

## DAFTAR PUSTAKA

- Akoso, B.T. & Akoso, G.H.E. 2009. *Bebas Kelelahan*. Yogyakarta : Kanisius
- Alodokter. 2018. Bahaya Tidur Terlalu Lama Jangan Dianggap Sepele. Diakses pada 11 Maret 2020, dari laman <https://www.alodokter.com/bahaya-tidur-terlalu-lama-jangan-dianggap-sepele>
- Arnis, A. 2018. Hubungan antara Kuantitas dan Kualitas Tidur dengan Uji Kompetensi DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Jakarta I. *Quality Jurnal Kesehatan*. 9(1). 1-41
- Asarnow, L.D., Elearnor, Mc G. & Allison, G.H. 2014. The Effect of Bedtime and Sleep Duration on Academic and Emotional Outcomes in a Nationally Representative Sample of Adolescents. *Journal of Adolescents Health*. Vol. 54. 350-356
- Asmadi. 2008. *Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta : EGC
- Awal, H.Q. 2017. Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2014 UIN Alauddin Makassar. *Skripsi*. Program Sarjana keperawatan Jurusan Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
- Baharudin & Esa, N.W. 2010. *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media
- Carlson, N.R. 2015. *Fisiologi Perilaku*, Edisi Kesebelas Jilid 1. Jakarta : Penerbit Erlangga
- Chiang, Y. 2013. The Effect of Sleep on Performance of Undergraduate Students Working in The Hospitality Industry as Compared to Those Who Are Not Working in The Industry. *Thesis*. Degree of Master of Science at Iowa State University
- Dinisari, M.C. 2019. Kurang dan Kelebihan Tidur bisa Tingkatkan Risiko Sakit Jantung. Diakses pada 21 Februari 2020, dari laman <https://m.bisnis.com/amp/read/20191208/1178995/kurang-dan-kelebihan-tidur-bisa-tingkatkan-risiko-sakit-jantung>
- Dokter Sehat. 2018. Berapa Lama Sebenarnya Kita Harus Tidur Setiap Hari Agar Sehat?. Diakses pada tanggal 04 September 2019, dari laman <https://doktersehat.com/jam-tidur-yang-sehat/>
- Eliasson, A.H., & Lettieri, C.J. 2010. Early to Bed, Early to Rise! Sleep Habits and Academic Performance in College Students. *Sleep Breath*. 14(1), 71-75

- Fenny & Supriatmo. 2016. Hubungan Kualitas dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran, *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia*. 5(3), 140-147
- Giriwijoyo, S. & Sidik, D.Z. 2012. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung : Remaja Rosdakarya
- Guyton, A.C. & Hall, J.E. 2014. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 12. Jakarta : EGC
- Hakim, T. 2002. *Mengatasi Gangguan Konsentrasi*. Jakarta : Puspa Swara
- Hampton, T.L. 2005. Impact of The Lack of Sleep on Academic Performance in College Student. *Thesis*. Master of Arts in School Psychology Degree of The Graduate School at Rowan University
- Hartmann, M.E. & J. Roxanne P. 2018. Calculating the Contribution of sleep Problems to Undergraduate's Academic Success. *Sleep Health Journal*. 4(5), 463-471
- Henna, M. 2018. A Study About Students Sleeping Habits. *Thesis*. Degree Programme of master of Nursing at Lapland University
- Hershner, S.D., & Chervin, R.D. 2014. Causes and consequences of sleepiness among college students. *Nature and Science of Sleep*. 6:73-84.
- Hidayat, A.A. 2006. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Salemba Medika
- Hidayat, M.A. 2016. *Strategi Guru dalam Meningkatkan Konsentrasi Siswa Autis di Sekolah Inklusi*. Malang : Muhammad Almi Hidayat
- Johannson, B. & Ronnback, L. 2014. Mental Fatigue Scale and Its Relation to Cognitive, Social and Emotional Functioning After a TBI or Stroke. *Brain Injury*. 28(5), 572-573
- Kagami, T.P. 2018. Hubungan Kebiasaan Sarapan, Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur terhadap Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Gizi IPB. *Skripsi*. Program Sarjana Gizi Masyarakat Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor
- Kementerian Kesehatan Indonesia. 2019. Kebutuhan Tidur Sesuai Usia. Diakses pada 06 September 2019, dari laman [www.promkes.depkes.go.id](http://www.promkes.depkes.go.id)
- Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. 2002. No. 1405MENKES/SK/XI/2002 tentang Persyaratan Kesehatan Lingkungan Kerja Perkantoran dan Industri. Diakses pada 04 Februari 2020, dari laman [www.kesjaor.kemkes.go.id](http://www.kesjaor.kemkes.go.id)

- Kozier, B., Glenora, Erb., Audrey, B., & Shirlee, S. 2011. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses dan Praktik Volume 1 Edisi 7* (alih bahasa : Esty Wahyu Ningsih, Decy Yulianti, Yuyun Yuningsih dan Ana Lusyana). Jakarta : EGC
- Linton, S.J. Bauducco, S.V. Flink, I.K. & Jansson, M.F. 2016. Sleep Duration and Patterns in Adolescents : Correlates and the Role of Daily Stressors. *Sleep Health Journal*. 2(3), 211-218
- Listiani,P. 2005. Pengaruh Kedisiplinan Siswa dan iklim Sekolah Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas II SMK Negeri Semarang. *Skripsi*. Fakultas Teknik universitas Negeri Semarang
- Lumantow, I., Sefti, R., & Franly O. 2016. Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Remaja di Desa Tombasian Atas Kecamatan Kawangkoan Barat. *E-Journal Keperawatan*. 4(1), 1-6
- Mardjono, M.2008. *Neurologi Klinis Dasar*. Jakarta: Dian Rakyat
- Marpaung, P.P. & Nancy, J. Siantan, S. 2013. Gambaran Lama Tidur Terhadap Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal e-Biomedik*. 1(1), 543-549
- Medianto, D. 2017. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Tenaga Kerja Bongkar Muat (TKBM) di Pelabuhan Tanjung Emas Semarang. *Skripsi*. Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Semarang
- Mulyasa, E. 2009. *Praktik Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung : Rosdakarya
- Nilifda, H., Nadjmir, & Hardisman. 2016. Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 5(1), 243-249
- Okano, K., Jakub, R. K., Neha, D. John, D.E.G., & Jeffrey, C.G. 2019. Sleep Quality, Duration, and Consistency are Associated with Better Academic Performance in College Student. *Nature Partner Journal*. Vol. 16 No.4 , Pp. 1-5.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. 2010. *Fundamental Keperawatan Ed.7 Vol. 2*. Jakarta: Salemba Medika.
- Prasadja, A. 2009. *Ayo Bangun! Dengan Buger Karena Tidur yang Benar*. Jakarta : Hikmah Sehat
- Pua, M.E.D., Billy, J.K., & Sefti, R. 2018. Hubungan Pola Tidur dengan Prestasi Akademik pada Mahasiswa Semester T.A. 2017-2018 Program Studi Ilmu

Keperawatan Universitas Sam Ratulangi. *E-Jurnal Keperawatan*. 6(2), 1-6

- Retnaningsih, D. & Kusttiyani, M. 2014. Hubungan antara Kualitas tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Anak Usia Sekolah di SD Negeri 3 Camdisari Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan. 43-50
- Richter, M.A. 2015. Estimated Effect of Perceived Sleep Deprivation on Psychological Well-being During College. *Thesis*. Doctor of Philosophy Degree in Educational Polic and Leadership Studies in the Graduate College of The Universit of Iowa
- Sardiman. 2011. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta : Rajawali Press
- Sarfriyanda, J., Darwin, K., & Ari, P.D. 2015. Hubungan antara Kualitas Tidur dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. *E-Jurnal Universitas Riau*. 2(2), 1178-1185
- Sarinda, A., Sudarti, & Subiki. 2017. Analisis Perubahan Suhu Ruangan Terhadap Kenyamanan Termal di Gedung 3 FKIP Universitas Jember. *Jurnal Pembelajaran Fisika*. 6(3), 305-311
- Sastrawan, I M.A. & Adiartha, I.P.G. 2017. Hubungan antara Kualitas Tidur dan Daya Konsentrasi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika*. 6(8), 1-8
- Septiani, F.F., Ilya, E.I., & Sadikin, M. 2010. Peran H+ dalam Menimbulkan Kelelahan : Otot Pengaruh pada Sistem Otot Rangka. *Maj Kedokteran*. 60(4), 178-180
- Setyawati, L.M. 2010. *Selintas tentang Kelelahan Kerja*. Yogyakarta: Amara Books
- Slameto.2010. *Belajar dan Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta : Rineka Cipta
- Sudijono, A. 2006. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
- Sugiono, Wisnu, W.P., & Sylvie, I.K.S. 2018. *Ergonomi untuk Pemula (Prinsip dan Aplikasinya)*. Malang : UB Press
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Sulistiyani, C. 2012. Beberapa faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universtas Diponegoro Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 1(2), 280-292

- Suma'mur. 2009. *Hiegiene Perusahaan dan Keselamatan kerja*. Jakarta : CV Books
- Surya, H. 2003. *Kiat Mengajak Anak Belajar dan Berprestasi*. Jakarta : Elex Media Komputindo.
- Sutajaya, I M. 2018. *Ergonomi*. Depok : Rajawali Press
- Torres-Harding, S. & Jason, L.A. 2005. What is Fatigue? History and Epidemiology. Diakses pada tanggal 26 November 2019, dari laman [https://www.researchgate.net/profile/Leonard\\_Jason/publication/236996409\\_What\\_Is\\_Fatigue\\_History\\_and\\_Epimiology/](https://www.researchgate.net/profile/Leonard_Jason/publication/236996409_What_Is_Fatigue_History_and_Epimiology/)
- Wicaksono, D.W., Yusuf, A. & Ika, Y.W. 2012. Analisis Faktor Dominan yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. *Scholarity Article*. 4(6), 46-58
- Widiyanto. 2012. *Latihan Fisik dan Laktat*. Yogyakarta : Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY
- Wijana, N. 2008. Pembelajaran Sains Melalui Pendekatan Ergonomi Mengurangi Keluhan Muskuloskeletal, Kebosanan dan Kelelahan serta Meningkatkan Motivasi dan Prestasi Belajar Siswa SD 1 Sangsit Kecamatan Sawan Kabupaten Buleleng. *Disertasi*. Program Pascasarjana Universitas Udayana
- Wikipedia. 2018. Ritme Sirkadian. Diakses pada 27 November 2019, dari laman [https://id.m.wikipedia.org/wiki/Ritme\\_sirkadian](https://id.m.wikipedia.org/wiki/Ritme_sirkadian)
- Wina, S. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : Kencana
- Wolfson, A.R. & Mary, A.C. 2008. Sleep Schedules and Daytime Functioning in Adolescents. *Society for Research in Child Development*. 69(4), 875-887
- Wolfson, A.R., Mary, A.C., Christine, A., Orna, T. & Ronald, S. 1998. Adolescent Sleep Patterns, Circadian Timing, and Sleepiness at a Transition to Early School Days. *Sleep Research Society*. 21(8), 871-881
- WSH Council. 2010. *Fatigue Management*. Diakses pada tanggal 25 November 2019, dari laman [https://www.wshc.sg/files/wshc/upload/cms/file/2014/Fatigue\\_Management.pdf](https://www.wshc.sg/files/wshc/upload/cms/file/2014/Fatigue_Management.pdf)
- Zeek, M.L. Matthew, J.S. Leanna, M.K. Jingjing, Q. Paul, W.J. & Salisa, C.W. 2015. Sleep Duration and Academic Performance Among Student Pharmacists. *J-Pharm Education*. 79(5), 63-78