

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Eisa, E.A., Buragadda, S., Melam, G.R., Al-Osaimi, A.O., Al-Mubarak, H.A., & Al-Huwaimel, N. (2013). *Association Between Physical Activity and Insomnia Among Saudi Female College Student. Jurnal Physical Therapy Science*, 25: 1479-1482.
- Alsaggaf, M.A., Wali, S.O., Merdad, R.A., & Merdad, L.A. (2016). *Sleep Quantity, Quality, and Insomnia Symtoms of Medical Students during Clinical Years. Saudi Med J*, 37(2): 173-182.
- Aprilia, D., Kadek, S., & Ketut, D. (2014). *Penerapan Konseling Kognitif Dengan Teknik Pembuatan Kontrak (Contingency Contracting) Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X Tkr1 Smk Negeri 3 Singaraja. E-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*, 2(1). Diakses tanggal 15 November 2016.
- Ardhiyanti, Y., Riska, P., & Ika, P.D. (2014). *Panduan Lengkap Ketrampilan Dasar Kebidanan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Arrol, B., Antonio, F., Karen, F., Felicity, G.S., Chinthaka, S., & Guy, W. (2012). *Prevalence of Cause of Insomnia in Primary Care: A Cross Sectional Study. British Journal of General Praticce*. Diakses tanggal 20 November 2016 melalui: <http://bjgp.org/content/62/595/e99.short>
- Asmadi. (2008). *Teknik Prosedur Keperawatan: Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Kliem*. Jakarta: Salemba Medika.
- Avidan, A.Y., David, N.N., & Russell, R. (2017). *National Sleep Foundation: Insomnia*. Diakses tanggal 19 Januari 2017 melalui: <https://sleepfoundation.org/insomnia/home>.
- Azad, M.C., Fraser, K., Rumana, N., Abdullah, A.F., Shahana, N., Hanly, P., & Turin, T.C. (2015). *Sleep Disturbance Among Medical Student: A Global Perspective. J Clin Sleep Med*, 11(1): 69-74.
- Buysee, D.J., Anne, G., Douglas, E.M., et al. (2011). *Efficiency of Brief Behavioral Treatment for Chronic Insomnia in Older Adult. JAMA International Medicine*. Vol.171. diakses tanggal 20 November 2016 melalui: <http://archinte.jamanetwork.com/article>
- Comfort, R. (2010). *Mengatasi Insomnia: Kiat Praktis & Alkitabiah untuk Membantu Orang yang Sulit Tidur*. Jakarta: Inspirasi.
- Dhin, A.F. (2015). *Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Insomnia pada Lanjut Usia di Posyandu Lansia Flamboyan Dusun Jetis Tamantirto*

*Kasih Bantul Yogyakarta*. Skripsi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta diakses pada tanggal 28 Febuari 2017.

- Ditasari, R.D. & Masykur A.M. (2015). *Hubungan Antara Kesusakan dengan Konsentrasi Belajar pada Siswa SMP Negeri 6 Semarang*. Jurnal Empati, 3(3).
- Djali., & Pudji. M. (2008). *Pengukuran dalam Bidang Pendidikan*. Jakarta: Grasindo. Diakses pada tanggal 5 Desember 2016.
- ElArab, H.E., Rabie, M.A., & Ali, D.H. (2014). *Sleep Behavior and Sleep Problems Among A Medical Student Sample in Relation to Academic Performance: A Cross-sectional Questionnaire-based-study*. Middle East Current Psychiatry, 21:72-80.
- Everitt, H., Lisa, M., Geraldine, L., Harvey, Y., David, B., & Paul, L. (2014). *GP's Management Strategies for Patients with Insomnia: A Survey and Qualitative in Interview Study*. British Journal of general Practice. Diakses pada tanggal 17 November 2016. <http://bjgp.org/content/64/619/e112.short>
- Express. (2009). *Bebas Insomnia: Seri Penyembuhan Alami*. Yogyakarta: Kanisius.
- Ghoffar, M.A. (2006). *Penyembuh Dengan Doa dan Dzikir Rasulullah SAW: Dari Sakit Kepala Sampai Kanker*. Jakarta: Almahira. Diakses pada tanggal 22 November 2016. <https://books.google.co.id/books>
- Gildner, T.E., Liebert, M.A., Kowal, P., Chatterji, S., & Snodgrass, J.J. (2014). *Associations Between Sleep Duration, Sleep Quality, and Cognitive Test Performance Among Older Adult from Six Middle Income Countries: Result from The Study on Global Ageing an Adult Health (SAGE)*. J Clin Med, 10(6): 613-621.
- Hakim, Thursan. (2005). *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Swadaya Nusantara.
- Herdman, T Heather. (2012). *Nursing Diagnoses: Definition and Classification*. Jakarta: EGC
- Hershner, S.D., & Chervin, R.D. (2014). *Causes and Consequences of Sleepiness Among College Students*. Nature and Science of Sleep, 6: 73-84.
- Horsley, K.J., Codie, R.R., Sheila, N.G., Charles, S., Sandeep, G.A., James, A.S., Ross, A., & Tavis, S.C. (2016). *Insomnia Symptoms and Heart Rate Recovery Among Patiens in Cardiac Rehabilitation*. Journal of Behavioral Medicine, 39, 642-651. Diakses pada tanggal 20 November 2016.

- Israel, M., Patil, U., Shinde, S., & Ruikar, V.M. (2016). *Obesity in Medical Students and Its Correlation with Sleep Patterns and Sleep Duration*. *Indian J. Physiol Pharmacol*, 60(1): 38-44.
- Kairupan, J.M., Julia, R., & Reginus, M. (2016). *Hubungan Merokok dengan Kejadian Insomnia pada Remaja di SMA Negeri 1 Remboken Kabupaten Minahasa*. *Ejournal Keperawatan*, 4 (1). Diakses pada tanggal 18 November 2016.
- Kalak, N., Brand, S., Beck, J., Holsboer, E., & Wollmer, M. (2015). *Association Between Subjective Actual Sleep Duration, Subjective Sleep Need, Age, Body Mass Index, And Gender In A Large Sample Of Young Adults*. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 11: 107–113.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*. Diakses pada tanggal 16 Desember 2016. <http://kbbi.web.id/mahasiswa>
- Kang, V., Shao, J., Zhang, K., Mulvey, M., Ming, X. & Wagner, G.C. (2012). *Sleep Deficiency and Sleep Health Problems in Chinese Adolescents*. Diakses pada tanggal 14 November 2016. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3620771/>
- Kaplan, H.I. Sadock, B.J. & Jack, A.G. (2010). *Sinopsis Psikiatri: Ilmu Pengetahuan dan Perilaku Psikiatri Klinis (jilid 2)*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Kaur, H., & Bhoday, H.S. (2017). *Changing Adolescent Sleep Patterns: Factor Affecting them and the Related Problem*. *Journal of The Association of Physicians of India*, 65: 73-77.
- Khamelina, F. (2014). *Hubungan Antara Stres dalam Menyusun Skripsi dengan Insomnia pada Mahasiswa D IV Bidan Pendidik di STIKES 'AISYIYAH Yogyakarta*. Karya Tulis Ilmiah strata satu, STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta, Yogyakarta. Diakses pada tanggal 2 Desember 2016.
- Kozier, B., Erb, G., Snyder, S.J. & Berman, A. (2008). *Fundamental of Nursing Eight edition*. Pearson Education South Asia.
- Lai, P., & Say, Y. (2013). *Associated Factor of Sleep Quality and Behavior Among Students of Two Tertiary Institutions in Northem Malay*. *Med J Malaysia*, 68(3): 195-202.
- Lestari, YT., & Rodiyah. (2016). *Pengaruh Pemberian Lavender Aromatherapy terhadap Penurunan Insomnia pada Lanjut Usia di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto*. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(1). Diakses pada tanggal 18 Desember 2016.
- Liu, X., Makoto, U., Keiko, K., Masako, O., Kayo, S., Yoshihisa, K., Yuriko, D., Masumi, M., & Ryuji, O. (2000). *Sleep Loss and Daytime Sleepiness in*

- The General Adult Population of Japan [Abstrak].* Vol. 93. Diakses pada tanggal 15 November 2016. <http://www.psy-journal.com/article/S0165-1781%2899%2900119-5/abstract>
- Mallampalli, M.P., & Carter, C.L. (2014). *Exploring Sex & Gender Differences in Sleep Health: A Society for Women's Health Research Report. Journal of Women's Health, 23(7): 553-562.*
- Manis, H. (2010). *Learning is Easy Tip dan Panduan Praktis agar Belajar jadi Asyik, Efektif, dan Menyenangkan.* Jakarta: Gramedia.
- Melawati, L. (2014). *Pengaruh Kebisingan Lalu Lintas Terhadap Konsentrasi Belajar yang di Nilai Secara Subjektif pada Siswa Sekolah Menengah Atas di Medan Belawan.* Skripsi Strata Satu, Universitas Sumatra Utara.
- Molen, Y.F., Luciane, B.C., Lucila, B.F., & Gilmar, F. (2013). *Insomnia: Psychological and Neurobiological Aspect and Non-Pharmacological Treatments. Neurologia, Universidade Federal de São Paulo, Sao Paulo SP, Brazil.* Diakses pada tanggal 14 Januari 2017.
- Mukholid, S. (2007). *Pendidikan Jasmani 2 Olahraga dan Kesehatan SMA Kelas XI.* Yudhistira.
- Mulyatiningsih, R. (2004). *Bimbingan Pribadi-Sosial, Belajar, dan Karier.* Jakarta: Gramedia.
- Munir, B. (2015). *Neurologi Dasar.* Jakarta: Sagung Seto.
- Nafilda, H., Nadjmir., & Hardisman. (2016). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas.* Jurnal Kesehatan Andalas, 5(1), 243-249. Diakses pada tanggal 4 Desember 2016.
- Natalita, C., Rini, S., & Hardiono, P. (2011). *Skala Gangguan Tidur untuk Anak (SDSC) Sebagai Instrumen Skrining Gangguan Tidur pada Anak Sekolah Lanjut Tingkat Pertama.* Seri Pediatri. Vol:12. Diakses pada tanggal 25 November 2016. [saripediatri.idai.or.id/pdfile/12-6-1.pdf](http://saripediatri.idai.or.id/pdfile/12-6-1.pdf)
- Naveed, S., Qamar, F., Khan, S., Abbas, S.S., Jawed, S.H., Naz, S., Kausar, U., & Abbas, J. (2016). *Insomnia: A Faremost Deprived Factor; Cross Sectional Study. J Bioequi Availab, 8: 033-036.*
- Nisa, Khairun. (2015). *Brain Gym Effects On The Change Of Cognitive Function And Insomnia To Improve Quality Of Life In Elderly In Panti Tresna Werda Natar Lampung Selatan.* Lembaga Penelitian dan Pengabdian Universitas Lampung. Diakses pada tanggal 4 Desember 2016.

- Noman, M., Iqbal, A., Sajjad, Y., Khan, J.A., & Mahmood, L. (2015). *Causes of Insomnia and Its Effects on Day to Day Activities of Rehman Medical College Students. Journal of Medical Students*, 1(1): 28-36.
- Noor, H. R. (2014). *Hubungan Antara Derajat Insomnia dengan Tingkat Kelelahan pada Mahasiswa PSIK UMY Semester 8 Saat Penyusunan Karya Tulis Ilmiah*. Karya Tulis Ilmiah strata satu, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Yogyakarta.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugrahanti, Maharani Dyah. (2014). *Pengaruh Suasana Kondusif dalam Pembelajaran terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di MTs Negri Wonosegoro tahun 2014*. Skripsi strata satu, Sekolah Tinggi Agama Islam Negri (STAIN) Salatiga, Semarang. Diakses pada tanggal 2 Desember 2016.
- Nursalam & Effendi, F. (2008). *Pendidikan dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 3*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 2*. Jakarta: Salemba Medika.
- Olivia, F. (2010). *Mendampingi Anak Belajar: Bebaskan Anak Dari Stres dan Depresi Belajar*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo. Diakses pada tanggal 26 November 2016.
- Pangau, S. (2015, April). *Konsultasi Kesehatan: Gimana Sih Mengatasi Insomnia?*. Reformata, Edisi 186, 10. Diakses pada tanggal 24 November 2016.
- Petersen, L. (2004). *Bagaimana Memotivasi Anak Belajar*. Jakarta: Grasindo.
- Potter & Perry. (2009). *Fundamental Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Potter & Perry. (2010). *Fundamental Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pujiati, Maya. (2015). *Cara Efektif agar Anak Senang dan Mahir Membaca*. Sumedang: Intermedia Karya Utama.
- Putri, A.A. (2015). *Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar dan Indeks Prestasi Mahasiswa Program DIII Kebidanan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta*. STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Rahmawati, D.A. (2014). *Perbandingan Tingkat Konsentrasi Belajar Anak Sekolah Dasar Dilihat Dari Kebiasaan Makan Pagi*. *Early Childhood*

*Education Papers*. ISSN 2252-6382. Diakses pada tanggal 27 November 2016. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/belia/article/view/3418>

- Riyanto, A. (2011). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Santos, T.C., Martino, M.M., Sonati, J.G., Faria, A.L., & Nascimento, E.F. (2016). *Sleep Quality and Chronotype of Nursing Students*. *Acta Paul Enferm*, 29(6): 658-663.
- Sastroasmoro, S. (2011). *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Jakarta: CV Agung Seto.
- Sedyawan, P. A. (2011). *Resep Rahasia Kehidupan Luar Biasa*. Jakarta: Raih Asa Sukses.
- Sekarsiwi, A., Diannike, P., & Pramesti, D. (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). Diakses pada tanggal 5 Desember 2016.
- Slameto. (2013). *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi Cetakan Keenam*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sofiyya, I. (2015). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Remaja di Yogyakarta*. Diakses pada tanggal 5 Desember 2016. <http://etd.repository.ugm.ac.id>
- Sugiyono. (2015). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiana, Sriyono, & Nurhidayati. (2013). *Pengaruh Gender, Gaya Belajar, & Reinforcement Guru Terhadap Prestasi Belajar Fisika Siswa Kelas XI SMA Negeri Se-Kabupaten Purworejo Tahun Pelajaran 2012/2013*. *Radiasi* 3(2).
- Sulistyowati & Khairun, N. (2014). *Perbedaan Insomnia Sebelum dan Sesudah Mandi Air Hangat pada Wanita Menopause di Dusun Laren Desa Laren Kecamatan Laren – Lamongan*. *Surya*, 3. Diakses pada tanggal 25 November 2016. [stikesmuhla.ac.id](http://stikesmuhla.ac.id)
- Surya, H. (2006). *Jadilah Pribadi yang Unggul Sebuah Solusi Pengembangan Diri dan Keterampilan Menolak (Refusal Skill) Narkoba*. Jakarta: Gramedia. Diakses pada tanggal 24 November 2016. <https://books.google.co.id/books>
- Susanti, L. (2015). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia di Poliklinik Saraf RS DR. M. Djamil Padang*. *Jurnal Kesehatan Andalas* diakses pada tanggal 26 November 2016. <http://jurnal.fk.unand.ac.id>.
- Susianti, A. (2015). *Ilmu Kesehatan Jiwa*. Diakses pada tanggal 6 Desember 2016.

- Syamsuudin, W., Heendro, B., Ferdinan, W. (2015). *Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Remaja di SMA Negeri 9 Manado*. Jurnal Keperawatan, 3(1). Diakses pada tanggal 28 November 2016.
- Tessaro, M., & Navarro-Peternella, F.M. (2015). *Sleeping Effects in the Quality of Life of Women with Insomnia*. *Fisioter Mov*, 28(4): 693-700.
- Tim Pengembang Ilmu Pendidikan FIP-UPI. (2007). *Ilmu dan aplikasi Pendidikan*. IMTIMA: PT Imperial Bhakti Utama. Diakses pada tanggal 20 November 2016. <https://books.google.com/books>
- Uddin, A. (2015). *Effect of Sleep on Vigilance, Short-term Memory, and Learning in College Students*. *Walden University Dissertations and Doctoral Studies*.
- Uliyah, M., & Aziz, A.H. (2008). *Keterampilan Dasar Praktik Klinik untuk Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Winata, H.Y. (2015). *Hubungan Perilaku Sarapan dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*. Karya Tulis Ilmiah strata satu, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Yogyakarta.
- Widyantoro, W. (2014). *Penerapan Teknik Relaksasi Progresif terhadap Penurunan Tingkat Insomnia pada Lanjut Usia di Desa Kalisapu Kabupaten Tegal Tahun 2012*. Bhamada, 4. Diakses pada tanggal 28 November 2016. <http://www.stikesbhamada.ac.id/ojs/index.php/jitk/article/view/7>
- Yuniarti, R.D. (2104). *Pengaruh Sikap & Gender Terhadap Prestasi Belajar Bahasa Indonesia Siswa SMP Negeri Kelas VII di Kecamatan Sleman Yogyakarta 2013/2014*. Skripsi Strata Satu, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Zhang, J., Chan, N.Y., Lam, S.P., Li, S.X., Liu, Y., Chan, J.W., Kong, A.P., Ma, R.C., Chan, K.C., Li, A.M., & Wing, Y.K. (2016). *Emergence of Sex Differences in Insomnia Symptoms in Adolescents: A large-scale school-based study*. *SLEEP*, 39(8): 1563-1570.