

DAFTAR PUSTAKA

- Abselian, U. P., Armayani, Rahmawati, Saltar, L., Nasus, E., Rudhiati, F., Rangki, L., Ginanjar, R., Dewi, I. M., Damayanti, N., Rahmadika, N., Hermanto, & Marlina, T. (2023). *Dasar Dasar Fisiologis Untuk Praktik Keperawatan*. In *Eureka Media Aksara*.
- Afnita Sari, N. (2023). *Asuhan Keperawatan pada Pasien Post Laparoskopi Repair Apendix + Adhesiolisi dengan Penerapan Penggunaan Earplug dan Eyemask untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien di ICU RSUP Dr M Djamil Padang*. <http://scholar.unand.ac.id/468912/>
- Agustin, D. (2012). *Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada pekerja shift di PT. Krakatau Tirta Industri Cilegon = Factors that affecting sleep quality in shift workers at Krakatau industrial water Cilegon*. <https://lib.ui.ac.id/m/detail.jsp?id=20313608&lokasi=lokal#>
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Bryan, L., & Peters, B. (2024). *Why Do We Need Sleep?* <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/why-do-we-need-sleep>
- Chrisnawati, G., & Aldino, T. (2019). Aplikasi Pengukuran Tingkat Kecemasan Berdasarkan Skala Hars Berbasis Android. *Jurnal Teknik Komputer AMIK BSI*, 5(22). <https://doi.org/10.31294/jtk.v4i2>
- Darma, B. (2023). *Statistika Penelitian Menggunakan SPSS*. https://www.google.co.id/books/edition/STATISTIKA_PENELITIAN_MENGGUNAKAN_SPSS_U/acpLEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=uji+validitas&pg=PA17&printsec=frontcover
- Dien Iqbal, M. (2017). *HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA PERANTAU DI YOGYAKARTA. Nutrition Clinique et Métabolisme*.
- Edhie Rachmad, Y., Rahman, A., & Judijanto, L. (2024). *Integrasi Metode Kuantitatif dan Kualitatif*. Green Pustaka. https://www.google.co.id/books/edition/Integrasi_Metode_Kuantitatif_dan_Kualita/hu4CEQAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=analisis+univariat+dan+bivariat&pg=PA194&printsec=frontcover
- Eric, S., & Singh, A. (2023). *Light and Sleep*. <https://www.sleepfoundation.org/bedroom-environment/light-and-sleep>
- Fatmawati, R., & Waluyo, M. (2024). Analisis Kepuasan Pelayanan PT. SAK Dengan Metode Uji Validitas dan Reliabilitas. *Jupiter: Publikasi Ilmu Keteknikan Industri, Teknik Elektro Dan Informatika*, 2(1), 253–261. <https://doi.org/10.61132/jupiter.v2i1.80>
- Ferdyta, B., & Bagus Ropyanto, C. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan

- Kualitas Tidur Anggota Keluarga Pasien Anak di RSUD K.R.M.T Wongsonegoro. *E-Journal Pustaka Kesehatan*, 9(2), 2021.
- Forester, B. J., Idris, A., Khater, A., Afgani, M. W., Isnaini, M., Islam, U., Raden, N., & Palembang, F. (2024). *Penelitian Kuantitatif: Uji Reliabilitas Quantitative Research : Data Reliability Test*. 4(3), 1812–1820.
- Foundation, S. (2023). *100+ Sleep Statistics*.
<https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/sleep-facts-statistics>
- Gunawan, B., Budihardjo, Juwana, J. S., Jimmy Priatman, Sulistiyanto, W., & Totok. (2012). Energy Efficiency and Conservation Clearing House Indonesia. In *Buku Pedoman Energi Efisiensi Untuk Desain Bangunan Gedung Di Indonesia: Vol. I*.
- Hamidy, A. N., Sudarti, S., & Yushardi, Y. (2021). Analisis Perubahan Suhu Lingkungan Terhadap Kenyamanan Masyarakat Di Desa Sumber Tengah. *Jurnal Pembelajaran Fisika*, 10(2), 70.
<https://doi.org/10.19184/jpf.v10i2.24301>
- Harlina, & Aiyub. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien Yang Dirawat Di Unit Perawatan Kritis. *JIM FKep*, 3(3), 192–200.
- Health, N. I. of. (2011). Your guide to healthy sleep. *US Department of Health and Human Services*, 72.
https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/healthy_sleep.pdf
- Heris santy, W. (2023). *Behavior Intervention Berbasis FCE*. Airlangga University Press.
https://www.google.co.id/books/edition/Behavioral_Intervention_Berbasis_FCE_Men/kES9EAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=vas-a+anxiety+scale&pg=PA9&printsec=frontcover
- Herwanto, H., Lestari, H., Warouw, S. M., & Salendu, P. M. (2018). Sleep disturbance scale for children as a diagnostic tool for sleep disorders in adolescents. *Paediatrica Indonesiana*, 58(3), 133–137.
<https://doi.org/10.14238/pi58.3.2018.133-7>
- Hidayat, A. A. (2015). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Edisi ke 2*. Salemba Medika.
- Ichinose, Y. (2024). *Rahasia Mengatasi Kecemasan: Panduan Praktis untuk Hidup Lebih Tenang dan Bahagia*. WorldCat.
https://www.google.co.id/books/edition/Rahasia_Mengatasi_Kecemasan_Panduan_Prak/PuIREQAAQBAJ?hl=id&gbpv=0&kptab=overview
- Jacobson, B. H., Boolani, A., & Smith, D. B. (2009). Changes in back pain, sleep quality, and perceived stress after introduction of new bedding systems. *Journal of Chiropractic Medicine*, 8(1), 1–8.
<https://doi.org/10.1016/j.jcm.2008.09.002>
- Johns, M. (2022). *About the ESS*. <https://epworthsleepinessscale.com/about-the->

ess/

- Kemenkes. (2023). *Menyegarkan Diri dengan Tidur yang berkualitas*.
https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2048/menyegarkan-diri-dengan-tidur-yang-berkualitas
- Murti, T. (2022). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Siswa-siswi SMA Negeri 33 Jakarta Tahun 2022*. 1-.
- Muslima Isnani P, E., Rahmi, C., & Setya Paramitha, D. (2023). *Buku Ajar Manajemen DIII Keperawatan Jilid II*. Mahakarya Citra Utama.
[https://www.google.co.id/books/edition/Buku_Ajar_Manajemen_DIII_Keperawatan_Jil/oSquEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Zung+Self-rating+Anxiety+Scale+\(ZSAS\)&pg=PA34&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Buku_Ajar_Manajemen_DIII_Keperawatan_Jil/oSquEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Zung+Self-rating+Anxiety+Scale+(ZSAS)&pg=PA34&printsec=frontcover)
- Mutia Annur, C. (2023). *Berapa Lama Durasi Tidur Orang Indonesia? Ini Hasil Surveinya*. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/08/18/berapa-lama-durasi-tidur-orang-indonesia-ini-hasil-surveinya>
- National Sleep Foundation. (2020). *What is REM Sleep?*
<https://www.thensf.org/what-is-rem-sleep/>
- No.48, K. L. (1996). *Baku Tingkat Kebisingan*.
https://www.researchgate.net/publication/269107473_What_is_governance/link/548173090cf22525dcb61443/download%0Ahttp://www.econ.upf.edu/~reynal/Civil%20wars_12December2010.pdf%0Ahttps://think-asia.org/handle/11540/8282%0Ahttps://www.jstor.org/stable/41857625
- Notoadmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nugroho, E. G. Z., Nugroho, H. A., Abdurrahman, A., Faisal, T. I., Afdhal, A., & Rochana, N. (2022). Faktor Lingkungan Yang Berkorelasi Dengan Kualitas Tidur Pasien Kritis Di Ruang Perawatan Intensif (Intensive Care Unit/Icu). *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 5(1), 72–81.
<https://doi.org/10.32584/jikmb.v5i1.1532>
- Perkasa Al Hafid, M. (2023). *Riset: Milenial dan Generasi Z Hadapi Tantangan untuk Tidur Berkualitas*. <https://www.marketeers.com/riset-milenial-dan-generasi-z-hadapi-tantangan-untuk-tidur-berkualitas/>
- Pramana, I. D. B. K. W., & Harahap, H. S. (2020). Manfaat kualitas tidur yang baik dalam mencegah demensia pada lansia. *Lombok Medical Journal*, 1(1), 49–52.
- Prof. H. Dr. Awan Mutakin, M. P. (2018). Apa Lingkungan Itu? *Geoarea*, 1(2), 65–68.
- Rahma, S. (2022). Aktivitas Fisik Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa. *Journal of Public Health Education*, 2(1), 269–276.
<https://doi.org/10.53801/jphe.v2i1.106>
- Rohmah, W. K., & Santik, Y. D. P. (2020). Determinan Kualitas Tidur Pada Santri di Pondok Pesantren. *Higeia Journal Of Public Health Research and*

- Development*, 4(3), 649–659. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia>
- Sabartiyah. (2008). *Pelestarian Lingkungan Hidup*. ALPRIN.
https://www.google.co.id/books/edition/Pelestarian_Lingkungan_Hidup/BBAAEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=lingkungan&printsec=frontcover
- Savero, N., Ismah, S. S. Q., Tharafa, G. F., Pawestri, R. V., & Herawati, L. (2023). Faktor-Faktor yang Berkaitan dengan Prevalensi Kurang Tidur pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Analis*, 2(2), 146–153.
<http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/Analis>
- Stockert, P., & Hall, P. (2014). Fundamentals of Nursing. In *International Journal of Research in Commerce & Management: Vol. 2 (2014) (Issue 4)*. Elsevier.
- Sugiyono. (2008). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sulistiono, E., & Lutfi, M. (2022). *Hubungan Lingkungan Perawatan dengan Kualitas Tidur Pasien di Ruang Rawat Inap*.
- Sumirta, I. N., & Laraswati, A. I. (2017). Faktor yang Menyebabkan Gangguan Tidur (Insomnia) pada Lansia. *Jurnal Gema Keperawatan*, 8(1), 20–30.
- Swarjana, I. ketut. (2024). *KONSEP PENGETAHUAN, SIKAP, PERILAKU, PERSEPSI, STRES, KECEMASAN, NYERI, DUKUNGAN SOSIAL, KEPATUHAN, MOTIVASI, KEPUASAN, PANDEMI COVID-19, AKSES LAYANAN KESEHATAN – LENGKAP DENGAN KONSEP TEORI, CARA MENGUKUR VARIABEL, DAN CONTOH KUESIONER*. Penerbit ANDI.
https://books.google.co.id/books?id=aPFeEAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- WHO. (2023). *Anxiety disorders*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- Widiyati, S., Anandi, B. W. F., & Supriyadi, S. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan terhadap Kualitas Tidur pada Klien Kesadaran Composmentis di Ruang ICU. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(3), 909–916. <https://doi.org/10.32583/pskm.v13i3.1071>
- Wikipedia. (2023). *Ventilasi (arsitektur)*.
[https://id.wikipedia.org/wiki/Ventilasi_\(arsitektur\)](https://id.wikipedia.org/wiki/Ventilasi_(arsitektur))
- Wikipedia. (2024). *Noise*. <https://en.wikipedia.org/wiki/Noise>
- Wulandari, S., & Pranata, R. (2024). Deskripsi Kualitas Tidur dan Pengaruhnya terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), 101–108. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3414>