

DAFTAR PUSTAKA

- Alpin, haikal. 2016. Pengaruh Teknnik Relaksasi Benson Terhadap Lama Waktu Tidur Pada Lansia”ISSN 2089-2551 *Jurnal Mitrasehat, Volume VI Nomor 1, Mei 2016. VI*, 965–975. Diakses tanggal 27 Juni 2019.
- Arbianingsih, dkk. 2016. Hubungan beban kerja dengan turnover pada perawat di rumah sakit islam Faisal Makassar. *Journal of Islamic Nursing*. Diakses tanggal 27 Juni 2019.
- Ariyanti, D. 2007. Hubungan Karakteristik Perawat dan Karakteristik Organisasi dengan Perilaku *Caring* Perawat Pelaksana di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Kartika Husada Pontianak 2017. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20884/1.jks.2013.8.2.470>. Diakses tanggal 25 Juni 2019.
- Aryana, D. 2013. Pengaruh Tehnik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stres Lansia Di Unit Rehabilitas Sosial Wening Wardoyo Ungaran. *Jurnal Keperawatan*
- Asmadi. 2008. *Konsep Dasar Keperawatan* (Eka Anisa Mardella, Ed.). Jakarta: EGC.
- Azwar, S. 2014. *Metode Penelitian Kedokteran dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: IDI.
- Chawla, N. 2016. Hubungan Merokok Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Laki – Laki Fakultas Teknik Sipil Universitas Udayana. *Jurnal Keperawatan*. Diakses tanggal 24 Juni 2019.
- Damayanti, dkk. 2014. Pengaruh Terapi Suportif Keluarga Terhadap Kemampuan Di Kecamatan Bogor Timur. *Jurnal Keperawatan*. Diakses tanggal 23 Juni 2019.
- Dharma, Kusuma, K. 2011. *Metodologi Penelitian Keperawatan* (Trans Info Media, Ed.). Jakarta.
- Dharma, Kusuma, Kelana. 2015. *Metodologi Penelitian Keperawatan : Panduan Melaksanakan Dan Menerapkan Hasil Penelitian* (TIM, Ed.). Jakarta: TIM.

- Efroliza. 2019. Perbedaan Tekanan Darah Perawat Berdasarkan Shift Kerja Efroliza Program Studi Ilmu Keperawatan Palembang. *Jurnal Keperawatan*. Diakses tanggal 25 Juni 2019.
- Elysabeth. 2015. Hubungan Tingkat Pendidikan Perawat Dengan Kompetensi Aplikasi *Evidence-Based Practice*. *Correlation Between Nurse's Education Level With The Competency To Do Evidence-Based Practice*. *Jurnal Keperawatan*. Diakses tanggal 24 Juni 2019.
- Fenny & Supriatmo. 2016. Hubungan Kualitas Dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia*. Vol. 5 No. 3 November 2016. Diakses tanggal 23 Juni 2019.
- Hastono. 2014. *Statistik Kesehatan* (Edisi 1. C). Jakarta: Rajawali Pers.
- Hesti, dkk. 2018. Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Nyeri Pada Pasien Gastritis Di Puskesmas Masran II. *Jurnal Keperawatan*. Diakses tanggal 23 Juni 2019.
- Imran. 2014. Hubungan Karakteristik, Beban Kerja dan Pertanggung jawaban Dengan Motivasi Perawat Dalam Pelaksanaan Pendokumentasian Asuhan Keperawatan di RSUD Raden Mattaher Jambi. from id.portalgaruda.org. *Jurnal Keperawatan*. Diakses tanggal 23 Juli 2019.
- Kozier, B. 2010. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep Proses dan Praktek* (Volume 1; EGC, Ed.). Jakarta: 2010.
- Kryger et al. 2011. *Referat_Fisiologi_Tidur*. Philadelphia; P.
- Kurniadi, dkk. 2018. Perbandingan Gangguan Tidur Pada Lanjut Usia Dengan Dan Tanpa Penyakit Parkinson. *Jurnal Sinaps*, Vol. 1 No. 2 (2018). Diakses tanggal 23 Juni 2019.
- Margawati, A. 2019. *Effect Of Brain Exercise And Benson Relaxation Therapy On Depression Level In The Elderly In The*. *Jurnal Keperawatan*. Diakses tanggal 27 Juni 2019.
- Mari, dkk. 2014. Penurunan Kualitas Tidur Pada Perawat Dengan Kinerja Yang Kurang Baik Dalam Melaksanakan Asuhan Keperawatan. *Jurnal Keperawatan*. Diakses Tanggal 12 Juni 2019.

- Marlina. 2010. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Tidur Pada Lanjut Usia Di Desa Meunasah Balek Kecamatan Kota Meureudu Kabupaten Pidie Jaya. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*. Diakses tanggal 26 Juni 2019.
- Melnyk & Fineout-Overholt. 2011. *Evidence Based Practice*. Philadelphia, USA,P;9-12
- Muliantino, D. 2018. Relaksasi Benson Untuk Durasi Tidur Pasien Penyakit Jantung Koroner. *Jurnal Endurance*. <https://doi.org/10.22216/jen.v3i3.2788>. Diakses tanggal 28 Juli 2019.
- Mustain, dkk. 2019. Pengaruh Terapi Beapreasi (Kombinasi Senam Otak Dengan Relaksasi Benson) Terhadap Kualitas Tidur. *Jurnal Keperawatan*. Diakses tanggal 22 Juni 2019.
- Notoatmodjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan* (Edisi Revi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Novitasari, dkk. 2014. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja Pada Karyawan Di Pt.Tri Cahya Purnama Semarang. *Jurnal Keperawatan*. Diakses tanggal 26 Juli 2019.
- Nugroho, dkk. 2018. Hubungan Pola Kerja Gilir (2 Shift dan 3 Shift) dengan Kualitas Tidur pada Perawat di Dua Rumah Sakit Militer Jakarta. *Jurnal Keperawatan*. Diakses tanggal 28 Juni 2019.
- Nurdiantini, D. 2012. Pengaruh Teknik Relaksasi Benson dan Murottal Al-Qur'an Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer. *Nursing News* Volume 1, Nomor 2, 2016. *Journal Nursing News*, XI(1), 31–37. <https://doi.org/10.1021/BC049898Y>. Diakses tanggal 27 Juni 2019.
- Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis* (Edisi 3). Jakarta: Salemba Medika.
- Pangestika, dkk. 2017. Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Ghina. *Jurnal Keperawatan*. *Jurnal Keperawatan*. Diakses tanggal 26 Juni 2019.
- Potter & Perry. 2009. *Basic Nursing Essentials For Practice* (2009) th ed.; Mosby Elseiver, Ed.). Canada.
- Purbasari. 2016. Gambaran Gangguan Tidur Pada Remaja Awal Usia 12-15 Tahun Di Tangerang Selatan. *Jurnal Keperawatan*. Diakses tanggal 12 Juni 2019.

- Purnama, dkk. 2016. Hubungan Tingkat Pendidikan Dan Masa Kerja Perawat Dengan Tindakan Pemasangan Infus Sesuai Standart Operating Procedure Di Rs Roemani Muhammadiyah Semarang. Diakses tanggal 29 Juni 2019.
- Purnomo & Sugijana. 2013. Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Lansia Di Wilayah Puskesmas Sronrol Kota Semarang. *Jurnal Keperawatan*. Diakses tanggal 29 Juni 2019.
- Rafknowledge. 2004. *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta: Pt. Elex Media Komputindo.
- Rahman, dkk. 2019. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso. *Jurnal SainHealth*. Diakses tanggal 27 Juni 2019.
- Rahmayanti, dkk. 2019. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kesiapan Perawat Dalam Melaksanakan *Evidence-Based Practice* (Ebp): A Literature Review. Volume 10, Nomor 1, Januari 2019. Versi online: <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/6383>. Diakses tanggal 28 Juni 2019.
- Rasubala, dkk. 2017. Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Di Rsup. Prof. Dr. R.D. Kandou Dan Rs Tk.Iii R.W. Mongisidi Teling Manado. *e-Journal Keperawatan (e-Kp)* volume 5 Nomor 1, Februari 2017. Diakses tanggal 28 Juni 2019.
- Revalicha, N. S. 2013. Perbedaan Stres Kerja Ditinjau dari Shift Kerja pada Perawat di RSUD Dr . Soetomo Surabaya. *Jurnal Keperawatan*. Diakses tanggal 28 Juni 2019.
- Sabiq, D. 2016. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Peningkatan Tekanan Darah Pada Remaja Di Sekolah Menengah Atas (Sma) Negeri 2 Lhokseumawe. *Jurnal Keperawatan*. Diakses tanggal 28 Juni 2019.
- Safitrie, dkk. 2013. Studi Komparatif Kualitas Tidur Perawat Shift dan Non Shift di Unit Rawat Inap dan Unit Rawat Jalan. Retrieved from <http://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/download/843/897> .Diakses tanggal 25 Juni 2019.
- Saftarina & hasanah. 2013. Hubungan Shift Kerja dengan Gangguan Pola Tidur pada Perawat Instalasi Rawat Inap di RSUD Abdul Moeloek Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Medula*, Volume 2, Nomor 2, Februari 2014. Diakses tanggal 25 Juni 2019.

- Sekeon, dkk. 2015. Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Keparahan Stroke. *Jurnal e-Clinic (eCl)*, Volume 3, Nomor 3, September-Desember 2015. Diakses tanggal 28 Juni 2019.
- Setiadi. 2013. Konsep & Penulisan Dokumentasi Asuhan Keperawatan Teori Dan Praktik (Graha Ilmu, Ed.). Yogyakarta.
- Siyoto & Sodik. 2015. Dasar Metodologi Penelitian (Cetakan 1). Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sriyatin. 2013. Hubungan Usia Dan Jadwal Dinas Perawat Dengan Kepedulian Perawat Terhadap Bel Panggilan Pasien Di Rumah Sakit Telogorejo Semarang. *Jurnal Keperawatan*. Diakses tanggal 26 Juli 2019.
- Sugiyono. 2017. *Managemen Keperawatan : Penerapan Teori Model Dalam Pelayanan Keperawatan*. Bandung: Alfabeta.
- Sulidah, dkk. 2017. Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, v4(n1), 11–20. <https://doi.org/10.24198/jkp.v4n1.2>. Diakses tanggal 15 Juli 2019.
- Sumantri, H. 2011. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Prenada Medika Grup.
- Sumantrie.2015.Faktor-Faktor Penyebab Gangguan Tidur Pada Lanjut Usia Di Pelayanan Terpadu Panti Werda Pematangsiantar. *Jurnal Kesehatan Surya Nusantara*. Diakses tanggal 19 Juli 2019.
- Sumarna, D. 2019. Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah Pada Pasien Prehipertensi Puskesmas Tarogong Garut. *Jurnal Keperawatan BSI*, Vol. VII No. 1 April 2019. Diakses tanggal 22 Juli 2019.
- Supardi, S. & R. 2013. Buku Ajar Metodologi Riset Keperawatan (CV, Ed.). Jakarta: Trans Info Media.
- Surya, dkk. (2017). Hubungan Antara Masa Kerja Dengan Burnout Pada Perawat Di Ruang Rawat Inap Anak Rsup Sanglah. ISSN: 2303-1395 *E-Jurnal Medika*, Vol. 6 No.4, April, 2017, Hal 10 - 19. Diakses tanggal 22 Juli 2019.
- Susanti, dkk. 2017. Hubungan Tingkat Stres Kerja Dengan Kualitas Tidur Pada Perawat Di Puskesmas Dau Malang. *Nursing News* Volume 2, Nomor 3, 2017. Diakses tanggal 25 Juli 2019.

- Sutrisno, D. 2017. Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran yang Menggunakan dan tidak Menggunakan Cahaya Lampu Saat Tidur *with and Without Lamp Lights*. JSK, Volume 3 Nomor 2 Desember Tahun 2017. Diakses tanggal 26 Juli 2019.
- Swarjana, I. K. 2015. *Metodologi Penelitian Kesehatan* (Edisi Revi). Yogyakarta: Andi.
- T A Thayeb, dkk. 2015. Gambaran Kualitas Tidur Pada Perawat Dinas Malam Rsup Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. *Jurnal e-Clinic (eCl)*, Volume 3, Nomor 3, September-Desember 2015. Diakses tanggal 27 Juli 2019.
- Tareluan, dkk. 2016. Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Perawat Di Instalasi Gawat Darurat Non Trauma Rsup Prof Dr. R. D. Kandou Manado. *E-journal Keperawatan (e-Kp)* Volume 4 Nomor 2, Juli 2016. Diakses tanggal 28 Juli 2019.
- Triwibowo & Sueb. 2016. Relaksasi Benson Dapat Menurunkan Nyeri Paska Trans-Urethral Resection Of The Prostate (Turp). *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, Volume 11, No.2 Juli 2016. Diakses tanggal 28 Juli 2019.
- Wulansari, dkk. 2015. Efektifitas Teknik Relaksasi Benson Dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Yang Dilakukan Perawatan Ulkus Diabetik Di Rsd Tugurejo. *Jurnal Keperawatan*. Diakses tanggal 12 Juli 2019.
- Zhong, et all. 2015. *Psychometric Properties of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. *Jurnal Keperawatan*. Diakses tanggal 28 Juli 2019.