

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, N. T. R., Suryadi, B., & Susaldi, S. (2024). Pengaruh Teknik Slow Deep Breathing Dengan Aroma Terapi Lemon Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Abdominal Pain. *Ventilator: Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 2(1), 324–335. <https://doi.org/10.59680/ventilator.v2i1.1010>
- Alfi, W. N., & Yuliwar, R. (2018). The Relationship Between Sleep Quality and Blood Pressure in Patients with Hypertension. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 6(1), 18–26. <https://doi.org/10.20473/jbe.v6i1.2018.18-26>
- Amaliasari, N. (2023). *Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Siswa Kelas VII Di SMPN 01 Geger Kecamatan Geger Kabupaten Madiun* (Tesis, STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun). Retrieved From <https://repository.stikes-bhm.ac.id/1674/1/201802075.pdf>
- Asih, F., & Afriyani, R. (2021). Penggunaan Media Sosial Dalam Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa STIK Siti Khadijah Palembang. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 8(2), 12–18.
- Asih Ay Eliza, N., & Amalia, N. (2022). Pengetahuan Insomnia Pada Remaja Selama Covid 19. *Borneo Studen Research*, 3(2), 1941–1946.
- Chen, C.-T., Tung, H.-H., Fang, C.-J., Wang, J.-L., & Chen, S.-C. (2021). Effect Of Music Therapy on Improving Sleep Quality in Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal Of the American Geriatrics Society*, 69(6), 1735–1743. <https://doi.org/10.1111/jgs.17149>
- Driver, H. S., Taylor, S. R., & Jenkins, T. A. (2019). Neurocognitive Effects of Sleep Deprivation and Insomnia: Implications for Brain Function and Health. *Journal Of Sleep Research*, 28(6), e12833. <https://doi.org/10.1111/jsr.12833>
- Ethyca, S., & Halawa, A. (2017). Senam Lansia Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia di Panti Wreda Usia Anugerah Surabaya. *Prosiding Seminar Nasional Dan Workshop Publikasi Ilmiah*.
- Fitriana, N. (2021). *Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Pada Remaja Dalam Upaya Peningkatan Kualitas Tidur Pada Kasus Insomnia* (Karya Tulis Ilmiah, Universitas Muhammadiyah Magelang). Diakses Dari <https://repositori.unimma.ac.id/2947/>
- Galimi, R. (2017). Insomnia: Diagnosis and treatment. *Journal of General Practice*, 5(1), 1–4. <https://doi.org/10.4172/2329-9126.1000289>
- Gustaman, A. G. (2023, Juli 6). Kualitas Tidur. *RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat*. <https://rsjrw.id/artikel/kualitas-tidur>
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2016). *Textbook Of Medical Physiology* (13th Ed.). Elsevier.

- Heryana, D. (2020). *Metodologi Penelitian: Pendekatan Kualitatif Dalam Studi Sosial*. Bandung: Pustaka Cendekia.
- Hidayati, K. B., & Farid, M. (2016). Konsep Diri, Adversity Quotient Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(02), 139–152. <https://doi.org/10.30996/persona.v5i02.730>
- Hilalliyah. (2020). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di SMA Negeri 2 Tambun Selatan Tahun 2020* [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Jakarta]. Repositori UMJ. <https://repository.umj.ac.id/handle/123456789/8423>
- Iromi, Febriansyah Wahyu. (2019). *Efektivitas Slow Deep Breathing Dengan Iringan Musik Langgam Jawa Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Di UPTD Griya Werdha Jambangan Surabaya* (Skripsi, STIKES Hang Tuah). Retrieved From <https://repository.stikeshangtuahsby-library.ac.id/304/>
- Liliandriani, R. (2019). *Neurotransmitter Dan Pengaruhnya Terhadap Siklus Tidur Manusia*. Jakarta: Penerbit Ilmiah Medika.
- Mutawarudin. (2022). Teknik Deep Breathing Untuk Mengatasi Kecemasan. *Consedu: Islamic Guidance and Counseling Journal*, 2(2), 43–51. <https://doi.org/10.51192/cons.v2i2.407>
- Nabila, S. F. (2022). *Perkembangan Remaja Adolescence*. Available At: [https://www.researchgate.net/publication/359369967\\_perkembangan\\_remaja\\_adolescence](https://www.researchgate.net/publication/359369967_perkembangan_remaja_adolescence)
- Nuridin, M. A., Arsin, A. A., & Thaha, R. M. (2018). Kualitas Hidup Penderita Insomnia Pada Mahasiswa Pascasarjana Universitas Hasanuddin. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(2), 128–138. <https://dx.doi.org/10.30597/mkmi.v14i1.3464>
- Nusantoro, A. P., & Listyaningsih, K. D. (2018). Pengaruh SDB (Slow Deep Breathing) Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Melitus. *Maternal*, 2(4), 231–237. <https://doi.org/10.54877/maternal.v2i4.700>
- Octavia, Shilpy. (2020). *Motivasi Belajar Dalam Perkembangan Remaja*. Sleman: CV Budi Utama.
- Pakaya, N., & Nento, A. (2023). Efektivitas Latihan Pernapasan Diafragma, Pernapasan Lambat, Terapi Musik, Dan Terapi Pijat Kaki Dalam Menurunkan Tekanan Darah Tinggi Pada Pasien Hipertensi. *Prosiding Konferensi Internasional Ilmu Keperawatan Dan Kesehatan*, 4(1), 119–126. <https://doi.org/10.37287/picnhs.v4i1.1716>
- Pradnyaparamita, A., Muniroh, L., & Atmaka, D. R. (2023). Relationship Between Sleep Quality and Stress on Adolescent's Eating Patterns at Kota Kediri During Pandemic Of COVID-19. *Media Gizi Kesmas*, 12(2), 1007–1013. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i2.2023.1007>

- Purnawinadi, I. G., & Sali, S. (2020). Durasi Penggunaan Media Sosial Dan Insomnia Pada Remaja. *Klabat Journal of Nursing*, 2(1), 37–43. <https://doi.org/10.37771/kjn.v2i1.430>
- Putri, A. D. (2021). *Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Kedokteran* [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surabaya]. Retrieved From <https://repository.umsurabaya.ac.id/9619/7/bab%20vi..pdf>
- Putri, K. (2017). Perilaku Belajar Pada Mahasiswa Yang Mengalami Insomnia Learning Student Behaviour That Have Insomnia. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling*, 2, 201–212. <https://journal.student.uny.ac.id/fipbk/article/view/6529>
- Putri, L. A., & Rahayu, T. (2020). Efektivitas terapi musik suara alam terhadap penurunan kecemasan dan peningkatan kualitas tidur. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 11(2), 115–122
- Prihananto, D. I., & Sari, N. R. (2021). Hubungan faktor harapan dengan kejadian depresi pada lansia: Studi di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung. *Judika (Jurnal Nusantara Medika)*, 5(1), 35–42. <https://doi.org/10.29407/judika.v5i1.16279>
- Rezaei, M., Khazaie, H., & Rezaei, M. (2018). Sleep Quality and Its Association with Psychological Distress and Sleep Hygiene: *A Cross-Sectional Study Among Pre-Clinical Medical Students*. *Sleep Science*, 11(4), 274–280. <https://doi.org/10.5935/1984-0063.20180043>
- Riyadi, S., & Nisrina Miftah Nur'aini. (2025). Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja di Sma Negeri 6 Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 15 (02), 144-151. <https://doi.org/10.36569/jmm.v15i02.432>
- Rosyida, D. A. C. (2020). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru.
- Sawitri, D. (2020). *Keperawatan Jiwa: Konsep Dan Penerapan Asuhan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Sleep Foundation. (2020). *Why Electronics May Stimulate You Before Sleep*. One Care Media.
- Sutardi, G. M. A. (2021). Tata Laksana Insomnia. *Jurnal Medika Hutama*, 3(01 Oktober), 1703–1708. <https://jurnalmedikahutama.com/index.php/jmh/article/view/344>
- Waruwu, I. N., Ginting, C. N., Telaumbanua, D., Amazihono, D., & Laia, G. P. A. (2019). Pengaruh Terapi Musik Suara Alam Terhadap Kualitas Tidur Pasien Kritis di Ruang ICU RSUD Royal Prima Medan Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 5(2), 128–133. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v5i2.321>
- Widiana, I. G. P. W., Sudiari, M., & Sukraandini, N. K. (2020). Pengaruh Massage Kaki Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia di Banjar Temesi Desa

- Temesi Kabupaten Gianyar. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(1), 83–91. <https://dx.doi.org/10.36565/jab.v9i1.186>
- Widya, N. (2016). *Asuhan Keperawatan Gangguan Tidur*. Bandung: CV Pustaka Ilmu.
- Wahyuni, I., Yusuf, S., & Magga, E. (2020). Pengaruh Konsumsi Kopi Terhadap Tekanan Darah Dan Insomnia Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 3(3), 395–402. <https://doi.org/10.31850/makes.v3i3.368>
- Yuliani, N. P. A. (2020). *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Pendidikan Ganesha* [Skripsi, Universitas Pendidikan Ganesha]. <https://repo.undiksha.ac.id/18355/10/2018011027-lampiran.pdf>
- Yulinda, L. D., Sudiari, M., & Sukraandini, N. K. (2019). Pengaruh Terapi Deep Breathing Dan Terapi Musik Suara Alam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Siswa Di SMK Kesehatan Donohudan. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 8(2), 83–91.
- Zahara, N. S. A., Mustopa, M., & Rindu, R. (2024). Hubungan Penggunaan Gadget Dan Stres Dengan Insomnia Pada Remaja Kelas Akhir Di SMK Kesehatan Logos Kabupaten Bogor Tahun 2023. *Vitamin: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 2(2), 232–244. <https://doi.org/10.61132/vitamin.v2i2.312>
- Zahara, R., Nurchayati, S., & Woferst, R. (2018). Gambaran Insomnia Pada Remaja Di SMK Negeri 2 Pekanbaru. *JOM FKP*, 5(2), 278–286.
- Zahirah, Z. D., & Sitorus, M. (2025). Dampak Musik Terhadap Kesehatan Mental: Terapi Melodi Untuk Jiwa. *Jurnal Impresi Indonesia*, 2(1), 56–75. <https://doi.org/10.1234/jii.v2i1.56>