

## DAFTAR PUSTAKA

Ratna, K, Nyoman. (2010). *Metode Penelitian, kajian budaya dan ilmu sosial humanior pada umumnya*. Denpasar : Pustaka pelajar

Guyton, A. C & J. E. Hall. (1997). *Buku ajar Fisiologis Kedokteran*. Edisi 9. Jakarta: EGC

Rafknowledge. (2004). *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta: PT. Elek Media Komputindo

Anna, K, Lusia. *Penyakit yang timbul akibat kebiasaan begadang*. Kompas.com. (10 Agustus 2016)  
<https://lifestyle.kompas.com/read/2016/08/10/113700823/Penyakit.yang.Timbul.akibat.Kebiasaan.Begadang>

Tinarbuko, Sumbo. (2015). *DEKAVE Desain komunikasi visual penanda zaman masyarakat global*. Yogyakarta : CAPS

Supriyono, Rahmat. (2010). *Desain komunikasi visual teori dan aplikasi*. Yogyakarta: Penerbit ANDI

Strauss, A., & Corbin, J. (2003). *Dasar-dasar Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Sihombing, Daton. (2001). *Tipografi dalam desain grafis*. Jakarta : Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama

Effendy, Onong Uchjana (2003). *Ilmu, Teori dan Filsafat Komunikasi* . Bandung: Citra Aditia Bakti

Sumber lain

Riadi, Muchlisin. (14 oktober 2016). *Definisi, Gejala dan Faktor Penyebab Insomnia* : <https://www.kajianpustaka.com/2016/10/definisi-gejala-dan-faktor-penyebab-insomnia.html>

Syah, Efran. (01 April 2015). *Hipersomnia: Gejala, Penyebab dan Pengobatan* : <https://www.medkes.com/2015/04/hipersomnia-gejala-penyebab-pengobatan.html>

Marianti. (2016). *Pengertian Sleep Apnea* : <https://www.alodokter.com/sleep-apnea>

Fajar, Al, Kemal. (6 September 2016). *Mengenal Parasomnia, Mulai dari Tidur Berjalan Hingga 'Ketidihan'* : <https://hellosehat.com/hidup-sehat/fakta-unik/mengenal-parasomnia-dari-mulai-mengigau-hingga-ketidihan/>

Kesehatan, Web. *Fase dan Siklus Tidur – Tahapan-Tahapan dalam Tidur* : <https://www.webkesehatan.com/fase-siklus-tidur-tahapan-tidur/>

Kesehatan, Web. *Waktu dan Siklus Tidur, serta Efek Kurang Tidur bagi Tubuh* : <https://www.webkesehatan.com/waktu-tidur-ideal-dampak-kekurangan-tidur/>