

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an dan Terjemahannya (1998) *Departemen Agama Republik Indonesia*
- Agustin, Destiana. (2012). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas tidur Pada Pekerja Shift Di PT Krakatau Tirta Industri Cilegon*. Skripsi. Universitas Indonesia.
- Alissa, Destha. (2015). *Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lemon (Citrus Lemon) Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia*. Karya Tulis Ilmiah Strata Satu. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Anggraeny (2014), *Pengaruh Terapi Musik Pop Terhadap Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah (6-12 Tahun) Yang Di Rawat Di RSUD Ambarawa*. Skripsi. Universitas Diponegoro.
- Chan, A.W., Yu, D.S., Choi, K., Lee, D.T., Sit, J.W., Chan, H.Y., 2016. *Tai chi qigong as a means to improve night-time sleep quality among older adults with cognitive impairment: a pilot randomized controlled trial*. Clin. Interv. Aging Volume 11, 1277–1286. <https://doi.org/10.2147/CIA.S111927>
- Chan, J.S.M., Ho, R.T.H., Chung, K., Wang, C., Yao, T., Ng, S., Chan, C.L.W., 2014. *qigong Exercise Alleviates Fatigue, Anxiety, and Depressive Symptoms, Improves Sleep Quality, and Shortens Sleep Latency in Persons with Chronic Fatigue Syndrome-Like Illness*. Evid. Based Complement, Alternat. Med. 2014, 1-10. <https://doi.org/10.1155/2014/106048>
- Dahlan, M. S. (2015) *Statistik Kedokteran Dan Kesehatan*. Jakarta : Epidemiologi Indonesia.
- Fandiani, Y.M., Wantiyah, W., Juliningrum, P.P., 2017. *The Effect of Dzikir Therapy On Sleep Quality Of College Students at School of nursing University of Jember*. NurseLine J. 2, 52. <https://doi.org/10.19184/nlj.v2i1.5196>
- Guyton, A.C., dan Hall, J.E. (2008). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 11. Jakarta. EGC.
- Hidayat, A.A.A. (2014). *Kebutuhan Dasar Manusia, Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.

- Japardi, I. (2002). *Gangguan Tidur*. Fakultas Kedokteran Bagian Bedah Universitas Sumatra Utara. Universitas Sumatra Utara digital library.
- Kadita, F., Wijayanti, H.S., 2017. *Hubungan Konsumsi Kopi Dan Screen-Time Dengan Lama Tidur Dan Status Gizi Pada Dewasa 6*
- King, M.Y. (2014). *18 Jurus Tai Chi Qi Gong*. Jakarta Selatan. PT. Barka Cahaya Mediatama.
- Leproult, R. Copinschi, G. Buxton, O. Cauter, E.V. (2019). *Sleep Loss Result in an Elevation of Cortisol Levels the Next*. Departement of Medicine, MC 1027, University of Chicago, 5841 South Maryland Avenue, Chicago, IL 60637, U.S.A.
- Liu, X.L., Chen, S., Wang, Y. (2016). *Effects of Health Qigong Exercise on Relieving Sytoms of Parkinson's Disease*. Hadawi Publishing Corporation. Vol. 2016.
- Manik, A.S., Siswi, Wahyuni, I. (2015). *Perbedaan Kelelahan Kerja Satpam Antara Shift Pagi, Shift Siang, dan Shift Malam di PT. Indonesia Power UBP Semarang*. Undip. Vol 3. No 1.
- Marethidta, Charolena. A. (2013). *Pengaruh Back Massage Durasi 20 Menit dan 40 Menit Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur*. Skripsi Strata Satu. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Minan, M.R. (2017). *Pengaruh Wudhu Menjelang Tidur terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Angkatan 2013 di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*. Skripsi. Strata Satu Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Noer, E.R., Laksmi, K., 2014. *Peningkatan Angka Kejadian Obesitas dan Hipertensi Pada Pekerja Shift*. JNH J. Nutr, Health 2.
- Novitasari, Jayanti, S., Ekawati., 2015. *Perbedaan Kelelahan dan Stress Kerja pada Tenaga Kerja Shift I, II, dan III Bagian Produksi Pabrik Minuman PT. X Semarang*. J. Kesehat. Masy. E-J. 3, 385-389.
- Nursalam, (2015). *Metedoligi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi 4*. Jakarta; Salemba Medika.
- Potter dan Perry. (2010). *Fundamental keperawatan buku 3. Edisi 7*. Jakarta : Salemba Medika.

- Rahim, B.A.B. (2016). *Efektivitas Senam Tai Chi terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia*. Skripsi. Strata Satu Universitas Muhammadiyah Malang.
- Riyadi, S. & Widuri, H. (2015). *Kebutuhan Dasar Manusia Aktivitas Istirahat Diagnosa NANDA*. Yogyakarta ; Gosyen Publishing.
- Riyanda, N. (2017). *Gambaran Kadar Gula Darah Puasa pada Pekerja Shift di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*. Skripsi. Strata Satu Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Saftarina, F., Hasanah, L., 2014. *Hubungan shift kerja dengan gangguan pola tidur pada perawat Instalasi Rawat Inap di RSUD Abdul Moelek Bandar Lampung 2013*. J. Medula 2.
- Sastroasmoro & Ismail. (2014). *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Jakarta; Sagung Seto.
- Tarigan, B. Hendrayana, Y., Wijaya, K.E. (2017). *Can Scientific Approach in Physical Education Improve Creativity and Physical Fitness of Junior High School Living on Coastal Area*. IOP Conf. Ser.: Mater. Sci. Eng. 180 012155.
- Utama, Esa. D. (2014). *Hubungan Senam Lansia Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Berdasarkan Skor Pittsburgh Sleep Quality Index Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Bantul Yogyakarta*. Karya Tulis Ilmiah Strata Satu. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Viona. (2013). *Hubungan antara Karakteristik Mahasiswa dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Progam Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura*. Skripsi. Strata Satu Universitas Tanjungpura.
- Wang, C.W., Chan, C.HY., Ho, R.TH., Chan, J. SM., Ng, SM., Chan, C. LW., (2014). *Managing Stress and Anxiety through Qigong Exercise in Healthy Adults: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials*. Complementary and Alternative Medicine. 14:8.