

Daftar Pustaka

Dr.ade, Niat begadang yang tadinya untuk menjaga produktivitas malah bisa jadi tak berarti karena seseorang salah prioritas. Diakses pada <https://health.detik.com/read/2015/10/30/065638/3057385/763/forum.detik.com/bahaya-dan-efek-samping-cream-pemutih-wajah-t1381505.html> (18 maret 2016, 17:04)

Dr. kim, Seseorang yang memiliki jam tidur pendek harus menyadari berkembangnya risiko sindrom metabolik yang dapat meningkatkan risiko mereka terhadap penyakit kronis. Diakses pada <https://health.detik.com/read/2015/10/30/065638/3057385/763/forum.detik.com/bahaya-dan-efek-samping-cream-pemutih-wajah-t1381505.html> (30 oktober 2015, 06:56)

Universitas ciputra, Orang yang terbiasa tidur kurang dari enam jam setiap harinya, beresiko 48 persen mengidap penyakit jantung, hipertensi, obesitas, serta meninggal di usia muda karena stroke. Diakses pada <http://ciputraceo.net/blog/2015/2/12/15-bahaya-begadang-dan-5-tips-mengurangi-resikonya> (2 desember 2015)

Robert Owen, seorang sosialis dari Inggris yang mencetuskan istilah “[delapan jam bekerja, delapan jam rekreasi, delapan jam istirahat](#)”. Diakses pada <https://id.techinasia.com/mengapa-harus-delapan-jam-kerja> (11 januari 2017, 10:00)

Agnes Dita Tri Aprilia (2016), manajemen waktu untuk mahasiswa. Undergraduate, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.

Kusrianto, Adi. 2007. *Pengantar Desain Komunikasi Visual*. Yogyakarta: Andi Yoga.Ulung

Lika Aprilia Samiadi, apakah kekurangan tidur bisa menyebabkan tekanan darah tinggi. Diakses pada <https://hellosehat.com/pusat-kesehatan/hipertensi-tekanan-darah-tinggi/apakah-kekurangan-tidur-bisa-menyebabkan-tekanan-darah-tinggi/> (20 januari 2017)

Joan Robert, tubuh baru bisa memproduksi hormon melatonin ketika tidak ada cahaya. Diakses pada https://www.kompasiana.com/syaikhu99/riset-hadits-sains-bahaya-tidur-dengan-lampu-dinyalakan_55286c39f17e615d4b8b4573 (24 juni 2015, 04:25)

Kompas.com, satu lagi bukti kurang tidur pemicu diabetes. Diakses pada <http://olahraga.kompas.com/read/2012/04/12/10005714/satu.lagi.bukti.kurang.tidur.picu.diabetes> (12 april 2012, 10:00)

Tomi Tridayaya Putra, waspada kurang tidur berpotensi serangan jantung. Diakses pada <https://triatra.wordpress.com/2011/02/26/waspadalah-kurang-tidur-berpotensi-serangan-jantung/> (26 februari 2011)

Sandra Moriarty, Mitchell. 2011. *Advertising edisi ke delapan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grop.

Saved from. fotography workshop.

<https://photography-classes-workshops.blogspot.com/>

<https://id.pinterest.com/pin/462322717983126334/>

playbuzz. <https://id.pinterest.com/pin/345018021436628413/>

penutup mata untuk membantu tidur. <https://moedah.com/penutup-mata-untuk-membantu-tidur-4-pcs/>

Behance. <https://id.pinterest.com/pin/418975571577744778/>