

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. 2004. *Prinsip dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Ambar, S. 2006. Hubungan Antara kelelahan dengan Produktivitas Tenaga kerja di Bagian Penjahitan PT. Bengawan Solo Garment Indonesia. *Theses*.
- Amir, N, 2007, Gangguan Tidur pada Lanjut Usia, Diagnosa dan Penatalaksanaan dalam Cermin Dunia kedokteran, PT.Kalbe Farma: Jakarta.
- Brown. 2002, Relationship of sleep hygiene awareness, sleep hygiene practices, and sleep quality in university students. Vol 28, Spring. Neuropsychology Program, Department of Psychiatry, DHMC/Dartmouth Medical School, Lebanon
- Budiono, S. 2003. *Bunga Rampai Hiperkes dan keselamatanKerja* Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Canadian Centre for OHS. 2012. Fatigue in Work Place
- Department of health, NWS. 2007. *Fatigue-Preventing & Managing Work Related fatigue:Guidelines for the NSW Public Health System*. Sydney
- Dewald-Kaufmann, J.F., Oort, F.J. & Meijer, A.M., 2014, The effects of sleep extension and *sleep hygiene* advice on sleep and depressive symptoms in adolescents: A randomized controlled trial. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 55(3), pp.273-283.
- Government of Alberta.2004. *Fatigue, Extended Work Hours, and safety in the workplace*. Edmonton, AB: Government of Alberta, Employment and Immigration
- Guyton & Hall 1997, *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*, EGC, Jakarta, Hal 945-951
- Hanun, M. (2011). *Mengenal Sebab-Sebab, Akibat dan cara Terapi Insomnia*. Jogjakarta: Flash Books
- Harrianto, R. 2013. *Buku Ajar Kesehatan Kerja*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Hartono. 2009. Pengaruh General Reaction Score Terhadap Kadar Kortisol Darah pada Wanita yang Terpapar Bising Pesawat Udara di Sekitar Bandara Adi Sumarmo Boyolali. *Jurnal Kedokteran Indonesia, Vol. 1*
- Hidayat, A, A, A., 2008, Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan, Jakarta: Salemba Medika
- Hodges-Crowder, J., 2007, Evaluation of a *sleep hygiene* program to improve inmate sleep quality. *ProQuest*
- Japardi, I 2002, *Gangguan Tidur*, <http://library.usu.ac.id/download/fk/bedah-iskandar%20japardi12.pdf>

- Kor K & Mullan, BA, 2011, Sleep hygiene behaviors the investigation of perceived autonomy support, past behavior and response inhibition, *Psychology and Health*, vol 26, no.9, hal 1208-1224.
- Kuntjoro, H, 2002, Dukungan Sosial pada Lansia . Dibuka pada website <http://www.epsikologi.com> tanggal 30 Oktober 2016.
- Malone, SH., 2011, Early to bed, early to rise: an exploration of adolescent sleep hygiene practice, *The Journal of School Nursing*, vol.25, no.5, hal 348-354.
- Maryam, R, Siti, dkk, 2008, *engenal usia lanjut dan perawatannya*, Salemba Medika, Jakarta
- Maryam, Siti, 2008, *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*, Salemba Medika, Jakarta
- Murray, J.W. 2005. *Biokimia Harper*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Noland, H, Price, JH, Dake, J & Telljohann, SK, 2009, Adolescents sleep behaviors and perceptions of sleep, *Jurnal of Behavioral Medicine*, vol.29, no.3, hal 223-227.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Nugroho, W, 2009, *Komunikasi dalam Keperawatan Gerontik*, EGC, Jakarta
- Nursalam 2008, *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*, Salemba Medika, Jakarta
- Nursalam, 2013, *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*, Edisi 3, Salemba Medika, Surabaya
- Occupational Safety and Health Service. 2003. *Healthywork: managing stress and fatigue in the work place*. Wellington, New Zealand
- Pangestu, R.P.2014. Analisis Konsumsi Oksigen Maksimal (VO2Max) Terhadap Pemulihan Kadar Asam Laktat Darah. *Jurnal Kesehatan Olahraga Vol.2*
- Patlak, M, 2005, Your Guide to Healthy Sleep. U.S Department of Health and Human Services. Diakses dari www.nhlbi.nih.gov/helath/public/helathy_sleep.pdf
- Phoon, W. O. 1988. *Practical Occupational Health*. JBW.Printers & Binders Pte Ltd. Singapore.
- Potter, PA & Perry, AG, 2005, *Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik*, Vol 2, edisi 4,EGC,Jakarta
- Rosanti, et al., 2014. Perbedaan Tingkat kelelahan Tenaga Kerja yang Mengalami Kecemasan Akibat Kebisingan pada Bagian Weaving, Rishing, dan Administrasi di PT. Iskandar Indah Printing Textile Surakarta. *Jurnal Ekosains Vol. VI*

- Setyawati, 2010. *Selintas Tentang Kelelahan kerja*. Jogjakarta: Amara Book.
- Setyawati, Dina L, Zahroh Shaluhiah dan Baju Widjasena. 2014. Penyebab Kelelahan kerja pada Pekerja Mebel. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional Vol.8*
- Silaban. 1998. Kelelahan Kerja. *Majalah Kesehatan Masyarakat Indonesia*. No. 10, Tahun XXVI.
- Soedirman dan Suma'mur. 2014. *Kesehatan Kerja dalam Perspektif Hiperkes & Keselamatan Kerja*. Jakarta:Penerbit Erlangga.
- Stanley, dan Barre, 2007, *Buku ajar keperawatan gerontik*, edisi 2, EGC, Jakarta
- Suma'mur. 2009. *Higene Perusahaan dan Kesehatan Kerja (Hiperkes)*. Jakarta: CV Sagung Seto
- Supariasa I.D.N., Bachyar B. dan Ibnu F. 2013. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Tarwaka., Solichul H.A.B., dan Lilik S. 2004. *Ergonomi Untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja Dan Produktivitas*, Surakarta: Uniba Press.
- Tarwaka, 2010. *Ergonomi Industri*. Surakarta: Harapan Press.
- Tassi, Patricia, 2008. Combined Effect of Noise and Shift Work on Fatigue as a Function of Age. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomic (JOSE) Vol.14*
- Wilmore J.H. dan Costill D.L. 2004. *Physiology of Sport and Exercise 3rdUSA: Human Kinetics*
- Yunus, F, 1997. Faal Paru dan Olah Raga. *Jurnal Respirasi, Indonesia*.