

Daftar Pustaka

1. Siregar MH. Mengenal Sebab-Sebab, Akibat-Akibat, dan Cara Terapi Insomnia. Yogyakarta: FlashBooks; 2011.
2. Taylor SE. Health Psychology. 10th ed. New York: McGraw-Hill Education; 2018.
3. National Sleep Foundation. How Much Sleep Do We Really Need? [Internet]. Vol. 325, Sleep Research. 2016. p. 3. Available from: <https://sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need/page/0/2>.
4. Curcio G, Tempesta D, Scarlata S, Marzano C, Moroni F, Rossini PM, et al. Validity of the Italian Version of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). *Neurol Sci.* 2013;34(4):511–9.
5. Fenny, Supriatmo. Hubungan Kualitas dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *J Pendidik Kedokt Indones.* 2016;5(3):140–7.
6. Haryono A, Rindiarti A, Arianti A, Pawitri A, Ushuluddin A, Setiawati A, et al. Prevalensi Gangguan Tidur pada Remaja Usia 12-15 Tahun di Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama. *Sari Pediatr.* 2016;11(3):149.
7. Kedokteran F, Sam U, Kepel BJ. Hubungan Kejadian Insomnia Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Semester V Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *J Keperawatan.* 2018;6(1).
8. Dewi PA, Ardani IGAI. Angka Kejadian serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Wana Seraya Denpasar Bali Tahun 2013. *E-Jurnal Med Udayana.* 2014;3(8):981–92.
9. Djoar RK. Tryptophan dalam Susu Formula Meningkatkan Kualitas Tidur

- Lansia yang Mengalami Insomnia. *J Penelit Kesehat*. 2011;1(1):32–7.
10. Widodo DS, Joni H, Abu B. Studi Komparasi Minum Susu Hangat Dan Teh Chamomile Hangat Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Lansia. *Progr Stud Pendidik Ners Fak Keperawatan, Univ Airlangga*. 2016;117–24.
 11. Meiya I, Sembiring. Perbandingan Pemberian Susu Hangat dan Teh Chamomile Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia. 2018.
 12. A.Potter P, Perry AG, A.Stockert P, M.Hall A, R.Ostendorf W. *Fundamentals of Nursing*. *Am J Nurs*. 2017;9.
 13. Layman DK, Lönnerdal B, Fernstrom JD. Applications for α -lactalbumin in human nutrition. *Nutr Rev* [Internet]. 2018 Jun 1;76(6):444–60. Available from: <https://academic.oup.com/nutritionreviews/article/76/6/444/4956472>.
 14. Widiyanti E, Sugiharto, Andiana O. Pengaruh Olahraga Selama Puasa Terhadap Hormon Melatonin pada Tikus Putih Jantan Jenis Wistar. *Fak Ilmu Keolahragaan Univ Negeri Malang*. 2019.
 15. Sunaryanto R. Pengaruh Kombinasi Bakteri Asam Laktat Terhadap Perubahan Karakteristik Nutrisi Susu Kerbau. *J Bioteknologi Biosains Indones*. 2017;4(1):21.
 16. NDTV Food. Hot Or Cold Milk : Which One Is Nutritious And Healthful [Internet]. NDTV Food; 2018. Available from: <https://food.ndtv.com/food-drinks/hot-or-cold-milk-which-one-is-nutritious-and-healthful-1804703>.
 17. Yuniati R, Nugroho TT, Puspita F. Uji Aktivitas Enzim Protease Dari Isolat *Bacillus* sp. Galur Lokal Riau. *UJI Akt ENZIM PROTEASE DARI Isol Bacillus sp GALUR Lokal RIAU* [Internet]. 2015;1(2):116–22. Available from: <https://media.neliti.com/media/publications/187874-ID-none.pdf>.
 18. Otroshi B, Anvari M, Shariarinnour M. Study on Activity and Stability of Proteases from *Bacillus* Sp. Produced by Submerged Fermentation. *Int J Adv Biol Biomed Res*. 2014;2(7):2283–7.

19. Cushner K. The Best and Worst Foods for a Good Night's Sleep _ Tuck Sleep [Internet]. Tuck; 2020. Available from: <https://www.tuck.com/foods-that-help-you-sleep/>.
20. Wardyaningrum D. Tingkat Kognisi Tentang Konsumsi Susu Pada Ibu Peternak Sapi Perah Lembang Jawa Barat. *J Al-Azhar Indones Seri Pranata Sos.* 2011;1(1):19–26.
21. Tri Widhiyanti KA, Ariawati NW, Ari Rusitayanti NW. Pemberian Back Massage Durasi 60 Menit dan 30 Menit Meningkatkan Kualitas Tidur pada Mahasiswa VI A PENJASKESREK FPOK IKIP PGRI Bali Semester Genap Tahun 2016/2017. *J Pendidik Kesehat Rekreasi.* 2017;3(1).
22. National Institute of Neurological Disorders and Stroke. Understanding Sleep. 2017; Available from: <https://catalog.ninds.nih.gov/pubstatic/17-NS-3440-C/17-NS-3440-C.pdf>.
23. Salehi B, Sharopov F, Fokou P, Kobylinska A, Jonge L, Tadio K, et al. Melatonin in Medicinal and Food Plants: Occurrence, Bioavailability, and Health Potential for Humans. *Cells.* 2019;8(7):681.
24. Khasanah K, Hidayati W. Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial “MANDIRI” Semarang. *J Nurs Stud [Internet].* 2012;1(1):189–96. Available from: <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnursing>.
25. Wicaksono DW, Yusuf A, Widyawati IY. Analisis Faktor Dominan yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. 2012.
26. Kaplan HI, Sadock BJ. *Buku Saku Psikiatri Klinik.* 1st ed. Jakarta: Binarupa Aksara; 1994.
27. Chopra A. *The Evaluation and Management of Sleep Disorders in Psychiatry.* Das P, Doghramji K, editors. USA: Oxford University Press; 2020.

28. Carney CE, Buysse DJ, Ancoli-Israel S, Edinger JD, Krystal AD, Lichstein KL, et al. The consensus sleep diary: Standardizing prospective sleep self-monitoring. Vol. 35, Sleep. 2012. p. 287–302.
29. Sutrisno R, Faisal F, Huda F. Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran yang Menggunakan dan Tidak Menggunakan Cahaya Lampu saat Tidur. J Sist Kesehat. 2017;3(2):73–9.
30. Walle G Van De. 5 Science-Based Benefits of 5-HTP (Plus Dosage and Side Effects) [Internet]. healthline; 2018. Available from: <https://www.healthline.com/nutrition/5-htp-benefits>.
31. Miranda C B, Fima L.F.G L, Sekplin A.S S. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. Kesmas. 2019;7(5):5–10.
32. Slameto. Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya [Internet]. Jakarta: Rineka Cipta; 2010. Available from: <https://dokumen.tips/documents/kuesioner-psqidoc.html>.
33. Syah M. Psikologi Belajar [Internet]. Bandung: Rajawali Pers; 2006. Available from: <https://dokumen.tips/documents/kuesioner-psqidoc.html>.