

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, D. (2012) Membandingkan polisomnografi, aktigrafi, dan buku harian tidur di lingkungan rumah: Studi Kesehatan Wanita di Seluruh Negara (SWAN) Studi Tidur. *Sleep Advances* , 3 (1).
- Amelia, A., Poerwanto, E., & Arifandi, F. (2022). Hubungan Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Angkatan 2019 yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi dan Tinjauannya Menurut Islam The Relationship Between Stress and Insomnia In Students Class Of 2019 Which are Wo. *Junior Medical Jurnal*, 1(4), 441–447.
- American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 4th edition. Arlington, VA: American Psychiatric Association. 2023.
- Anasari, I., Sekeon, S. A., & Mantjoro, E. M. (2022). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir fakultas kesehatan masyarakat universitas sam ratulangi. *Kesmas*, 9(7).
- Anisya, S. S. N., Istiani, H. G., & Lestari, N. E. (2023). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Dan Kecemasan Pada Siswa Yang Akan Menghadapi Praktik Kerja Lapangan Di Smk Kesehatan Vancanitty Kabupaten Cianjur Tahun 2022. *DIAGNOSA: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 1(3), 40–55.
- Anggraini, N., & Ratnawati, W. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Angkatan 2020 Fk Unimus Pada Tahun Pertama. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 2723–2730.
- Arindita, M. (2018). Pengaruh Roll On Aromatherapy Blended Biji Pala Dan Daun Mint Terhadap Afterpains Ibu Nifas: The Effect Of Roll On Aromatherapy Blended Nutmeg Seeds And Mint Leaves To Afterpains In Postpartum Mothers. *Journal Of Midwifery Science And Women's Health*, 4(2), 71-78.
- Aryani, Y. (2019). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Sebagai Intervensi Asuhan Keperawatan terhadap Tingkat Kecemasan pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Rajawali*, 11(2), 7-10.
- Badan Pusat Statistik. (2020). Catalog : 1101001. *Statistik Indonesia 2020*,
- Cahyasari. (2019). Perbedaan Efektivitas Inhalasi Lavender dan Relaksasi Nafas

Dalam Terhadap Persepsi Nyeri Pada Insersi AV SHUNT Pasien Hemodialisis di RSUD Prof.Dr.Margono Soekarjo Purwokerto. *Fakultas Ilmu Kesehatan UMP*.

- Chandika, A. I., Dewi, N. R., & Immawati. (2024). Penerapan Akupresur Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pasien Kanker. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(1), 110–118.
- Christ, A., Tondang, P., Dody Izhar, M., Butar, M., & Akbar, F. (2022). Smartphone Addiction dan Stress dengan Kejadian Insomnia pada Siswa. *Jurnal Ilmiah Permas*, 12(3), 735–742.
- Dewi mustia indah made, N. (2022). Gambaran kualitas tidur lansia di desa membang selemadeg timur kabupaten tabunan. *Kesehatan*, 3(April), 49–58.
- diana. (n.d.).
- Dwiyanti, P. W., Saputri, M. E., & Rifiana, A. J. (2023). Analisis Faktor Kejadian Insomnia pada Remaja Dikelurahan Cipedak Jakarta Selatan. *Malahayati Nursing Journal*, 5(7), 2159–2171.
- Faridah, F., & Indrawati, I. (2021). Pemenuhan Kebutuhan Istirahat dan Tidur pada Lansia dengan Terapi Dzikir Di PSTW Tresna Werda Budi Luhur Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(1), 57.
- Firda Seftiana Krismiati. (2021). *Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Medan*. 3(2), 6.
- Firdous, J., Haque, E., Lyanna, A., Nawwarah, A., Najihah, F., Norzahidah, Zakiah, N. I., & Syahirah, N. (2023). Sleep Disruption and Its Impact on Academic Performance in Medical Students: A Systematic Review. *Universal Journal of Public Health*, 11(1), 1–7.
- Fitra Yeni, M. N. S. (2023). Stres dan Insomnia pada Remaja. *Buku Stres Dan Insomnia Pada Remaja*, 1–69.
- Fitri Firotika, A., Herliana, I., & Ainul Shifa, N. (2023). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Tanwiriyah Cianjur Tahun 2022. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*,
- Julia, G. T., & Shanti, E. F. A. (2025). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Derajat Insomnia Pada Remaja Putri di SMAN 1 Godean. *Journal of Health*

- (*JoH*), 12(1), 001-009.
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 43–52.
- Hapsari, N. (2019). Pengetahuan Insomnia pada Remaja Selama Covid 19. *Borneo Student Research*, 3(2), 1941–1946.
- Hasan, M. (2022) Identifikasi permasalahan penelitian. *ALACRITY: Journal of Education*, 13-19.
- Husada, M., & Wati, D. L. (2022). Hubungan Aroma Terapi Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja Insomnia Di Pondok Pesantren AL-Muhajirin Purwakarta. *Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 01(5), 907–912.
- Julia, D.(2023). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Insomnia Pada Remaja Di Desa Pulosari Kecamatan Karangtengah Kabupaten Demak (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Juliani, W. Sanjaya, R., Veronica, S., & Ifayanti, H. (2020). Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Wellness And Healthy Magazine*, 2(2), 187–192.
- Junita, E., Virgo, G., & Putri, A. D. (2020). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Desa Koto Tuo Wilayah Kerja Puskesmas 2 Xiii Koto Kampar. *Jurnal Ners*, 4(2), 116–121.
- Kemendes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2021.
- Khadapi, S. (2023). *Manfaat Bunga Lavender Bagi Penderita Insomnia Dan Cara Penanganan Penyakit Insomnia*.
- Kresna, S. (2019). Peran Pendidikan Agama Kristen Dalam Keluarga Terhadap Pembentukan Karakter Remaja Di Era 4.0. *Jurnal Dinamika Pendidikan*, 14(2), 117-130.
- Kristiyani, A., Belu, C. A., Nono, A. J., Ismiyarti, I., & Alvanes, T. (2022). Penyuluhan Kesehatan Tentang Insomnia. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan (JPKMK)*, 2(4), 42–49.
- Lauwsen, R., & Dwiana, A. (2019). Pengaruh aroma terapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas

- Tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal*, 2(1), 152–159.
- Manuntungi, A. (2021). Penggunaan Game Online dalam Menurunkan Kuantitas Tidur Remaja di SMPN 2 Lingsar Kecamatan Lingsar Lombok Barat. *Bima Nursing Journal*, 5(1), 07-14.
- Maharani, S. (2019). Durasi Penggunaan Media Sosial Dan Insomnia Pada Remaja. *Klabat Journal of Nursing*, 2(1), 37.
- Maharianingsih, N. M., Anjani. S., & Tri. I. (2020). Pemberian Aromaterapi Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia. *Ad-Dawaa' Journal of Pharmaceutical Sciences*, 3(2), 72–81.
- Mariyana, R., & Febrina, C. (2023). Prevalensi Kualitas Tidur Dan Penerapan Aromaterapi Di Kalangan Mahasiswa. *Human Care Journal*, 8(1), 30.
- Meihartati, T., & Iswara, I. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap kualitas Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Medika : Karya Ilmiah Kesehatan*, 6(2).
- Miarso, C., Novyriana, E., & Muthoharoh, S. (2018). Teknik Aromaterapi Lavender Untuk mengurangi Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan. *University Researh Colloquium*, 8(2), 557–560.
- Mu'alimah, M., Tri Purnani, W., & Sunaningsih, S. (2022). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Tiron Kabupaten Kediri. *Judika (Jurnal Nusantara Medika)*, 6(1), 31–37.
- National Sleep Foundation. (2023). *National Sleep Foundation's 2023 Sleep in America Poll*. 2–8.
- Ndruru, H., Tinnur, R., Waruwu, E. K., Angriani, P. A., Doloksaribu, A. M., & Nababan, T. (2021). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia. *Arta Manova Doloksaribu*, 10(1), 36–42.
- Poon, S. H., Quek, S. Y., & Lee, T. S. (2021). Insomnia disorders: Nosology and classification past, present, and future. *Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences*, 33(3), 194–200.
- Ratnawati, H. (2022). Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020. *Jurnal Ners*, 4(2), 83–89.

- Reviningrum, D. (2021). *Efektifitas Aromaterapi Lavender Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Rt 01 Rw 02 Desa Kebanggan Kecamatan*
- Riemann, D., Dressle, R. J., & Spiegelhalder, K. (2024). Insomnia Guidelines—The European Update 2023. *Clinical and Translational Neuroscience*, 8(1), 10.
- Rohan, hasdianah hasan, & Siyoto, S. (2013). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi*.
- Ruswati, Marwati, & Trihandayani, Y. (2023). Hubungan Tingkat Stress Dengan Insomnia Pada Mahasiswa. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 1(3), 75–82
- Salii, P. (2020). Pendidikan Kristen Dalam Keluarga Sebagai Upaya Pembentukan Karakter Remaja. *Fidei: Jurnal Teologi Sistematis dan Praktika*, 4(2), 298-314.
- Salim & Haidir. (2019). *Penelitian Pendidikan : Metode, Pendekatan, dan Jenis*. Jakarta. Kencana. Sugihartati, R.
- Salsabilla, A. R. (2020). Aromaterapi Lavender sebagai Penurun Tingkat Kecemasan Persalinan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 761–766.
- Sangadji, N. W. (2019). Dasar Kesehatan Reproduksi. *Modul Sesi 11*, 1–11.
- Sani, A. A. (2018). *Menyusun instrumen penelitian & uji validitas-reliabilitas*. Health Books Publishing.
- Santi, R. (2020). *Ilmu Pkeperawatn Aromaterapi*. 1–23.
- Sarwono, S. W. (2003). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Soamole, M. (2017) Insomnia, durasi tidur, dan risiko kecemasan: Studi randomisasi Mendelian dua sampel. *Jurnal penelitian psikiatri* , 155 , 219-225.
- Soetjningsih. (2004). *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya (edisi I)*. Jakarta: CV Sagung Seto
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta. Jurnal : Barata, A. A.
- Sugiyono (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung :

- Alphabet. Ghozali, J., & Laten. H
- Tianci, G., Tao, Y., Wang, Q., Liu, J., Du, Z., Xing, Y. Y., Chen, F., & Mei, J. (2023). A bibliometric analysis of insomnia in adolescent. *Frontiers in Psychiatry, 14*(October), 1–20.
- Tyas, L. W. (2022). Hubungan Depresi, Kecemasan dan Stres dengan Kejadian Insomnia pada Remaja Sekolah Menengah Atas Kota Surabaya. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 13*(3), 540–547.
- Uccella, S., Cordani, R., Salfi, F., Gorgoni, M., Scarpelli, S., Gemignani, A., Geoffroy, P. A., De Gennaro, L., Palagini, L., Ferrara, M., & Nobili, L. (2023). Sleep Deprivation and Insomnia in Adolescence: Implications for Mental Health. <https://doi.org/10.3390/brainsci13040569>
- UNICEF (United Nations Children's Fund). (2021). Profil Remaja 2021. *Unicef, 917*(2016), 1–9.
- Website, A., Vidya Anggraini, N., & Ratnawati, D. (2022). Perilaku Bermain Game Online Terhadap Insomnia Pada Remaja Di Bogor. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 7*(1), 269–275.
- Wati, S. (2022). Pengaruh Pemberian Massage Punggung Terhadap Kualitas Tidur Penderita Insomnia Pada Lansia Di Puskesmas Kauman Kabupaten Ponorogo. *Suparyanto Dan Rosad (2015, 5*(3), 248–253.
- Wibowo, B. (2021). Sindrom obstructive sleep apnea. *Medical Profession Journal of Lampung, 9*(4), 705-71
- Woran, K., Kundre, R. M., & Pondaag, F. A. (2020). Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan.*
- Wulandari, A., Agustine Rahadian, F., Hera Ardila, N., Alawiyah, T., Wahyuni Zulfa, Z., & Pendidikan Indonesia, U. (2024). Pengaruh Parfum Aroma Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Sebagai Media Relaksasi Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Tambusai, 5*(1), 1564–1574.
- Yunita, Karmelia, M., & Yolandia. (2024). Pengaruh Aromaterapi Lavender Dengan Aromaterapi Cendana Untuk Mengatasi Insomnia Pada Wanita Menopause di BPM Y Bangka Selatan Tahun 2024. *INNOVATIVE: Journal*

Of Social Science Research, 4(2), 4091–4103.

Zaini, N. binti. (2020). Apa Itu Insomnia. *Jurnal Keperawatan*, 7–14.

Zega, R. B., & Khadafi, M. (2023). Efektivitas Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran UMSU Semester IV. *Jurnal Implementa Husada*, 4(1), 48–56.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA