

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyana, I Ketut., et all. 2012. Uji Aktivitas Antistres dan Sedatif Minyak Biji Pala (*Myristica fragrans* Houtt.) pada Mencit Jantan Galur Swiss Webster. *Acta Pharmaceutica Indonesia*, Vol. XXXVII, No. 2, - 33. Institut Teknologi Bandung. Bandung.
- Agbogidi OM and Azagbaekwe OP. 2014. HEALTH AND NUTRITIONAL BENEFITS OF NUT MEG (MYSTICA FRAGRANS HOUTT). *International Journal of Pharmacy Review & Research*. Department of Botany, Faculty of Science, Delta State University, Abraka, Delta State, Nigeria.
- Ai Takeda *et all.* 2017. Effects of Inhalation Aromatherapy on Symptoms of Sleep Distrubance in the Erderly With Demensia. Japan.
- Amir, Nurmiati. 2007. Gangguan Tidur pada Lanjut Usia Diagnosis dan Penatalaksanaan. *Cermin Dunia Kedokteran* No. 157: 196-206
- Asgarpanah, Jinous., Nastaran, Kazemivash. 2012. Phytochemistry and pharmacologic properties of *Myristica fragrans* Hoyutt. : A review. Islamic Azad University. Tehran, Iran
- Astuti, Ni Made. 2013. Penatalaksanaan Insomnia pada Usia Lanjut. Artikel OJS Universitas Udayana
- Badan, POM RI. 2008. Acuan Sediaan Herbal 4(1). Jakarta : BPOM RI : 76-78
- Berger M, Gray JA, Roth BL. 2009. The Expanded Biology of Serotonin, *Annu.Rev.Med.*2009,60:355-66
- Charles M., Genevieve, dkk. 2011. The Insomnia Severity Index: Psychometric Indicators to Detect Insomnia Cases and Evaluate Treatment Response. Universitas Laval.
- De Almeida RN, De Fátima Agra M, Maior FNS, De Sousa DP. *Essential Oils and Their Constituents: Anticonvulsant Activity. Molecules.* 2011;16(3):2726–42
- Dimas. 2009. PENGARUH EKSTRAK BIJI PALA (*Myristica fragrans* Houtt) DOSIS 7,5 mg/25grBB TERHADAP WAKTU INDUKSI TIDUR DAN LAMA WAKTU TIDUR MENCIT BALB/C yang DIINDUKSI THIOPENTAL. Universitas Diponegoro. Semarang
- Dr. Rachmi Primadiati. 2002. Aromaterapi Perawatan Alami Untuk Sehat dan Cantik. PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Frost, R., 2001. Sleep Disorder Introductory Textbook of Psychiatry (3rd ed), Am Psychiatric Publ. Inc, Washington DC. London
- Ghaddafi, M. 2010. Tatalaksana Insomnia dengan Farmakologi atau Non-Farmakologi. *E-Jurnal Medika Udayana*, 4:1-17

- Gopalakrishnan, M. 1992. Chemical composition of nutmeg and mace. *Journal of Spices & Aromatic Crops* 1:49-54. India
- Hardiwinoto. 2010. *Panduan Gerontologi Tinjauan dari Beberapa Aspek*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Ismiyarto. Et all. 2009. Isolasi, Identifikasi Minyak Atsiri Fuli Pala (*Myristic fragrans*) dan Uji Aktivitas Sebagai Larvasida. *Jurnal Kimia Sains dan Aplikasi* 129(1)(2009);23-30. Semarang
- Jangid K, Jayakumar ND, Varghese SS. *Achievable Therapeutic Effects of Myristica Fragrans (NUTMEG) On Periodontitis A Short Review. Int J Pharm Pharm Sci.* 2014;6(5):591-4.
- Jie, Sim Kie. 2008. *Ilmu Terapi Akupuntur Jilid I*. Singapore: TCM Singapore
- Joel Penner. Individual Herbs Update. *Traditional Oriental Medicine*. <https://www.americandragon.com/Individualherbsupdate/RouDouKou.html> diakses 15 Januari 2020 , pukul 16.00 WIB
- Lanywati, Endang. 2001. *Insomnia: Gangguan Sulit Tidur*. Yogyakarta: Kanisius.
- National sleep foundation. Sleep in America poll. 2005. Tersedia dari URL: HYPERLINK http://www.sleepFoundation.org/_content/hottopics/2005_summary_of_findings
- Prathibha,C.K., Anandaraman. 2018. MANAGING INSOMNIA WITH JATHIPALA (MYRISTICA FRAGRANS) POWDER – A PILOT STUDY. *International Ayurvedic Medical Journal*.
- Rahma, Dwi Syukrini. 2016. PENGARUH AROMATERAPI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU PERSALINAN KALA I DI KAMAR BERSALIN RSUD KABUPATEN TANGERANG. UIN Syarif Hidayatullah. Jakarta
- Rismundar. 1990. *Budidaya dan Tataniaga Pala*. PT. Penebar Swadaya. Jakarta. Cetakan Kedua
- Sayekti, Nilam., Lucia, Hendrati. 2015. Analisis Resiko Depresi, Tingkat Sleep Hygiene dan Penyakit Kronis dengan Kejadian pada Lansia. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 3(2):181-193
- Setyaningtyas. 2014. Hubungan Perilaku Merokok dengan Resiko Insomnia Pada Lansia di Dusun Dalema Gadingarjo Saden. Diakses <http://opac.say.ac.id/280/1/NASKAH%20PUBLIKASI%20pdf.pdf> pada tanggal 10 November 2018 pukul 10.00 WIB
- Susanti, Lidya. 2015. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia di Poliklinik Saraf RS DR. M. Djamil Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*; 4(3).<http://jurnal.fk.unand.ac.id>
- Shulgin A.T. (1966). Possible implication of myristicin as a psychotropic substance. *Nature*. (1966);210:380-4

- Thomson. 2004. PDR for Herbal Medicine. USA : PDR at Montvale
- Weiss, E.A. 1997. Essential Oil Crops Chapter 7: Myristicaceae.
- Yin, Ganglin dan Zhenghua Liu. 2000. Advanced Modern Chinese Acupuncture Therapy. China:New World Press.
- Zhang B, Wing YK. 2005 Sex Differences in Insomnia: a metaanalysis. Sleep. 29:85