

DAFTAR PUSTAKA

- [PERHI], 2., & Dewi, 2. (t.thn.).
- Adrianus Kosasih, d. S., & Antonia Anna Lukito, D. d. (2019). Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi .
- Almira, F. (2024). Pengaruh gaya hidup sehat dan higienitas tidur terhadap masalah tidur mahasiswa jabodetabek.
- Amelia, R., Harsa, R., & Siana, Y. (2022). Hubungan kualitas tidur terhadap prestasi akademik mahasiswa kedokteran Universitas Baiturrahmah. Maret, 28(1).
- Aminuddin, M. (2018). Hubungan kualitas tidur terhadap prestasi akademik mahasiswa kedokteran Universitas Baiturrahmah. In Inovatif JKPBK (Vol. 1, Issue 1).
- Anurul Hesti Qomah, S. P. (2023). Pengaruh Prokrastinasi Akademik Terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Baru Fakultas Hukum Universitas Slamet Riyadi. 1–12.
- Broadbent, D. E., Cooper, P. F., FitzGerald, P., & Parkes, K. R. (1982). The cognitive failures questionnaire (CFQ) and its correlates. *British Journal of Clinical Psychology*, 21(1), 1–16.
- Buyse DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Res.* 1989;28:193–213.
- Buyse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989).
- Dewi, R. K. (2020). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(2), 91–98.
- Dian Permatasari, E. S. (2022). Pendidikan Kesehatan Reproduksi Pada Remaja.
- Djamalilleil, S. F., Rosmaini, R., & Dewi, N. P. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Padang Angkatan 2018. *Health and Medical Journal*, 3(1), 43– 50. <https://doi.org/10.33854/heme.v3i1.339>
- Erviana, E. (2025). Efektivitas Sleep hygiene Sebagai Strategi Non-Farmakologis untuk Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Promotif Preventif*.
- Fadila, E. (2017). Konsep Proses Keperawatan.
- Gustiawati, I., & Murwani, A. (2020). Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VII dan VIII Relationship Quality Sleep with Learning Concentration Class VII and VIII Students. 8(2).
- Harisa, A., & Syahrul, S. (2022). Analisis Faktor Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pasien. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, Vol. 7 No. 1.
- Haryono, & Utami. (2019). Evaluation of Community-Based Dog Welfare and Rabies Project in Sanur, a Sub-district of the Indonesian Island Province of Bali.
- Hidayat. (2021). Faktor Resiko Kejadian Hipertensi Pada Lansia .
- Irish. (2015). The role of sleep hygiene in promoting public health: A review of empirical evidence.
- Kusnaeni, A. A. (2023). Karakteristik Pasien Hipertensi Yang mengalami Gangguan Tidur Di RS Islam Cilacap.
- Novita. (2020). Hubungan Perilaku Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Lansia.
- Ns. Agnes Dewi Astuti, S. M., Hyan Oktodia Basuki, S. N., & Ns. Sigit Priyanto, M. (2024). Buku Ajar Keperawatan Gerontik.
- Ns. Sigit Priyanto, M. (2024). Buku Ajar Keperawatan Gerontik.
- Perhi, & Dewi. (2019). Konesus Penatalaksanaan Hipertensi .

- Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR), 5(1), 1–10.
<https://doi.org/10.37695/pkmcsr.v5i0.1461>
- Purnama, & Silalahi. (2020). Efektifitas Pendidikan Kesehatan Terhadap Perilaku Sleep Hygiene dan Kualitas Tidur pada Remaja dengan Gangguan Tidur. *Jurnal Keperawatan Muhammdiyah*.
- Sukmawati, P. (2019). Realibitas Kuisisioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur 3(2).
- Takeda, N., & Maemura, K. (2011). Circadian clock and cardiovascular disease. *Journal of Cardiology*, 57(3), 249–256. <https://doi.org/10.1016/j.jjcc.2011.02.006>
- TJ, T.-B., & Thayer, J. M. (2023). *Nursing Process*.
- Wahyuni, S. (2019). Hubungan Antara Stres Akademik dan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 33–40.
- Widyawati. (2020). *Buku Ajar Promosi Kesehatan untuk Mahasiswa Keperawatan*.
- 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>
- Yazdi, Z., Loukzadeh, Z., Moghaddam, P., & Jalilolghadr, S. (2016). Sleep Hygiene Practices and Their Relation to Sleep Quality in Medical Students of Qazvin University of Medical Sciences. *Journal of Caring Sciences*, 5(2), 153–160. <https://doi.org/10.15171/jcs.2016.016>