

## DAFTAR PUSAKA

1. JE H G and H. Textbook of medical physiology. 13th ed. Philadelphia: Elsevier; 2016.
2. Potter, PA. and Perry A. Buku ajar fundamental keperawatan: konsep, proses, dan praktik. Jakarta: EGC; 2005.
3. Susanto H. Meningkatkan konsentrasi siswa melalui optimalisasi modalitas belajar mahasiswa. Jurnal Pendidikan Penabur. J Pendidik Penabur. 2006;5(6):46–5.
4. Hidayat A. Kebutuhan dasar manusia. Salemba Med. 2009;
5. Lack L. Delayed sleep and sleep loss in university students. J Am Coll Heal. 1986;35(3):105.
6. Brick CA, Seely DL, Palermo TM. Association between sleep hygiene and sleep quality in medical students. Behav sleep Med. 2010;8(2):113.
7. Brown FC, Bulbotz WC, Soper B. Relationship of sleep hygiene awareness, sleep hygiene practices, and sleep quality in university students. Behav Med. 2002;28(1):33.
8. Azad MC, Fraser K, Rumana N, Abdullah AF, Nahid S, Hanly PJ, et al. Sleep disturbances among medical students: a global perspective. J Clin Sleep Med. 2015;11(1):69–74.
9. Gassara I, Ennaoui R, Halwani N, Turki M A. Sleep quality among medical students. Eur Psychiatry. 2016;33:592.
10. Preišegolavičiūtė E, Leskauskas D, Adomaitene V. Associations of quality of sleep with lifestyle factors and profile of studies among Lithuanian students. Medicina. 2010;46(7):482.
11. Manalu ARN, Bebasari E, Butar W.R. Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Riau angkatan 2012. JOM. 2015;.
12. Nilifda H, Nadjmir, Hardisman. Hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa program studi pendidikan dokter angkatan 2010 Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. J Kesehat Andalas. 2016;5(1):243–9.
13. Sri RP. Hubungan kualitas tidur dengan kejadian akne vulgaris pada mahasiswa profesi dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2014 [Skripsi]. Universitas Andalas. 2017.
14. Stepanski EJ, Wyatt JK. Use of sleep hygiene in the treatment of insomnia. Sleep Med Rev. 2003;7(3):215-25.
15. Viona. Hubungan antara karakteristik mahasiswa dengan kualitas tidur pada mahasiswa program studi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura [Skripsi]. Univ Tanjungpura. 2013.
16. LeBourgeois MK, Giannotti F, Cortesi , Wolfson AR, Hars J. Sleep hygiene and sleep quality in Italian and American adolescents. Ann New York Acad Sci. 2005;1021(1):352–4.
17. Suen LK, Hon EKL, Tam WWS. Association between sleep behavior and sleep-related factors among university students in Hong Kong. Chronobiol Int. 2008;25(5):760–75..

18. Sherwood L. Fisiologi manusia dari sel ke sistem. 6th ed. Jakarta: Buku Kedokteran EGC; 2012.
19. Tarwoto W. Kebutuhan dasar manusia dan proses keperawatan. Jakarta: Medika; 2013.
20. Ganong WF. Buku ajar Fisiologi Kedokteran. Jakarta: EGC; 2013.
21. Japardi I. Gangguan Tidur. USU Digit Libr. 2002.
22. Firmando E. Hubungan penggunaan kafein dengan kualitas tidur pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas andalas angkatan 2013[Skripsi]. Universitas Andalas. 2016.
23. National Heart Lung and Blood Institute. Ten tips for a good night's sleep. National Institutes of Health; United States: 2011.
24. Daswin NB, Samosir NE. Pengaruh kafein terhadap kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. e-jurnal Fak Kedokt USU. 2013.
25. Matizih. Insomnia dan gangguan tidur lainnya. Jakarta: Elex Media Komputindo; 2004.
26. Rusmiyati RS. Pengaruh penggunaan lampu pada saat tidur terhadap kualitas tidur remaja di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak [Skripsi]. Universitas Tanjungpura. 2015.
27. Prayitno A. Gangguan pola tidur pada kelompok usia lanjut dan penatalaksanaannya. J Kedokt Trisakti. 2002;21(1):23–30.
28. Sayekti NPI, Hendrati LY. Analisis risiko depresi, tingkat sleep hygiene dan penyakit kronis dengan kejadian insomnia pada lansia. J Berk Epidemiologi. 2015;3(2):181-193.
29. Buysse DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. The Pittsburgh Sleep quality index: a new instrument for psychiatric practice and research. Psychiatry Res. 1989;28(2):193–213.
30. Harvard Health Publishing. Improving sleep: A guide to a good night's rest [Internet]. Harvard Heal Publ. 2010. available from : <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/improving-sleep-a-guide-to-a-good-nights-rest>. Cited Mei 2019
31. DeBonis J. The Role of stress, anxiety, and alcohol in disrupted sleep among a college population[Thesis]. Marietta College.2011
32. Han KS, Kim L, Shim I. Stress and sleep disorder. Exp Neurobiol. 2012;21(4):41–50.
33. Harvard Health Publications. Blue light has a dark side. 2012.
34. Fairuszita SN. Hubungan lamanya pemakaian gawai elektronik sebelum tidur dengan kualitas tidur mahasiswa profesi dokter uniersitas andalas angkatan 2014-2015. 2017.
35. PERDOSSI. Buku Ajar Neurologi Klinis. Jakarta: Gadjah Mada University Press; 2011.
36. Kaplan NM. Kaplan's clinical hypertension. Lippincott Williams W, editor. Philadelphia; 2010.
37. Smith M, Robinson L SR. How to Sleep Better: Tips for Getting a Good Night's Sleep. 2016.
38. Smurra MV, Dury M, Aubert G, Rodenstein DO, Listro G. Sleep fragmentation: Comparison of two definitions of short arousals during

- sleep in OSAS patients. *Eur Respir Journal*. 2001;17(4):723–7.
39. NHLBI. Your guide to healthy sleep. [Internet]. Available from: [https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/healthy\\_sleep.pdf](https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/healthy_sleep.pdf).
  40. Mastin DF, Corwyn R. Assessment of sleep hygiene using the Sleep Hygiene Index. *J Behav Med*. 2006;29(3):223-7.
  41. Kang J CS. Effects of an irregular bedtime schedule on sleep quality, daytime sleepiness, and fatigue among university students in Taiwan. *BMC Public Health*. 2009;9(1):248.
  42. Lwemeshow S, Hosmer DW, Klar J, Lwanga S . Sample size determination in health studies: a practical manual World Health Organization. Sample size determination in health studies: a practical manual. World Health Organization; 1991.
  43. Mardalifa T, Yulistini Y, Susanti R. Hubungan sleep hygiene dengan hasil belajar blok pada mahasiswa tahap akademik fakultas kedokteran. *J Kesehat Andalas*. 2018;7(4):504.
  44. Alim IZ. Uji validitas dan reliabilitas instrumen pittsburgh sleep quality index versi bahasa indonesia. 2015.
  45. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *J Heal Soc Behav*. 1983;24:385–96.
  46. Haryono R, Permana I, Cahyani . Pengaruh kombinasi pijat punggung dan dzikir terhadap tingkat stres dan tekanan darah pada penderita hipertensi. 2016.
  47. Minar TM. Korelasi Sleep hygiene dengan kualitas tidur pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Sumatera Utara Angkatan 2017 – 2019[Skripsi]. Universitas Sumatera Utara. 2021.
  48. Nugroho D. Hubungan antara sleep hygiene dengan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran usia 18-22 tahun [Skripsi]. Universitas Trisakti. 2015.
  49. Yazdi Z, Loukazadeh Z, Moghaddam P, Jalilolghadr S. Sleep hygiene practices and their relation to sleep quality in medical students of Qazvin University of Medical Sciences. *J Caring Sci* . 2016;5(2):153–60.
  50. Molla A, Wondie T. Magnitude of poor sleep hygiene practice and associated factors among medical students in Ethiopia: A Cross-Sectional Study. *Sleep Disord*. 2021;2021:1–7.
  51. Alshahrani M, Turki YA. Sleep hygiene awareness: Its relation too sleep quality among medical students in King Saud University, Riyadh, Saudi Arabia. *J Fam Med Prim Care*. 2017;6(2):169–70.
  52. Feng G, Chen J, Yang X. Study on the status and quality of sleep-related influencing factors in medical college students. *Zhonghua Liu Xing Bing Xue Za Zhi*. 2005;26(5):328—331.