

DAFTAR PUSTAKA

- Carpenito.(2002). *Diagnosis keperawatan: Aplikasi pada praktik klinis*.
(Kadar,K,S., Evriyani, D., & Egi., penerjemah). Ed.ke-9. Jakarta: EGC.
- Ditjen Pendidikan. 2016. *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Atas*
- Departemen Agama. 1971. *Al-Qur'an Dan terjemahnya*. Jakarta.
- Graham, J., & Charles E.S. (2004). *Panduan sehat dan bijak menidurkan bayi*.
Jakarta: Prestasi Pustakaraya.
- Kananda, Geubrina. Megawati , Eka Roina. 2020. The Relationship Among Body Mass Index, Physical Activity, Dynamic Balance, And Sleep Patterns. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Sumatera Utara : Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. https://promkes.kemkes.go.id/wp-content/uploads/pdf/publikasi_materi_promosi/Informasi%20CERDIK/6.%20Istirahat%20Cukup_285x285mm.pdf
- Kusnadi, E. (2013). *Askep Pada Klien dengan Gangguan Kebutuhan Dasar Manusia*. Garut : In Media
- Kurnanto, E. (2014). *Konseling Kelompok*. Bandung:Penerbit Alfabeta
- Martini, Santi. dkk. 2018. Pola Tidur yang Buruk Meningkatkan Resiko Hipertensi. *Jurnal MKMI*. Surabaya : Universitas Airlangga.
- Meleong, Lexy J. 2017. *Metedologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Nashori Fuad & Wulandari Dwi E. 2017. *Psikologi Tidur : Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia*. Yogyakarta : Penerbit Universitas Islam Indonesia
- Nur'aini, Sofyani S, Lubis IZ. *Comparing sleep disorders in urban and suburban adolescents*. *Pediatr Indonesia* 2014; 54: 299-304 .
- Potter, P.A., & Perry, A.G. (2005). *Buku ajar fundamental keperawatan: Konsep, proses dan praktik*. Ed.ke-4. Jakarta: EGC.

- Pratama Putra, NY. dkk. 2017. Perancangan Infografis Tentang Dampak Kebiasaan Begadang Terhadap Pola Tidur Sehat Bagi Remaja. *Jurnal Sketsa*. Jakarta: Universitas Bina Sarana Informatika.
- Prayitno A. (2012). Gangguan Pola Tidur Pada Kelompok Usia Lanjut Dan Penatalaksanaan-nya. *Jurnal Kedokteran Trisakti*. 2012; 21 (1): 23-30
- Prayitno, dkk. 2017. *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Prayitno, & Amti, Erman. 2013. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Prayitno. 2012. *Jenis Layanan Dan Kegiatan Pendukung Konseling* . Padang: Program Studi Pendidikan Profesi Konselor Universitas Negeri Padang.
- Rasimin & Hamdi. 2017. *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta:Bumi Aksara.
- Reza Rahma, R. ddk.2019. Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan. *Jurnal Majority*. Bandar Lampung: Universitas Lampung. Universitas Jendral Achmat Yani.
- Suhertina. 2014. *Dasar – Dasar Bimbingan dan Konseling*. Pekanbaru : CV MUTIARA PESISIR SUMATRA
- Sutja, Akmal. ddk. 2017. *Penulisan Skripsi untuk Prodi Bimbingan Konseling*. Yogyakarta:Penerbit Writing Revilution.
- Sutja, Akmal. 2016. *Teori dan Aplikasi Konseling* : Dari Psikoanalisa sampai Gestalt. Yogyakarta:Penerbit Writing Revolution.