

DAFTAR PUSTAKA

Al-Qur'an dan Al Hadits

- Arikunto, Suharsimi (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Asriadi B, Fajriansi A, Darwis (2014). "Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian insomnia pada warga di Kelurahan Bontoa Kecamatan Mandai Kabupaten Maros". *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*. Vol 4, No. 6.
- Azmarina, R. (2015). Desensitisasi sistematis dengan dzikir tasbeeh untuk menurunkan simptom kecemasan pada gangguan fobia spesifik. *Humanitas (Jurnal Psikologi Indonesia)*, 12(2).
- Bahammam. F. S., (2016) panduan praktis muslim.
- BKKBN. (2008). *Kurikulum dan modul pelatihan pengelolaan pemberian informasi kesehatan reproduksi remaja oleh pendidik sebaya*. Jakarta: BKKBN
- Dahlan, M. S. (2014). *Statistika Untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Edisi 6. Jakarta : Epidemiologi Indonesia
- Ekawati, N. P. (2016). Pengaruh Aromaterapi Melati Terhadap Perbaikan Skor Insomnia Pada Remaja Di Sma Negeri 1 Rasau Jaya, Kabupaten Kubu Raya, Kalimantan Barat 2015. *ProNers*, 3(1).
- Fatimah, F. S. (2012). "Efektivitas mendengarkan Al-Qur'an terhadap derajat insomnia pada lansia di selter Dongkelasari Sleman Yogyakarta".
- Gustiani, Tia (2012) Karakteristik Siswa SMP dan SMA. *Jurnal Keperawatan*, 4(1).
- Haruyama, Shigeo. (2013). *The Miracle Of Endorphin (Sehat Mudah dan Praktis) dengan Hormon Kebahagiaan*. Bandung : PT Mizan Pustaka
- Haryono, A., Rindiarti, A., Arianti, A., Pawitri, A., Ushuluddin, A., Setiawati, A., ... & Sekartini, R. (2009). Prevalensi Gangguan Tidur pada Remaja Usia 12-15 Tahun di Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama. *Sari Pediatri*, 11(3), 149-154.
- Herman., Huriah,T., Rahmah. (2016). Islamic self healing therapy to decrease insomnia in patients with chronic kidney diseases (CKD) undergoing hemodialysis therapy.
- Hidayati, W. C., & Rochmawati, D. H. H. (2014). Pengaruh terapi religius zikir terhadap peningkatan kemampuan mengontrol halusinasi pendengaran pada pasien halusinasi di RSJD dr. Amino Gondohutomo Semarang. *Karya Ilmiah S. 1 Ilmu Keperawatan*.
- Kairupan, J. M. A., Rottie, J., & Malara, R. (2016). Hubungan merokok dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 1 Remboken Kabupaten Minahasa. *Jurnal Keperawatan*, 4(1).

- Kanender, Y. R., Palandeng, H., & Kallo, V. (2015). Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap perubahan tingkat insomnia pada lansia di Panti Werdha Manado. *Jurnal Keperawatan*, 3(1).
- Kiayi, S., Boekoesoe, L., Salamanja, V., & S KEP, N. S. (2015). Hubungan Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial dengan Insomnia pada Remaja di SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo. *KIM Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan*, 3(3).
- Krishnamurti. (2008). *Share the key, 30 tehnik terpan NLP motivasi*.
- Kusmiran, E. (2011). *Kesehatan reproduksi remaja dan wanita*. Jakarta: Selemba medika.
- Mahdalena, M., Muhlis, M., & Fadli, M. F. 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*.
- Nicole. (2007). *Insomnia, Serotonin, and Massage. England : British Library*
- Noor, R, H. (2014). Hubungan antara derajat insomnia dengan tingkat kelelahan pada mahasiswa PSIK UMY semester 8 saat penyusunan karya tulis ilmiah.
- Nursalam. (2013). *Konsep Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Perwitaningrum. Prabandari. Sulistyarini (2016). Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Penderita Dispepsia. *Jurnal Intervensi Psikologi Vol. 8 No. 2*.
- Peter, R. (2015) peran orangtua dalam krisis remaja. *Humaniora Vol.6 No.4 Oktober 2015*
- Potter dan Perry, (2009), *Fundamental Keperawatan Volume 2 Edisi 7*, EGC, Jakarta.
- Price S, Price. L. (2007). *Aromatherapy for healty profesional. (3rded)*. USA: Elsevier
- Purwanto, S. (2016). Hubungan antara Intensitas Menjalankan Dzikir Nafas dengan Latensi Tidur. *Jurnal Indigenous Vol.1*.
- Qarimah, N, S. (2016). Pengaruh tehnik spiritual/dzikir terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa menjelang ujian responsi di fakultas keperawatan universitas Syiah Kuala. *Electronic theses and dissertations (ETD)*.
- Reflio, R., Dewi, A, P., Utomo, W. (2014). Pengaruh terapi al zikir terhadap kualitas tidur lansia.
- Retnowati, S. (2012). Pengaruh pelatihan relaksasi dengan dzikir untuk mengatasi kecemasan ibu hamil pertama. *Psikoislamika, (1)*.
- Rifai, N. Kumaidi. (2015). Penyesuaian diri remaja yang tinggal di panti asuhan (studi kasus pada remaja yang tinggal di panti asuhan yatim piatu muhammadiyah Klaten). *Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*.

- Rifqi, W, A. (2012). Pengaruh terapi relaksasi otot progresif (progressive muscle relaxation) terhadap derajat insomnia pada lansia di shelter gondang 1 dukuh petung dan gondang 2 dukuh gondang pusung wukirsari cangkringan sleman yogyakarta. *Repository UMY*.
- Rimbawan, Pramana. P. P. G. K. B & Ratep, N. (2016). Prevalensi dan korelasi insomnia terhadap kemampuan kognitif remaja usia 15-18 tahun di Panti Asuhan Widhya Asih 1 Denpasar. *E-Jurnal Medika Udayana*, 5(5).
- Rizqiea & Hartati. (2012). Pengalaman Mahasiswa Yang Mengalami Insomnia Selama Mengerjakan Tugas Akhir. *Portagaruda*.
- Sakura, M. (2016). *Psikoterapi Islami untuk Kesehatan Mental dan Spiritual*.
- Santrock, J. W. (2007). Remaja. Jakarta: Erlangga.
- Sekarsiwi, A., Putri, D., & Dewi, P. (2015). Hubungan Antara Insomnia Dengan Penurunan Konsentrasi Belajar Mahasiswa/I Keperawatan S1 Semester Iv Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Harapan Bangsa Purwokerto. *Viva Medika*, 8(15).
- Sholehah, L. R. (2013). Management of Insomnia. *E-Jurnal Medika Udayana*, 2(5)
- Susilo & Wulandari. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Insomnia*. Yogyakarta : ANDI Yogyakarta.
- Tohari. (2015). *Mencegah & Mengobati dengan Dzikir dan Doa (berdasarkan Al-Qur'an dan Sunnah)*. Pustaka Buya Hamka, Kulon Progo Yogyakarta.
- Utami, Anindya. S. (2016). *Pengaruh Berwudhu terhadap Tingkat Kecemasan pada Siswa SMA yang Menghadapi Ujian Nasional*. Karya Tulis Ilmiah Strata Satu. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Wicaksono, S. (2015). Perbedaan Olahraga Futsal Di Sore Hari Dan Di Malam Hari Terhadap Tingkat Insomnia Pada Anggota Klub Futsal Mahasiswa Di Universitas Muhammadiyah Surakarta (*Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta*).

