang. *Jurnal Medika Udayana*, 12(5), 56–62.
<https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/99960>
- Amin, & Iswinarti. (2020). Guide imagery and music (GIM) untuk menurunkan

kecemasan kompetitif pada atlet sebelum bertanding. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(1), 127. <https://doi.org/10.22219/jipt.v8i1.7352>

Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep umum populasi dan sampel dalam penelitian. *Jurnal Pilar*, 14(1), 15–31.

<https://journal.unismuh.ac.id/index.php/pilar/article/view/10624/5947>

Amir, A., & Rantesigi, N. (2021). Pengaruh aromaterapi lemon dan guided imagery terhadap penurunan skala nyeri pada pasien dengan fraktur ekstremitas.

Madago Nursing Journal, 2(1), 9–14. <https://doi.org/10.33860/mnj.v2i1.441>

Antoro, B., & Amatiria, G. (2018). Pengaruh tehnik relaksasi guide imagery terhadap tingkat kecemasan pasien preoperasi katarak. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 13(2), 239. <https://doi.org/10.26630/jkep.v13i2.938>

Apostolo, J. Luis Ives, & Kolcaba, K. (2009). The effects of guided imagery on comfort, depression, anxiety, and stress of psychiatric inpatients with depressive disorders. *Archives of Psychiatric Nursing*, 23(6), 403–411.

<https://doi.org/10.1016/j.apnu.2008.12.003>

Ariyani, P. A., Siwi, A. S., & Khasanah, S. (2024). Pengaruh guided imagery terhadap sleep quality lansia hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*,

6(4), 1469–1378.

<http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP%0A>

Asmadi. (2008). *Teknik prosedural keperawatan: konsep dan aplikasi kebutuhan dasar klien*. salemba medika.

Budyawati, N. L. P. W., Utami Indrasari, K. desak, & Widyadharma Eka, P. I.

(2019). Proporsi dan karakteristik kualitas tidur buruk pada guru-guru sekolah

menengah atas negeri di Denpasar. *E- Jurnal Medika*, 8(3), 3–7.
<https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum>

Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989).

The Pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213.
[https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)

Cole, L. (2021). The impact of guided imagery on pain and anxiety in hospitalized adults. *Pain Management Nursing*, 22(4), 465–469.
<https://doi.org/10.1016/j.pmn.2021.02.007>

Dahlan, M. S. (2011). *Statistik untuk Kedokteran dan kesehatan*. Penerbit Salemba.

Darwin, M. (2021). *Metode penelitian pendekatan kuantitatif*. CV Media Sains Indonesia.

Deswita, Asterina, & Hikmah, U. (2016). Pengaruh teknik relaksasi imajinasi terbimbing (guided imagery) terhadap pemenuhan kebutuhan tidur anak usia sekolah di ruang rawat inap anak RSUD Prof. Dr. Ma. Hanafiah SM Batusangkar. *Ners Jurnal Keperawatan*, 10(1), 110–117.
<https://doi.org/10.25077/njk.10.2.110-117.2014>

Dikmen, Y. (2017). Original paper research on sleep quality and the factors affecting the sleep quality of the nursing students. *Current Health Sciences Journal*, 43(1), 3–8. <https://doi.org/10.12865/CHSJ.43.01.03>

Emilia, N. L., & Angelina, N. P. (2023). Application of guided imagery therapy to improve sleep quality in the elderly: A case study. *An Idea Health Journal*, 3(3), 86–90. <https://ihj.ideajournal.id/index.php/IHJ/article/view/190>

- Febriaty, S., & Anita, A. (2021). Pengaruh guided imagery terhadap kualitas tidur klien pre operasi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 2(1), 49–53. <https://doi.org/10.57084/jiksi.v2i1.665>
- Fontaine, K. L. (2019). *Complementary & integrative therapies for nursing practice, 5th edition* (5th ed.). Pearson.
- Forward, J. B., Greuter, N. E., Crisall, S. J., & Lester, H. F. (2015). Effect of structured touch and guided imagery for pain and anxiety in elective joint replacement patients-A randomized controlled trial: M-TIJRP. *The Permanente Journal*, 19(4), 18–28. <https://doi.org/10.7812/TPP/14-236>
- George, R. J., Joseph, J., Sam, S. T., & George, J. (2016). Effect of guided imagery in reducing the pain of children: A systemic review. *International Journal of Advances in Nursing Management*, 4(2), 173. <https://doi.org/10.5958/2454-2652.2016.00040.8>
- Hall, E., HALL, C., Stradling, P., & Young, D. (2008). *Guided imagery: creative intervention in counseling & psycotehrapy*. Sage publication.
- Haryati. (2020). Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. *Jurnal Surya Medika*, 32(2), 58–65. <https://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/36>
- Hasibuan, R. K. (2021). Gambaran kualitas tidur pada lansia dan faktor-faktor yang mempengaruhinya di Kecamatan Kayangan, Kabupaten Lombok Utara, Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(2), 187. <https://doi.org/10.24853/jkk.17.2.187-195>
- Haslina, H., Widyastuti, W., & Ridfah, A. (2021). Efektivitas intervensi guided

imagery dalam meningkatkan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Psikologi UNM. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 12(1), 16–35. <https://doi.org/10.24036/rapun.v12i1.111902>

Haswita, S. R. (2017). Kebutuhan dasar manusia untuk mahasiswa keperawatan dan kebidanan. In *Trans Info Media*.

Hidayat, A. A. (2013). *Pengantar ilmu kesehatan anak untuk pendidikan kebidanan*. Penerbit Salemba.

Hidayat, & Amir. (2021). Pengaruh teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur pada lanjut usia. *An Idea Health Journal*, 1(1), 21–25. <https://doi.org/10.53690/ihj.v1i1.14>

Hidayati, B., Dinda, N. F., Asyhari, T. T., & 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>

Hizkia, I., Tampubolon, L., & Nduru, S. (2019). Pengaruh teknik relaksasi guided imagery terhadap kualitas tidur pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Lansia Binjai. *Elisabeth Jurnal Kesehatan*, 4(2), 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.52317/ej.v4i2.266>

Idris, S. (2022). The effect of guide imagery relaxation techniques on anxiety levels of Pre-Op Vitrectomy patients at Smec Eye Specialist Hospital Medan in 2021. *Science Midwifery*, 10(3), 2303–2312. <https://doi.org/10.35335/midwifery.v10i3.647>

Jalali, R., Khazaei, H., Khaledi Paveh, B., Hayrani, Z., & Menati, L. (2020). The

effect of sleep quality on students' academic achievement. *Advances in Medical Education and Practice*, 11(1), 497–502.
<https://doi.org/10.2147/AMEP.S261525>

Japardi, I. D. (2018). *Gangguan Tidur*. Fakultas Kedokteran Bagian Bedah.

Juariah, & Ariyanti, A. (2022). Efektivitas terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur pada lansia. *Jurnal Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya*, 8(2).
<https://doi.org/DOI: http://dx.doi.org/10.59374/jakhkj.v8i2.240>

Kasiati, N., & Rosmalawati, N. W. D. (2016). *Modul bahan ajar cetak keperawatan kebutuhan dasar manusia 1*. Pusdik SDM Kesehatan.

Kevin, C. (2022). Efektivitas relaksasi benson dan teknik guided imagery terhadap kecemasan pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 4(1), 22–31.

Li, R., Che Hassan, N., & Saharuddin, N. (2023). College student's academic help-seeking behavior: a systematic literature review. *Behavioral Sciences*, 13(8), 637. <https://doi.org/10.3390/bs13080637>

Maheshwari, G., & Shaukat, F. (2019). Impact of poor sleep quality on the academic performance of medical students. *Cureus*, 11(4), 3–8.
<https://doi.org/10.7759/cureus.4357>

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>

Maresa. (2015). Efektivitas teknik relaksasi guided imagery terhadap pemenuhan rata rata jam tidur pasien di ruang rawat inap bedah. *Jurnal Pendidikan Dan*

Pembelajaran, 4(9), 1–10.

<http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/11235>

Marpiano, D. (2020). Pengaruh terapi relaksasi guided imagery terhadap kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir STIKES Widya Nusantara Palu. *Jurnal Kesehatan Palu*, 1(1), 3–13.

Masithoha, A. R., Siswanti, H., & Lestari, D. A. P. (2023). Hubungan tingkat kecemasan dan dukungan orang tua dengan kualitas tidur pada mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 227. <https://ejr.umku.ac.id/index.php/jikk/article/download/1668/1017>

Nafiah, D., Pertami, S. B., & Mustayah. (2020). Efektifitas Guided Imagery dan slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di RSUD dr R Soedarsono Pasuruan. *Jurnal Keperawatan Terapan*, 6(01), 1–11. <https://doi.org/10.31290/jkt.v6i01.395>

Notoatmodjo, S. (2022). *Metode penelitian kesehatan*. Rineka Cipta.

Nurfantri, Ernawati, Ahmadi, & Pelawi, A. M. P. (2022). *Keperawatan Dasar*. Rena Cipta Mandiri.

Nusa, T. N., & Damansyah, H. (2023). Penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pasien STEMI di ruangan CVCU RSUD Prof.Aloei Saboe. *Jurnal Ventilator*, 1(2), 89–98. <https://doi.org/10.59680/ventilator.v1i2.307>

Nuwa, M. S., & Kiik, S. M. (2020). Pengaruh spritual guided imagery and music terhadap kecemasan pasien kanker yang menjalani kemoterapi. *Ners Dan Kebidanan*, 7(1), 95–106. <https://doi.org/10.26699/v7i1.ART.p095>

- Olii, N., Kepel, B. J., & Silolonga, W. (2018). Hubungan kejadian insomnia dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa semester V Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 1–7.
<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/18777>
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2019). Buku ajar fundamental keperawatan. In *EGC*. Salemba Medika.
- Putri, M. (2021). *Hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur pada mahasiswa program A2017 Fakultas Keperawatan Unand dalam menyusun skripsi tahun 2021* [Universitas Andalas]. <http://scholar.unand.ac.id/115383/>
- Roffe, L., Schmidt, K., & Ernst, E. (2010). A systematic review of guided imagery as an adjuvant cancer therapy. *Psycho- Oncology*, 14(8), 607–617.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1002/pon.889>
- Rohmah, W. K., & Yunita, D. P. S. (2020). Determinan kualitas tidur pada santri di pondok pesantren. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 4(3), 649–659.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia/article/view/41275>
- Sari, O. ., Uner, S., Beliukkakus, B., & Budak, M. (2015). Sleep quality and some factors affecting sleep quality in the students living in the residence hall of a university. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 14(1), 3–20.
<https://doi.org/10.5455/pmb.1-1408013434>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Alfabeta Bandung.

- Sukendra, I. K., & Atmaja, I. K. S. (2020). *Instrumen penelitian*. Mahameru Press.
- Sutriyawan, A. (2021). *Metodologi penelitian kedokteran dan kesehatan*. PT Refika Aditama.
- Unruh, M. L., Redline, S., An, M. W., Buysse, D. J., Nieto, F. J., Yeh, J. L., & Newman, A. B. (2008). Subjective and objective sleep quality and aging in the sleep heart health study. *Scientific Journals*, 56(7), 18–27. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.2008.01755.x>
- Wahyuningsih, W., & Agustin, W. R. (2020). Terapi guide imagery terhadap penurunan kecemasan pasien preoperasi sectio caesarea. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 7(1), 31–37. <https://doi.org/10.33867/jka.v7i1.163>
- Wang, F., & Biro, E. (2021). Determinants of sleep quality in college students: A literature review. *Explore*, 17(2), 170–177. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.11.003>
- Waruwu, N. I., Ginting, C. N., Telaumbanua, D., Amazihono, D., & Laia, G. P. A. (2019). Pengaruh terapi musik suara alam terhadap kualitas tidur pasien kritis di ruang ICU RSU Royal Prima Medan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 5(2), 128–133. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v5i2.321>
- Yasril, A., Laksono, I., Sarjana, W., & Hadiati, T. (2018). Pengaruh pemberian musik ber-genre ambient terhadap kualitas tidur. *Kedokteran Diponegoro*, 7(1), 11–25. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico>
- Yeci, Y. (2020). *Pengaruh terapi guided imagery terhadap respon fisiologis dan kualitas tidur pasien CHF di PJT P RSUP DR Wahidin Sudirohusodo Makassar* [Universitas Hasanuddin].

[http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/1186/2/C12116002_skripsi_22-09-2020_1-2\(FILEminimizer\).pdf](http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/1186/2/C12116002_skripsi_22-09-2020_1-2(FILEminimizer).pdf)

Yulianti, I., Asri, E., & Irawati, N. (2023). Hubungan kualitas tidur dengan derajat keparahan akne vulgaris pada siswa kelas XII di SMAN 2 Bukittinggi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 4(3), 190–197.

<https://doi.org/10.25077/jikesi.v4i3.1076>

Yusiana, M. A., & Rejeki, A. S. (2015). Terapi guided imagery dan deep breathing efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Stikes*, 8(2), 155–165.

<https://jurnal.stikesbaptis.ac.id/index.php/STIKES/article/download/116/96>

