

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Fauzi, Chusnul Chotimah, & Asep Barkah. 2020. Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengatasi Insomnia Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Antara Abdimas Keperawatan*, 3(2), 56–62. <https://doi.org/10.37063/abdimaskep.v3i2.492>
- Afrisandi, Y. 2018. *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia di Posyandu Mawar Desa Klendokan Kecamatan Bendo Kabupaten Magetan*. STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Ahyani, L. N., & Astuti, R. D. 2018. *Buku Ajar Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. January 2019, 81.
- Aksu, N. T., Erdogan, A., & Ozgur, N. 2018. Effects Of Progressive Muscle Relaxation Training On Sleep And Quality Of Life In Patients With Pulmonary Resection. *Sleep and Breathing*, 22(3), 695–702. <https://doi.org/10.1007/s11325-017-1614-2>
- Anggini, K., Daeli, M., & Zai, S. 2020. Kualitas Tidur Pada Lansia. *Hubungan Latihan Relaksasi Otot Progresif Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia*.
- Angkawidjaja, & Soetjipto, D. 2020. Sleep Disorders in Late-Life Depression. *Jurnal Psikiatri Surabaya*, 9(1), 1. <https://doi.org/10.20473/jps.v9i1.16026>
- Arnis, A. 2018. Hubungan Antara Kuantitas dan Kualitas Tidur Dengan Uji Kompetensi DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Jakarta I. *Quality : Jurnal Kesehatan*, 12(2), 33–36. <https://doi.org/10.36082/qjk.v12i2.45>
- Berman, A. T., Snyder, S., & Frandsen, G. 2016. *Kozier & Erb's Fundamentals of Nursing: Concepts, Process, and Practice (Tenth Edition)*. New York: Pearson Education, Inc.
- Buana, N. S., & Burhanto. 2021. Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia. *Borneo Student Resarch*, 2(2), 827–832.
- Dobing, S., Frolova, N., McAlister, F., & Ringrose, J. 2016. Sleep quality and factors influencing self-reported sleep duration and quality in the general internal medicine inpatient population. *PLoS ONE*, 11(6), 1–6. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0156735>
- Dwi Lestari, N., & Rofiqul Minan, M. 2018. Efektivitas Terapi Wudhu Menjelang Tidur terhadap Kualitas Tidur Remaja. *Mutiara Medika: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 18(2), 49–54. <https://doi.org/10.18196/mm.180215>
- Eyet, Hidayat, Zaitun, A. S. 2017. Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif Terhadap

Penurunan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Uji Kompetensi Mahasiswa Tingkat III Akper Muhammadiyah Cirebon. *The Soedirman Journal of Nursing*.

Foundation, N. S. 2021a. How To Determine Poor Sleep Quality. Retrieved from <https://www.sleepfoundation.org/sleep-hygiene/how-to-determine-poor-quality-sleep>

Foundation, N. S. 2021b. Sleep Hygiene. Retrieved from <https://www.sleepfoundation.org/sleep-hygiene>

Friedman, M. M., Bowden, V. R., & Jones, E. G. 2014. *Buku Ajar Keperawatan Keluarga (Riset, teori, dan praktik)* (Edition 5). Jakarta: EGC.

Galan-lopez, P., Thordis, G., Antonio, J. S., Pihu, M., Ries, F., & Klonizakis, M. (2021). *Sleep Quality and Duration in European Adolescents (The AdolesHealth Study): A Cross-Sectional, Quantitative Study*. 1–13.

Goldstone, A., Javitz, H. S., Claudatos, S. A., Buysse, D. J., Hasler, B. P., de Zambotti, M., ... Baker, F. C. 2020. Sleep Disturbance Predicts Depression Symptoms in Early Adolescence: Initial Findings From the Adolescent Brain Cognitive Development Study. *Journal of Adolescent Health, 66*(5), 567–574. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.12.005>

Hall, G. &. 2016. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Elsevier Singapore Pte Ltd.

Herdman, T. . 2018. *Nanda Internasional Diagnosis Keperawatan Definisi dan Klasifikasi 2018-2020 (Edisi 11)*. Jakarta: EGC.

Hurlock, E. B. 2017. *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Ed 5). Jakarta: Erlangga.

Illingworth, G., Sharman, R., Harvey, C. J., Foster, R. G., & Espie, C. A. 2020. The Teensleep study: the effectiveness of a school-based sleep education programme at improving early adolescent sleep. *Sleep Medicine: X, 2*, 100011. <https://doi.org/10.1016/j.sleepx.2019.100011>

Jarmi, A., & Rahayuningsih, S. I. 2017. Hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Jurnal Keperawatan*, 1–7.

Junita, B. I., Irawan, A., & Chrisnawati. 2017. *Hubungan Sikap Sleep Hygiene Dengan Derajat Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Landasan Ulin*. 25.

Lestiwati, E., & Liliana, A. 2019. Relaksasi Otot Progresif Dan Autogenik Untuk Yogyakarta Progressive Muscle Relaxation and Autogenic To Reduce Adolescent Stress At Smkn 1 Depok Sleman. *Seminar Nasional UNRIYO*, 1–10. Retrieved from

<http://prosiding.respati.ac.id/index.php/PSN/article/viewFile/175/170>

- Mahdalena, Muhlis, & Fadli, M. 2016. Efektifitas Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Berkurangnya Keluhan Gangguan Tidur Pada Remaja Di Panti Al-Mudakkir Dan Di Panti Al-Amin Banjarmasin. *Jurnal Kesehatan*, VI(April 2015 Nomor 1), hlm 23-27.
- Mariyana, R. 2019. Efektivitas Teknik Relaksasi Progresif Dalam Mengurangi Kesulitan Tidur Pada Remaja. *Jurnal Endurance*, 4(1), 80. <https://doi.org/10.22216/jen.v4i1.3589>
- Mubarak, et al. 2015. *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar (Buku 1)*. Jakarta: Salemba Medika.
- Muhaningsyah, E. Della, Beatrick, A., Firyaal, S., Hulu, I., & Kaban, K. B. 2021. Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Melalui Terapi Relaksasi Otot Progresif. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(2), 359–366. <https://doi.org/10.37287/jppp.v3i2.462>
- Nadirawati. 2019. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Keluarga Teori Dan Aplikasi Praktik*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Ningsih, D. S., & Permatasari, R. I. 2020. Faktor Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Remja di SMKN 7 Pekanbaru. *Esnkiplodeia of Journal*, 2(2), 262–267.
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P., & Hall, A. 2016. *Fundamentals Of Nursing* (9th Edition, Ed.). Mosby.
- PPNI, Tim Pokja SDKI DPP. 2017. *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia* (Edisi 1). Jakarta: PPNI.
- PPNI, Tim Pokja SIKI DPP. 2018. *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia* (Edisi 1). Jakarta: PPNI.
- PPNI, Tim Pokja SLKI DPP. 2019. *Standar Luaran Keperawatan Indonesia* (Edisi 1; PPNI, Ed.). Jakarta.
- Prayudi, S. D., & Yudiarso, A. 2021. Efektivitas musik terapi untuk meningkatkan kualitas tidur: Studi meta analisis. *Mediapsi*, 7(1), 53–62. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2021.007.01.6>
- Purnama, N. L. A. 2019. Sleep Hygiene Dengan Gangguan Tidur Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 30–36. <https://doi.org/10.47560/kep.v8i1.80>
- Purnama, N. L. A., & Silalahi, V. 2020. Efektifitas Pendidikan Kesehatan Dengan Media Booklet dan Audiovisual Terhadap Perilaku Sleep Hygine dan Kualitas Tidur Remaja dengan Gangguan Tidur. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*,

5(1), 56–62.

- Reiter, R. J., Mayo, J. C., Tan, D. X., Sainz, R. M., Alatorre-Jimenez, M., & Qin, L. 2016. Melatonin as an antioxidant: under promises but over delivers. *Journal of Pineal Research*, 253–278. <https://doi.org/10.1111/jpi.12360>
- Safarzade, S., & Tohidinik, H. 2019. The Sleep Quality And Prevalence Of Sleep Disorders In Adolescents. *Journal of Research & Health*, 471–479. <https://doi.org/10.32598/jrh.9.6.471>
- Santrock, J. w. 2016. *Adolescence 16th Edition*. UK: McGraw-Hill Education.
- Sarwono, S. W. 2012. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Setyowati, A., & Chung, M. H. 2021. Validity and reliability of the Indonesian version of the Pittsburgh Sleep Quality Index in adolescents. *International Journal of Nursing Practice*, 27(5), 1–7. <https://doi.org/10.1111/ijn.12856>
- Shakina. A.H, dkk. 2021. Keterkaitan Antara Konsumsi Minuman Berkafein dengan Pola Tidur Mahasiswa di Berbagai Universitas Indonesia. *Jurnal Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 14–25.
- Shriane, A. E., Ferguson, S. A., Jay, S. M., & Vincent, G. E. 2020. Sleep Hygiene In Shift Workers: A systematic literature review. *Sleep Medicine Reviews*, 53, 101336. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2020.101336>
- Simamora, R. 2020. Asuhan Keperawatan Pada Tn “A” Di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbai Pesisir Pekanbaru. *Poltekkes Kemenkes Riau*, 1–190. Retrieved from http://repository.pkr.ac.id/455/1/KTI-Renika_Simamora-P031714401064-DIII_Keperawatan.pdf
- Stoppler, M. C. 2020. Progressive Muscle Relaxation for Stress and Insomnia. Retrieved from <https://www.webmd.com/sleep-disorders/muscle-relaxation-for-stress-insomnia>
- Susanto, A. V., & Fitriana, Y. 2017. *Kebutuhan Dasar Manusia (p. 9)*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Uliyah, A. A. H. & M. 2015. *Pengantar kebutuhan dasar manusia*. Jakarta: Salemba Medika.
- Weaver, M. D., Barger, L. K., & Malone, S. K. 2018. Dose-dependent associations between sleep duration and unsafe behaviors among us high school students. *JAMA Pediatr*.
- Widagdo, N. W. 2016. *Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan: Keperawatan Keluarga Dan Komunitas*. Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan.

- Xiao, C. X., Lin, Y. J., Lin, R. Q., Liu, A. N., Zhong, G. Q., & Lan, C. F. 2020. Effects of progressive muscle relaxation training on negative emotions and sleep quality in COVID-19 patients: A clinical observational study. *Medicine*, 99(47), e23185. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000023185>
- Yolanda, A. A., Wuryanto, M. A., Kusariana, N., & Dian, L. 2019. Hubungan Aktivitas Fisik, Screen Based Activity Dan Sleep Hygien Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Usia 15-18 Tahun (Studi Pada Siswa Di Sma Negeri 1 Ungaran). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 7(1), 123–130.
- Zakaria, A. 2017. *Asuhan Keperawatan Keluarga Pendekatan Teori dan Konsep*. Malang: International Research and Development for Human Beings.
- Zurrahmi, Hardianti, S., & Syahasti, F. M. 2021. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Akhir S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. *Jurnal Assyifa' Ilmu Keperawatan Islami*, 6(2). <https://doi.org/10.54460/jifa.v6i2.13>