

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Gentari, R. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Pasien Post Operasi Laparotomi di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung Tahun 2024 (Skripsi Sarjana Terapan), Poltekkes Tanjung Karang Kemenkes RI. <https://repository.poltekkes-tjk.ac.id/id/eprint/6635/>.
- [2] A.R. Ahmad, M. Anissa, & R. Triana, “Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah”, *Indonesia. J. Heal. Sci.*, vol.6, no.1, pp. 1-7, 2022, doi: 10.24269/ijhs.v6i1.3936.
- [3] P. Fitriyanti, S. Rosmina, B. Iriani, and A.J. Evita, “Hubungan Perilaku *Sleep Hygiene* dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Ambon”, *J. KFN (Kep. Florence Nightingale)*, vol.4, no.2, 2021, doi: 10.52774/jkfn.v4i2.67.
- [4] Caddick Z.A., Gregory K., Arsintescu L., and Evans E.E.F, “A Review of The Environmental Parameters Necessary For An Optimal Sleep Environment”, *Building and Environment*, 132, 11-20, 2018, doi: 10.1016/j.buildenv.2018.01.020.
- [5] Brown. T.M., Brainard. G.C., Cajochen. C., Czeisler. C.A., Hanifin. J.P., Lockley. S.W., Lucas. R.J., Munch. M., O’Hagan. J.B., Peirson. S.T., Price. L.L., Roenneberg. T., Schlangen. L.J., Skene. D.B., Spitschan. M., Vetter. C., Zee. P.C., Wright Jr. K.P. (2020). *Recommendations for Daytime, Evening, and Nighttime Indoor Light Exposure to Best Support Physiology, Sleep, and Wakefulness in Healthy Adults*. <https://doi.org/10.1371/journal.pbio.300157>.

- [6] Summer. J.V. (2025, 11 Juli). *How Does Light Affect Sleep*. Sleep Doctor.
<https://www.sleepfoundation.org/bedroom-environment/what-color-light-helps-you-sleep?>.
- [7] “Tips Pencahayaan Disarankan untuk Tidur Malam yang Nyenyak”
<https://lampbond.co.id/blogs/news/tips-pencahayaan-disarankan-untuk-tidur-malam-yang-nyenyak> (accessed Feb. 6, 2025).
- [8] Desi. R. Ini Suhu Ruangan Ideal Agar Terhindar dari Insomnia –
[kontan.co.id. https://kesehatan.kontan.co.id/news/ini-suhu-ruangan-ideal-agar-terhindari-insomnia](https://kesehatan.kontan.co.id/news/ini-suhu-ruangan-ideal-agar-terhindari-insomnia) (accessed Feb. 6, 2025).
- [9] Ashari, M. Y. D., & Edita, R. W. (2023). Sistem Deteksi Insomnia Berbasis Elektrokardiogram Menggunakan Fitur Mean RR dan Standar Deviasi NN dengan Metode K-Nearest Neighbours. *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi dan Ilmu Komputer*, Vol. 7 No. 2: Februari 2023.
<https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/3349136>.
- [10] Ningtias, Diah Rahayu, Made Putra Sudarma, & Imam Tri Harsoyo. (2019). Rancang Bangun Bantal Terapi Berbasis Arduino. *Jurnal Elekrika*.
<https://doi.org/10.26623/elektrika.v1i12.1706>.
- [11] Sari, Indah, Ifa Hafifah, & Hasby Pri Choiruna. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pasien Di ICCU RSUD Ulin Banjarmasin. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*. Volume 9, Nomor 2, 2021: 250-256, DOI: 10.20527/dk.v9i1.8368.

- [12] R.W. Khoirul and S.Y.D. Puspita, “Determinan Kualitas Tidur pada Santri di Pondok Pesantren”, *Higeia J. of Public Health Research and Development*, vol.4, no.3, 2020, doi: 10.15294 /higeia.v4iSpecial%203/ 41257.
- [13] Pranaputra, I. B. G. W., Gambaran Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah Pada Masa Pandemi Covid-19 di Wilayah Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2022. *Fak. Kep. Poltekkes Denpasar*, 2022.
- [14] I.P. Devy, “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Insomnia Pada Mahasiswa Mahasiswi (BEM) Fakultas”, *Fak. Ilmu Kesehatan Univ. Muhammadiyah Ponorogo*, 2021.
- [15] K.F. Ida, “Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Instagram Dengan Kejadian Insomnia pada Siswa di MA Ma’Arif Sidoharjo Lampung Selatan Tahun 2021”, *Fak. Kes. Univ. Muhammadiyah Pringsewu*, 2021.
- [16] L. Rosma, “Literatur Review : Penatalaksanaan Insomnia Dengan Non Farmakologi Pada Remaja”, *Fak. Keperawatan Univ Bhakti Kencana Bandung*, 2020.
- [17] A. Nuraeni, “Intervensi Non-Farmakologi yang Efektif Terhadap Insomnia pada Lansia: Telaah Literatur”, *Fak. Kedokteran dan Ilmu Kes. UIN Alauddin Makassar*, 2022.
- [18] “Mengapa Cahaya Biru Perangkat Elektronik Mengganggu Siklus Tidur Malam? – Tempo.co.” <https://gaya.tempo.co/read/1622065/mengapa-cahaya-biru-perangkat-elektronik-mengganggu-siklus-tidur-malam> (accessed Nov. 18, 2023).

- [19] Hayati, Mala, “Hubungan sleep hygiene dengan kualitas tidur pada anak dengan Acute Lymphoblastic Leukemia (ALL) di RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau”, *Fak. Keperawatan Universitas Andalas Padang*, 2023.
- [20] “Mengoptimalkan Kualitas Tidur Selama Ramadhan”
<https://yukbersihin.com/mengoptimalkan-kualitas-tidur-selama-bulan-ramadhan-memahami-hubungan-antara-tidur-dan-ibadah/> (accessed Nov. 18, 2023).
- [21] “Berapa Lux Cahaya yang Dibutuhkan Oleh kamar Saya?”
<https://id.lamparaleads.com/news/how-much-lux-does-my-room-need-18327451.html> (accessed Nov. 18, 2023)
- [22] Kertapati, D. T. (2022, April). Suhu Ruangan Ideal untuk Tidur. <https://mediakom.kemkes.go.id/2022/05/suhu-ruangan-ideal-untuk-tidur/>
- [23] W. N. Iman, G. C. Novalinda, T. Devis, A. Darwisman, and L. G. P. Alfrain, “Pengaruh Terapi Musik Alam Terhadap Kualitas Tidur Pasien Kritis di Ruang ICU RSU Royal Prima Medan Tahun 2019”, *JKI J. Ilmiah Keperawatan Imelda*, vol.5, no.2. 2019.
- [24] D. Pramita, K. Yogesh, S. Ramji, J. Kamlesh and K. Rajesh, “Effect of Music of Specific Frequency Upon The Sleep Architecture and Electroencephalographic Pattern of Individuals With Delayed Sleep Latency: A Daytime Nap Study”, *J Family Med Prim Care*, 8(12): 3915–3919, 2019, doi: 10.4103/jfmpe.jfmpe_575_19.

- [25] S. Dani, “Arduino dan Sensor” Universitas STEKOM.
- [28] N. Chandra, “Rancang Bangun Alat Informasi Kode Error Mesin Game Berbasis Mikrokontroler”, *Fak. Teknik Univ. Medan Area*, 2016.
- [29] R. Ade, “Monitoring Arus Dan Daya Listrik Dengan Sistem Notifikasi Dari Smartphone Pada Instalasi Listrik Rumah Tangga Berbasis Internet Of Things (Iot)”, *Universitas Komputer Indonesia*, 2020.
- [30] D. Rendra, “Rancangan Bangun Sistem Alarm Kebakaran pada Rumah Berbasis Arduino”, *Fak. Sains dan Teknologi Univ. Pembangunan Panca Budi*, 2020.
- [31] Rozie, Fachrul. “Rancang Bangun Alat Monitoring Jumlah Denyut Nadi / Jantung Berbasis Android.” *Jurnal Teknik Elektro Universitas Tanjungpura*, vol. 1, no. 1, 2016.
- [32] Huda, M., & Kurniawan, W., “Analisa Sistem Pengendalian Temperatur Menggunakan Sensor DS18B20 Berbasis Mikrokontroler Arduino”, *Jurnal Rekayasa Mesin*, 7 (02), 18-23, 2022. [Online] Available: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-rekayasamesin/article/view/47897>
- [33] Desmira, A. Didik, P. Gigi, and I. Saeful, “Aplikasi Sensor LDR (Light Dependent Resistor) Untuk Efisiensi Energi Pada Lampu Penerangan Jalan Umum”, *J. PROSISKO*, vol.9, no.1, 2022.
- [34] S. Muhamad and H. Munik, “Rancang Bangun Sistem Keamanan Rumah Menggunakan Relay”, *J. Teknologi Elektro*, vol.8, no.3, 2017.

- [35] Benarkah Paparan Kipas Angin saat Tidur Bisa Sebabkan Efusi Pleura?. (2019). HaloDoc. https://www.halodoc.com/artikel/benarkah-paparan-kipas-angin-saat-tidur-bisa-sebabkan-efusi-pleura?srsltid=AfmBOorA9rK6cfADhiiqHSALLfq82a7sTbBkZ6_3olzxpN6g7I2iLNI.
- [36] Suhaila. (2026). Lampu Kuning vs Lampu Putih: Rahasia Tidur Nyenyak Setiap Malam. <https://siakapkeli.my/articles/lampu-kuning-vs-lampu-putih-rahsia-tidur-nyenyak-setiap-malam>.
- [37] Puskesmas Perampuan Lobar. (2025). Ini Idealnya Suhu AC yang Baik untuk Tidur. UPT Puskesmas Perampuan Cantik, Lombok Barat.
- [38] Bastien, C. H., Vallières, A., & Morin, C. M. 2001. Validation of the Insomnia Severity Index as an outcome measure for insomnia research. *Sleep Medicine*, 2(4), 297–307. DOI:10.1016/S1389-9457(00)00065-4

