

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahim Al Mubarakfuri, Al Imam Al Hafizh Abul 'Ula Muhammad Abdurrahman bin Abdurrahim Al Mubarakfuri bin. *Terjemah Tuhfatul Ahwadzi Syarah Matan Sunan At Turmudzi*. Tangerang: Albama (Aliansi Belajar Mandiri), 2009.
- Adrianto, F. *Kesehatan Jantung: Pencegahan, Penyakit, dan Pengobatan*. Jakarta 2019: Kompas Media Nusantara, t.t.
- Akrom, Muhammad. *Terapi Wudhu Sempurna Shalat, Bersihkan Penyakit*. MedPress Digital 2012, t.t.
- Al-Asqalani, Ahmd bin Ali bin Hajar. *Fathul bari Jilid 2 : syarah shahih Al-Bukhari*. Cet 4. Jakarta: Pustaka Iman, 2018.
- Al-Imam Abu Hamid, Al-Ghazali. *Essential ihya ulum al-din : the revival of the religious sciences / Imam Al-Ghazali*. Rev. ed. of Fazlul Karim's translation. Kuala Lumpur: Islamic Book Trust, t.t.
- Al-Jauziyah, Ibnu Qayyim. *Bekal Perjalanan ke Akhirat (Zaadul Ma'ad)*. Pustaka Azzam, t.t.
- Al-Khuli, Hilmi. *Menyingkap Rahasia Gerakan-Gerakan Sholat*. Jl Wonosari, Baturetno Banguntapan Jogjakarta: DIVA Press, t.t.
- Analisa Tempo, Pusat Data dan. *Memperbaiki Kualitas Tidur Menentukan Kesehatan*. Tempo Publishing, t.t.
- An-Nawawi, Imam. *Al Majmu' Syarah Al Muhadzdzab Tahqiq dan Ta'liq : Muhammad Najib Al Muthi'i; Pembahasan : Thaharah (Buku 2)*. pustaka azzam, 2010.
- Ariyanto, M. Darajat. "PSIKOTERAPI DENGAN DOA," Mei 2006. <http://publikasiilmiah.ums.ac.id/handle/11617/864>.
- Bakar, Dr Saraiza Abu. *The Miracle of Sleep*. PTS Publishing House Sdn. Bhd., 2022.
- bantanie, Muhammad Syafi'ie el-. *Dasyatnya Terapi Wudhu*. Jakarta 2010: PT Elex Media Kompotindo, t.t.
- Centers for Disease Control and Prevention. "When and How to Clean and Disinfect Your Home," 23 Februari 2023. <https://www.cdc.gov/hygiene/cleaning/cleaning-your-home.html>.
- Dkk, Chentia Misse Issabella. *Keterampilan Dasar Praktik Kebidanan*. Media Sains Indonesia, 2023.

- Dkk, Hyeon-Jong Yang, So-Yeon Lee, Dong In Suh, Youn Ho Shin, Byoung-Ju Kim, Ju-Hee Seo, Hyoung Yoon Chang, Kyung Won Kim, Kangmo Ahn, Yee-Jin Shin, Kyung-Sook Lee, Cheol Min Lee, Se-Young Oh, Ho Kim, Jong-Han Leem, Hwan-Cheol Kim. "The Cohort for Childhood Origin of Asthma and allergic diseases (COCO) study: design, rationale and methods | BMC Pulmonary Medicine | Full Text." Diakses 12 Juni 2023. <https://doi.org/10.1186/1471-2466-14-109>.
- Fath, Khalilurrahman. *Cara Nabi Mencegah Penyakit*. Penerbit Serambi, t.t.
- G. Koenig^{1, 2}, Harold. "Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications" 2012 (25 September 2012): 33 pages. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>.
- Hasan, Abdillah F. *The Power of Tidur*. Cetakan Pertama 2010. Yogyakarta: Mutiara Media, t.t.
- Hasan, Abdullah Firmanzah. *100 Resep Sehat Cara Nabi Tubuh, Mental, Spiritual, Emosional, dan Intelektual*. Digital, 2021. Jakarta 2019: PT Elex Media Komptindo, Jakarta, t.t.
- Hashman Sp.An, Dr. Ade. *Rahasia Kesehatan Rasulullah : Meneladani Gaya Hidup Sehat Nabi Muhammad Saw*. Jakarta: Naura Books, 2012.
- <https://www.apa.org>. "Stress in America™ 2020: A National Mental Health Crisis." Diakses 6 Juni 2023. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2020/report-october>.
- Ibnu Hazm ra, Al-Imam. *Kitab Al- Muhalla*. Pustaka Azzam, t.t.
- Ibrahim, Ahmad Syauqi. *Asrarun Naum Kitab Rahasia Tidur Menurut al-Qur'an, Sunnah Nabi dan Sains Modern*. Cetakan 1. Jakarta Selatan: Nahdhah Li Ath-Thiba'ah Wa An-Nasyr Wa At-Tauzi', 2018.
- Ibrahim;, Dr.Ahmad Syawqi. *Misteri Tidur, Rahasia Kesehatan, Kepribadian dan Keajaiban Lain dibalik Tidur Anda*. Jakarta 2013: Zaman, t.t.
- Intera, Inspiratif. *Filosofi Tidur Sebuah Pemaknaan Istirahat yang Bermanfaat*. Karanganyar, Jawa Tengah: Intera, 2021.
- Intera, Tim Penulis. *Jangan Tidur Pagi! Pndangan Islam dan Kesehatan Tentang Pentingnya Beraktivitas Pagi*. Karanganyar, Jawa Tengah: Intera, t.t.

- Ismail al-Bukhari, Abu Abdullah Muhammad bin. *Ensiklopedia Hadis : Shahih Al-Bukhari 1*. Jakarta: Almahira, t.t.
- jagokata.com. “Arti kata tidur. Semua maksud kata dari KBBI. tidur adalah...” Diakses 6 Februari 2023. <https://jagokata.com/arti-kata/tidur.html>.
- Kamaluddin A., Marzuki Haji, Mahyuddin Syaf, dan Sabiq, Sayyid. *Fikih Sunnah*. Bandung: Al ma’arif, 1986.
- Khon, Abdul Majid. *Ulumul Hadis*. Amzah, 2012.
- “Marhumah, Ema (2016) ULUMUL HADIS Konsep, Urgensi, Objek Kajian, Metode dan Contoh. Buku Ajar, Vol. 1 (No. 1). SUKA-Press.pdf.” Diakses 6 Januari 2023. <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/20511/1/Marhumah%20Ema%20%282016%29%20ULUMUL%20HADIS%20Konsep%20Urgensi%20Objek%20Kajian%20Metode%20dan%20Contoh.%20Buku%20Ajar%20Vol.%2001%20No.%201%29.%20SUKA-Press.pdf>.
- Marzuki; *Metodologi riset : panduan penelitian bidang bisnis dan sosial*. Ekonisia, 2005. [//perpustakaan.unas.ac.id%2Findex.php%3Fp%3Dshow_detail%26id%3D2330](http://perpustakaan.unas.ac.id%2Findex.php%3Fp%3Dshow_detail%26id%3D2330).
- Masters, Alina, Seithikurippu R. Pandi-Perumal, Azizi Seixas, Jean-Louis Girardin, dan Samy I. McFarlane. “Melatonin, the Hormone of Darkness: From Sleep Promotion to Ebola Treatment.” *Brain Disorders & Therapy* 4, no. 1 (2014): 1000151. <https://doi.org/10.4172/2168-975X.1000151>.
- “Mengenal Bahaya Kurang Tidur yang Tak Bisa Disepelekan.” Diakses 15 Juni 2023. <https://www.balaibaturaja.litbang.kemkes.go.id/read-mengenal-bahaya-kurang-tidur-yang-tak-bisa-disepelekan>.
- Miski. *Pengantar Metodologi Penelitian Hadis Tematik*. Malang Jawa Timur: CV.Maknawi, 2021.
- Mushaf Al-Qur’an, Lajnah Pentashihan. *Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qur’an*. Lajnah Pentashihan Mushaf al-Qur’an, Badan Litbang dan Diklat, Departemen Agama RI, t.t.
- Musrifatul Uliyah, A Aziz Alimul Hidayat. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Edisi 2-Buku 2. Jakarta 2015: Salemba Medika, t.t.

- Nawawi, Imam an-. *Syarah Riyadhus Shalihin jilid 2*. Gema Insani, 2023.
- . *Syarah Riyadhus Shalihin Jilid 2*. Darul Mustafa, t.t.
- . *Syarah Riyadhus Shalihin jilid 3*. Gema Insani, 2023.
- Notoatmodjo, Soekidjo. *Promosi kesehatan teori dan aplikasi*. Jakarta 2005: Rineka Cipta, t.t.
- Nuruddin, S.Ag.,M.Ag, Muhammad. *Metode Memahami Hadis Pada Era Global*. PT Lontar Digital Asia, t.t.
- Oseven, Eagle. *Kengapa Orang Gagal: 16 Rintang Menuju Sukses dan Bagaimana Anda Dapat Mengatasinya*. Pinang, t.t.
- Prasadj, RPSGT, Dr.Andreas. *Ayo Bangun ! dengan Buger karena Tidur yang Benar*. Cetakan I. Jakarta Selatan: Hikmah, t.t.
- Purnamasari, R. *Diabetes Mellitus: Pencegahan, Diagnosis, dan Pengobatan*. Jakarta 2020: PT Elex Media Komputindo, t.t.
- Rafiudin, Rahmat. *Insomnia & Gangguan Tidur*. Jakarta 2004: PT Elex Media Komputindo, t.t.
- Rafknowledge. *Insomnia & Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta 2004: PT Elex Media Komputindo, t.t.
- Reefani, Nor Kholish. *Pola Hidup dan Tidur Sehat ala Rasulullah SAW*. PT Elex Media, t.t.
- Rosyanti, Lilin, Veny Hadju, dan Indriono Hadi. “Pendekatan Terapi Spiritual Al-quranic pada Pasien Skizoprenia Tinjauan Sistematis.” *Jurnal Penelitian* 10, no. 1 (2018).
- Salih al-Utsaimin, Syekh Muhammad bin. *Al-qaulul mufid' 'ala kitabit tauhid: penjelasan kitab tauhid/Syekh Muhammad bin Salih al-Utsaimin*. Cetakan pertama. Jakarta Timur: Griya Ilmu Mandiri Sejahtera, 2019, t.t.
- Santoso, A. B. *Otak: Kesehatan, Penyakit, dan Terapi*. 2021: Gava Media, t.t.
- Saryono, Anggriyana Tri Widianti. *Kebutuhan Dasar Manusia*. Jl. Ringroad Selatan, Jogjakarta: Nuha Medika, t.t.
- SHIDDIEQY, T. M. Hasbi Ash. *SEJARAH DAN PENGANTAR ILMU HADITS/Prof.T. M. Hasbi Ash-Shiddieqy*. Bulan Bintang, 1974.
- Slamet, Juli Sumirat. *Kesehatan lingkungan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 1994, t.t.
- Sleep Foundation. “How Much Sleep Do We Really Need?,” 9 Maret 2021. <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need>.

- Sleep Foundation. "What Are the Best Positions for Sleeping?," 29 April 2021. <https://www.sleepfoundation.org/sleeping-positions>.
- S.Pd.I, Ahmad Salim. *Berburu Surga Bersama Nabi*. Vol. 1. Banguntapan, Yogyakarta 2017: SAFIRAH, t.t.
- Stuge, Britt, Hanne Krogstad Jensen, dan Margreth Grotle. "The Pelvic Girdle Questionnaire: Responsiveness and Minimal Important Change in Women With Pregnancy-Related Pelvic Girdle Pain, Low Back Pain, or Both." *Physical Therapy* 97, no. 11 (1 November 2017): 1103–13. <https://doi.org/10.1093/ptj/pzx078>.
- Sudaryono. *Metode Penelitian Pendidikan*. Prenada Media, 2016.
- Suparta Haji, Munzier. *Ilmu Hadis*. Jakarta: Rajawali Pers, t.t.
- Superadmin. "Tidur Cukup Untuk Kesehatan." Direktorat Promosi Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, 4 Januari 2014. <https://promkes.kemkes.go.id>.
- Surahmad, Surahmad. "Metode Pemahaman Hadist Nabi Syaikh Yusuf Al-Qaradhawi." *INOVATIF: Jurnal Penelitian Pendidikan, Agama, Dan Kebudayaan* 3, no. 1 (4 Juni 2017): 42–60.
- Susilowati, R. *Obesitas: Penyebab, Dampak, dan Penanggulangan*. Yogyakarta: Deepublish, 2018.
- Syukur al-Azizi, Abdul. *Islam Itu Ilmiah : Mengupas Tuntas Rgam Fakta Ilmiah dalam Ajaran-Ajaran Islam*. Cetakan Pertama, 2018. Yogyakarta: Laksana 2018, t.t.
- Syukur,MA, Dr. Amin. *ENSIKLOPEDIA NABI MUHAMMAD SAW DALAM RAGAM GAYA HIDUP 1*. 05 ed. Jakarta: PT Ikrar Mandiriabadi, t.t.
- Thaha, Ahmadie. *Kedokteran dalam Islam*. Surabaya: PT.Bina Ilmu,1983, t.t.
- Tharsyah, Adnan. *16 Jalan Kebahagiaan Sejati: Menggapai Keseimbangan dan Kebermaknaan Kehidupan Pribadi, Keluarga, dan Sosial*. Hikmah, 2006.
- Thayyarah, Nadiyah. *Buku Pintar Sains dalam Al-Qur'an*. Serambi Ilmu Semesta, 2013.
- The Sleep Judge. "What Are The Best Sleep Positions and Which One Should You Use?," t.t. Diakses 16 Juni 2023.
- "Tidur Miring ke Kanan atau Kiri, Mana yang Lebih Baik?" Diakses 21 Juni 2023.

<https://www.kasurbusaroyal.co.id/tidur-miring-ke-kanan-atau-kiri-mana-yang-lebih-baik>.

- Uswatun Khasanah, Muhammad Afif. “Urgensi Wudhu dan Relevansinya Bagi Kesehatan (Kajian Ma’anil Hadits) dalam Perspektif Imam Musbikin.” *Jurnal Studi Hadis* 03 Nomor 2 2018 (t.t.).
- W, Beny Atmadja. “Fisiologi Tidur.” *Maranatha Journal of Medicine and Health* 1, no. 2 (2002): 147871.
- Wahil Iqbal Mubarak, Ns. Nurul Chayatin. *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia Teori dan Aplikasi dalam Praktik*. Buku Kedokteran EGC, t.t.
- Wartolah, Tarwoto. *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*. Salemba Medika, t.t.
- Yahya, M. Ag. Dr. H. Muhammad. *Ulumul Hadis (sebuah pengantar dan Aplikasinya)*. Syahadah, t.t.
- Yuni Fitriana, Andina Vita Sutanto. *Kebutuhan Dasar Manusia Teori dan Aplikasi dalam Praktik Keperawatan*. Banguntapan, Bantul, Yogyakarta: PUSTAKA BARU PRESS, 2017.
- Zen, Mestika. *Metode Penelitian Keperpustakaan*. yayasan pustaka obor indonesia 2008, t.t.

