

**DAFTAR PUSTAKA**

- Abdurachman. 2015. *Dasar-dasar Kedokteran Timur dan Akupunktur*. Arti Bumi Intaran. Yogyakarta.
- Andari, L.R.P.D. 2014. “*Hubungan Antara Kebiasaan Hidup Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Blulukon Colomadu Karanganyar*”. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Pp 3.
- Annajiah, F. 2017. *Upaya Peningkatan Asupan Nutrisi pada Anak Toodler dengan Gizi Buruk*. Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Pp 3.
- Astana, W., Triyono, A. 2016. Studi Klinik Efek Ramuan Jamu Untuk Insomnia Terhadap Fungsi Hati Pasien. *Jurnal Sains dan Kesehatan*. Vol. 1 No.5.
- Astana, W., Ardianto, D., Triyono, A. 2015. Studi Klinik Efek Ramuan Jamu untuk Insomnia terhadap Fungsi Ginjal Pasien Klinik Hortus Medicus. *Journal of Pharmaceutical Science And Pharmacy Practice*. Vol. 2 No. 1.
- Bayu, V.W.B. 2016. “*Ritme Sirkardian pada Mahasiswa dengan Pola Tidur Tidak Normal (Studi Kasus)*.” Skripsi. Program Studi Bimbingan Konseling. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Sanata Dharma. Yogyakarta. Pp 13-14.
- Begum, Parvin., Wang, Yanqing., Fugetsu, Bunshi. 2015. Biologically Active Compounds from *Leucas Lavandulaefolia*. *International Journal Pharmaceutical Sciences and Research*. Vol. 6 Ed. 3. Pp 1014.
- BPOM. 2007. *Acuan Sediaan Herbal Volume Ketiga Edisi Pertama*. Jakarta: BPOM.
- BPOM. 2008. *Acuan Sediaan Herbal Volume Keempat Edisi Pertama*. Jakarta: BPOM.
- BPOM. 2012. *Acuan Sediaan Herbal Volume Ketujuh Edisi Pertama*. Jakarta: BPOM.
- Chaudhary, P., Singh, P., Ranjan, R. 2017. “*Insomnia (Anidra): Causes, Symptoms & Management In Ayurveda*.” *WJPMR (World Journal of Pharmaceutical and Medicinal Research)*. Vol.3 No.7. Pp 239-242.
- Cheng, W. dan Sekartini, R. 2014. “*Hubungan Status Gizi, Asupan Besi, dan Magnesium dengan Gangguan Tidur Anak Usia 5-7 tahun di Kampung Melayu, Jakarta Timur Tahun 2012*.” *Jurnal Kedokteran Indonesia*. Vol. 2 No. 2.
- Cheuk, D.K.L., Yeung, J., Chung, K.F., Wong, V. 2009. *Acupuncture for insomnia*. Cochrane Database of Systematic Reviews. Vol. 3. Pp 3-4.
- Ghaddafi, M. 2012. *Tatalaksana Insomnia dengan Farmakologi atau Non-Farmakologi*. Fakultas kedokteran. Universitas Udayana. Denpasar.

- Gongwang, Liu. 1994. *Fundamentals of Acupuncture & Moxibustion*. China: Huaxia Publishing House.
- Herlambang, B. 2014. "Efek Antikonvulsi Ekstrak Etanol Daun Lenglengan (*Leucas lavandulifolia* sm.) pada Mencit Galur Balb/c dengan Induksi Ptz Secara In Vivo." Tesis. Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Hariana, Arief. 2013. *262 Tumbuhan Obat dan Khasiatnya*. Jakarta: Penebar Swadaya
- Islam, A., Hussain, S. M., Sen, N., Abedin, F., Millat, S. M., Islam, S. M., Das, A., Kar, A., and Hossain, M. M. 2017. "Investigation of In Vitro Thrombolytic and Anti-helminthic Activity and In Vivo Anxiolytic and Antidepressant Potentiality with Phytochemical Nature of Methanolic Extract of *Leucas lavandulifolia*." *Journal of Chemistry and Pharmacy* 6. Pp 64.
- Istriningsih, E., Khoirunnisa., Ika, D., 2018. "Efek Antidepresan Kombinasi Infusa Biji Pala (*Myristica Fragrans*) dan Daun Kemangi (*Ocimum Basilicum*) pada Mencit Jantan Putih (*Mus Musculus*)." *Jurnal Para Pemikir*. Vol 7 No 2. Pp. 254.
- Jaya, E S. 2012. "Intervensi Kelompok Cognitive Behavior Therapy (CBT) Multi-komponen pada Lanjut Usia di Depok untuk Mengatasi Insomnia." Tesis. Universitas Indonesia. Jakarta.
- Jie, Sim Kie. 1997. *Dasar Teori Ilmu Akupunktur: Identifikasi dan Klasifikasi Penyakit*. Grasindo
- Jie, Sim Kie. 2008. *Ilmu Terapi Akupunktur*. Jilid 1. Singapore: TCM Singapore
- Jie, Sim Kie. 2010. *Ilmu Titik Akupunktur*. Singapore: TCM Singapore
- Kairupan, J.M.A., Rottie, J.V., dan Malara, T. R. 2016. "Hubungan Merokok dengan Kejadian Insomnia pada Remaja di SMA Negeri 1 Remboken Kabupaten Minahasa." *Journal of Nursing*. Vol. 4 No. 1. Pp 1-2.
- Karim, A. A. 2017. "Pengaruh Komposisi Media Tanam dan Konsentrasi Pupuk Daun terhadap Pertumbuhan Bibit Pala (*Myristica fragrans* Houtt)." Skripsi. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Kiswojo dan Adi, K. 1983. *Teori dan Praktek Ilmu Akupunktur*. Jakarta: Gramedia. Pp 1-15.
- Kozier, B., Erb, G., Snyder, S.J. & Berman, A. 2008. *Fundamental of Nursing Eight Edition*. Pearson Education South Asia.
- Munir, B. 2015. *Neurologi Dasar*. Jakarta: Sagung Seto.
- Natania, K. 2015. "Referat Insomnia Primer." Skripsi. Universitas Kristen Krida Wacana. Jakarta.

- Noviyeni. 2017. “*Hubungan Tingkat Kecemasan dan Perilaku Merokok dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Angkatan 2012 Fakultas Teknik Universitas Andalas.*” Skripsi. Universitas Andalas.
- Olii, Nindhy., Kepel, J. Billy., Silolonga, Wico. 2018. “*Hubungan Kejadian Insomnia dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Semester V Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi.*” *Journal of Nursing*. Vol. 6 No.1. Pp 2.
- Pelangi, A. 2017. “*Hubungan Pola Tidur Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa FKIK UMY. Skripsi. Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.*” Universitas Muhammadiyah. Yogyakarta. Pp 8-10.
- Prananto, A. D. 2016. “*Pengaruh Masage Kaki dan Rendam Air Hangat pada Kaki terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia.*” Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Pratiwi, R., Saputri, A. F., Nuwarda, F. R. 2018. Tingkat Pengetahuan dan Penggunaan Obat Tradisional di Masyarakat: Studi Pendahuluan pada Masyarakat di Desa Hegarmanah, Jatinangor, Sumedang. *Jurnal Ipteks untuk Masyarakat*. Vol. 7 No.2 Pp 97.
- Pratiwi, W. 2017. *Hubungan Derajat Insomnia dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.* Skripsi. Universitas Muhammadiyah. Yogyakarta. Pp 11-14.
- Rahadian, D., D. 2009. “*Pengaruh Ekstrak Biji Pala (Myristica fragrans Hoult) Dosis 7,5 mg/25grbb terhadap Waktu Induksi Tidur dan Lama Waktu Tidur Mencit balb/c yang Diinduksi Thiopental.*” Universitas Diponegoro Semarang.
- Renicha, 2016. “*Analisis Metabolit Sekunder Hasil Kultur Eksplan Daun Mengkudu (Morinda Citrifolia L.) pada Medium Murashige & Skoog (Ms) dan Gamborg (B5).*” Tesis. Universitas Pendidikan Indonesia. Jakarta.
- Rizqiea, N. S. dan Hartati, E. 2012. “*Pengalaman Mahasiswa yang Mengalami Insomnia Selama Mengerjakan Tugas Akhir.*” *Journal Nursing Studies*. Vol 1. No 1.
- RI, KEMENKES. 2011. *Vademekum Tanaman Obat untuk Sainifikasi Jamu*. Jilid 2. Jakarta: Kementrian Kesehatan Rerpublik Indonesia.
- RI, KEMENKES. 2017. *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor Hk.01.07/menkes/187/2017 tentang Formularium Ramuan Obat Tradisional Indonesia*. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Rohmawati, 2015. “*Karakterisasi Morfologi dan Anatomi Pegagan (Centella Asiatica (L.) Urban.) di Kabupaten Batang sebagai Sumber Belajar pada Mata Kuliah Praktikum Morfologi dan Anatomi Tumbuhan.*” Skripsi. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan. Semarang: Universitas Islam Negeri Walisongo.

- Ruiz, J. D., 2002. “*Toksisitas Daun Paci – Paci (Leucas lavandulifolia) terhadap Ikan Gurami (Osphronemus gouramy L.)*.” Skripsi. Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan. Bogor: Institut Pertanian Bogor.
- Saefurrohman., dan Sukur, M. 2015. “Klasifikasi Model Basis Pengetahuan untuk Peracikan Tanaman Obat Berdasar Sifat Tanaman.” *Jurnal Dinamika Informatika*. Vol.7 No. 1.
- Saputra, K., dan Idayani, A. 2005. *Akupunktur dasar*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Sayekti, W. P. I. N., dan Hendrati, Y. L. 2018. *Analisis Risiko Depresi, Tingkat Sleep Hygiene dan Penyakit Kronis dengan Kejadian Insomnia pada Lansia*. Universitas Airlangga. Surabaya.
- Susanti, A. 2015. “Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia di Poliklinik Saraf RS DR. M. Djamil Padang.” *Jurnal Kesehatan Andalas*. Vol. 4 No.3. Pp 952.
- Sutardi. 2016. “Kandungan Bahan Aktif Tanaman Pegagan dan Khasiatnya untuk Meningkatkan Sistem Imun Tubuh.” *Jurnal Litbang Pertanian*. Vol. 35 No. 3. Pp 121-122.
- Swanenghyun, G. 2015. “Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Insomnia Severity Index Versi Indonesia (ISI-INA) pada Remaja Jalanan di Yogyakarta.” Skripsi. Universitas Gadjah Mada. Yogyakarta. Pp 1-2.
- Uliyah, M., & Aziz, A.H. 2008. *Keterampilan Dasar Praktik Klinik untuk Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Valente, S. 2015. “Evaluating and Managing Insomnia: Non-pharmacological Treatments.” *Journal Sleep Disorder & Therapy*. Vol. 4 No. 2. Pp 189.
- Widodo, DS., Haryanto, J., Bakar, A. 2016. *Studi Komparasi Minum Susu Hangat dan The Chamomile Hangat terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Lansia*. *Jurnal Keperawatan*. Vol 9 No.1. Pp 121.
- WHO. 1999. *WHO Monographs on Selected Medical Plants Volume Satu*. WHO Library Cataloguing. Pp 78.
- Yin, G., Liu, Z. 2000. *Advanced Modern Chinese Acupuncture Therapy*. China: New World Press. Pp 378-379.
- Zahara, D. S. 2013. “Hubungan antara Gangguan Tidur dengan Pertumbuhan pada Anak Usia 3-6 Tahun di Kota Semarang.” Skripsi. Universitas Diponegoro. Semarang. Pp 7-8.
- Zahara, R. Nurchayati, S. Woferst, R. 2018. “Gambaran Insomnia Pada Remaja di SMK Negeri 2 Pekanbaru.” *Journal of Midwifery*. Vol. 5 No. 2.

Zaini, N. 2013. "What Is Insomnia." *Jurnal Medika Udayana*. Pp 2061-2076.