

DAFTAR PUSTAKA

- (WHO), Organisasi Kesehatan Dunia, *Pedoman WHO Tentang Kebersihan Tangan Dalam Pelayanan Kesehatan: Tantangan Keselamatan Pasien Global Pertama: Perawatan Bersih Adalah Perawatan Yang Lebih Aman* (Jenewa: Organisasi Kesehatan Dunia, 2009)
- Abū Dāwud, Sulaimān ibn al-Asy`as ibn Ishāq ibn Basyīr ibn Syidād ibn `Amru al-Azdiy al-Sijistāniy, *Sunan Abī Dāwud*, ed. by Muḥammad Muḥyī al-Dīn Abd al-Ḥamīd (al-Maktabah al-`Aṣriyyah)
- , *Sunan Abī Dāwud*, ed. by Syu`aib al-Arna`ūt (Dār al-Risālah al-`Ālamiyah, 2009)
- Al-albani, Muhammad Nashiruddin, *Sirah Nabawiyah Ibnu Hisyam (Sejarah Lengkap Kehidupan Rasulullah Shalallahu `Alaihi Wa Sallam)*, 2015
- Al-Asqalani, Ahmad bin Ali bin Hajar, *Fath Al-Barri Bi Syarah Shahih Bukhari* (Al-Maktabah Syalafiyah-Mesir, 1380)
- Al-Bugha, Musthafah Dib, *Syarah Riyadhush Shalihin Jilid 2* (Jakarta: Gema Insani, 2012)
- Al-bukhāriy, Abū `Abdillāh Muḥammad ibn Ismā`il ibn Ibrāhīm ibn al-Muḡirah al-Ju`fiy, *Al-Jāmi` Al-Musnad Al-Ṣaḥīḥ Al-Mukhtaṣar Min Umūr Rasūlillah Ṣallā Allāh `alaih Wasallam Wa Sunanih Wa Ayyāmih*, ed. by Muḥammad Zuhair ibn Nāṣir al-Nāṣir (Dār Ṭauq al-Najāt, 1422)
- Al-Furaih, Syaikh Abdullah bin Hamoud, *Sunnah Rasulullah Sehari-Hari* (Jakarta: Pustaka Al-Kausar, 2016)
- Al-Hilali, Syaikh Salim bin `Ied, *Ensiklopedia Larangan Menurut Al-Qur`an Dan As-Sunah* (Bogor: Pustaka Imam As-Syafi`i, 2005)
- Al-Mubarakufi, Abu Alula Muhammad Abdurrahman bin Abdurrahim, *Tuhfat Al-Ahwadhi Bi Syarh Jami` Al-Tirmidzi* (Bairut: Dar Al-Kutub Al-Ilmiyya)
- Al-Nawawi, Abu Zakaria Muhyiddin Yahya bin Sharaf, *Al-Minhaj Syarh Shahih Muslim* (Bairut: Alnaashir: Dar `iinya` Alturath Al-arabii, 1392)
- Al-Sheikh, Abdullah Bin Muhammad Bin Abdurrahman Bin Ishaq, *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 7* (Mu-assah Daar Al-Hilal Kairo: Pustaka Imam Asy-Syafi`i, 2004)

- Al-sindi, muhammad bin abdul hadi al-tatwi abu al-hasan naur al-din, *Hashiyat Al-Sindi Bi Syarh Al-Nasa'i* (Aleppo, 1986)
- Al-Tirmiziy, Abū 'Īsā Muḥammad ibn 'Īsā ibn Saurah ibn Mūsā al-Ḍaḥḥak, *Al-Jāmi' Al-Kabīr Wahuwa Sunan Al-Tirmiziy*, ed. by Aḥmad Muḥammad Syākir (Muṣṭafā al-Bābī al-Ḥalabiy, 1975)
- Al-Utsaimin, Syaikh Muhammad, *Syarah Riyadhus Shalihin Jilid IV* (Jakarta: Darul Falah, 2015)
- Almunawir, Nurip, 'Larangan Begadang Sebagai Pemeliharaan Imunitas Perspektif Islam', *Jurnal Riset Agama*, 1.1 (2021), 71–82 <<https://doi.org/10.15575/jra.v1i1.14258>>
- Amalia, Nida, 'Tidur Persepektif Al-Qur'an (Studi Komperetif Kitab Tafsir Al-Jawahir Fi Tafsir Al-Qur'an Al-Karim)', 2021 <<https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>>
- Ambarwati, Rini, 'Tidur Irama Srikardian Dan Metabolisme Tubuh', *Jurnal Keperawatan*, X.1 (2011), 229–55 <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1607-5_13>
- Anand, V. K., & Buchan, V. G., 'Irigasi Hidung: Bantuan Besar Untuk Hidung Kecil', *Ear, Nose & Throat Journal*, 78.3 (1999)
- Aziz, Amir Abdul, Unik Hanifah Salsabila, and Ikhsannudin Nurhidayah, 'Urgensi Shalat Malam Untuk Pengendalian Kesehatan Tubuh Dan Dakwah Kalangan Remaja Muslim Perspektif Era Globalisasi', *Al-Manar*, 12.1 (2023), 1–10 <<https://doi.org/10.36668/jal.v12i1.343>>
- Borbely, Alexander, *Rahasia Tidur Basic Books: New York* (New York: Basic Books, 1986)
- Chodri, Abdul Ghaffar, *The Mirror Of Muhammed* (Yogyakarta: Laksana, 2018)
- Coren, Stanley, *Psikologi Tidur* (New York: W. H. Freeman and Company, 1996)
- Curtis, V., & Cairncross, S, 'Pengaruh Mencuci Tangan Dengan Sabun Terhadap Risiko Diare Di Masyarakat: Tinjauan Sistematis', *Jurnal The Lancet Infectious Diseases*, 3.5 (2003)

- Dewi, Rosliana, *Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Kualitas, Fatigue Dan Nyeri Pada Pasien Kanker Payudara* (Yogyakarta: Cv Budi Utama, 2001)
- Dini Sukmalara, Vina Oktaviana, ‘Dampak Penggunaan Llampu Pada Saat Tidur Dengan Kualitas Tidur Remaja Di SMK Kesdam Jaya Jakarta’, *Jurnal Afiat Kesehatan Dan Anak*, 6.2 (2021)
- Dkk, Ridlawan Hambali, *Etika Profesi* (Bojonegoro: CV Agrapana Media, 2021)
- Dr. H. Fuad Nashori, S, Psi., M.Si., M.Ag., Psikologi, and Psikolog Etik Dwi Wulandari, S.Psi., M.Psi., *Psikologi Tidur: Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia* (Yogyakarta Universitas Islam Indonesia, 2017)
- Fatihuddin, Muh, ‘Penafsiran Ayat-Ayat Tidur Sebagai Kematian Kecil Dalam Kitab Tafsir Mafatih Al-Ghaib’, *Al-Misykah: Jurnal Studi Al-Qur’an Dan Tafsir*, 3.1 (2022), 82–106 <<https://doi.org/10.19109/almisykah.v3i1.13012>>
- Fitria, Lailatul, Abdul Hamid, and Ummi Lailia Maghfiroh, ‘Nilai-Nilai Pendidikan Kepribadian Rasulullah SAW Dalam Kitab Maulid Al Barzanji’, *Al-Falah: Jurnal Ilmiah Keislaman Dan Kemasyarakatan*, 23.1 (2023), 1–10
- Flora, Henny Saida, ‘Etika Tata Tertib Disiplin Mahasiswa’, *Jurnal Law Pro Justitia*, IV.2 (2019)
- Fuad Nashori, R. Rachmy Diana, ‘Perbedaan Kualitas Tidur Dan Kualitas Mimpi Antara Mahasiswa Laki-Laki Dan Mahasiswa Perempuan’, *Humanitas: Indonesian Psychological Journal.*, 2.no 2 (2005), 77–88
- Hardiono, Hardiono, ‘Sumber Etika Dalam Islam’, *Jurnal Al-Aqidah*, 12.2 (2020), 26–36 <<https://doi.org/10.15548/ja.v12i2.2270>>
- Hengkengbala, Herlina, and Susilodinata Halim, ‘Hubungan Kualitas Tidur Dengan Pengaruh Penggunaan Lampu Tidur Pada Siswa/i SMA Negeri 2 Bitung, Sulawesi Utara’, *Kesehatan Dan Kedokteran Tarumanagara*, 1.1 (2022), 29–34

- Hutagalung, Nadya, Erna Marni, and Susi Erianti, 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Satu Program Studi Keperawatan Stikes Hang Tuah Pekanbaru', *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2.1 (2022), 77–89 <<https://doi.org/10.25311/jkh.vol2.iss1.535>>
- Ibn al-Ḥajjāj, Muslim, *Al-Musnad Al-Ṣaḥīḥ Al-Mukhtaṣar Binaql Al-`Adl `an Al-`Adl Ilā Rasūlillah Ṣallā Allāh `alaih Wasallam*, ed. by Muḥammad Fu`ād Abd al-Bāqī (Dār Iḥyā' al-Turāṣ al-`Arabiy, 1424), I–III
- Ibn Ḥajar, Abū al-Faḍl Aḥmad ibn `Aliy ibn Muḥammad ibn Aḥmad, *Tahzīb Al-Tahzīb* (Dā'irah al-Ma'ārif al-Nizāmiyah PP - India, 1326), I–XII <<https://shamela.ws/book/3310>>
- , *Taqrīb Al-Tahzīb*, ed. by Muḥammad `Awwāmah (Dār al-Kutub al-`Ilmiyyah PP - Suria, 1986) <<https://shamela.ws/book/8609>>
- Ibn Mājah, Abū `Abdillāh Muḥammad ibn Yazīd, *Sunan Ibn Mājah*, ed. by Muḥammad Fu`ād Abd al-Bāqī (Dār Iḥyā' al-Kutub al-`Arabiyah)
- Ibrahim, Dr. Ahmad Syawqi, *Misteri Tidur (Rahasia Kesehatan, Kepribadian, Dan Keajaiban Lain Di Balik Tidur Anda) Penerjemah Syamsu A. Rijal Dan Lukman Junaidi* (Jakarta: Zaman, 2013)
- Ira, Maulana, 'Studi Hadis Tematik', *Al-Bukhari Jurnal Ilmu Hadis*, 1.2 juli-desember (2018), P.189-206
- Jamil, Jjumrah, *Etika Profesi Guru* (Pasaman: C.V Azka Pustaka, 2022)
- Jauharotul, Muthohharoh, *Larangan Tidur Sore Perspektif Hadis: Studi Analisis Hadis Musnad Abī Ya'lā Al-Mawṣilī Nomor 4918 Dengan Pendekatan Medis, Sunan Ampel Surabaya*, 2019
- Kaspar, K. The Optimistic Cleanse, *Bagaimana Pembersihan Fisik Meningkatkan Kondisi Mental* (London: Cambridge University Press, 2015)
- Khairani, Masayu Dian, 'Prilaku Hidup Bersih Dan Sehat: Perspektif Al-Qur'an Dan Sunnah Rasul', *Journal of Darussalam Islamic Studies*, 1.1 (2020), 31–44 <<https://doi.org/10.47747/jdis.v1i1.89>>
- Kiamani, Andris, 'Hubungan Etika Dengan Cabang Ilmu Filsafat', *Jurnal Saint Paul's Review*, 3.1 (2023)

- Kushida, C. A. Obstructive Sleep Apnea, *Patofisiologi, Komorbiditas, Dan Konsekuensinya*" (*Informa Healthcare: New York, 2007*), (New York: Informa Healthca, 2007)
- Lee, S. W. S., & Schwarz, N. Orderly Minds, *Konsekuensi Psikologis Pembersihan Fisik* (Los Angeles: Stanford University Press, 2012)
- Leung, D. Y. M., & Bieber, T, *Dermatitis Atopik* (Boca Raton: CRC Press, 2003)
- Mardlatillah, Sandy Diana, and Nurjannah, 'Konsep Tidur Dalam Perspektif Psikologi Dan Islam', *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 7.1 (2023), 65–71 <<https://doi.org/10.30762/happiness.v7i1.904>>
- Martini, Endang, *Etika Komunikasi Dunia Kerja* (Yogyakarta: Cv Budi Utama, 2023)
- Masrukhin, *Tidur Dalam Perspektif Hadits (Sebuah Kajian Tentang Implikasi Pola Tidur Nabi Terhadap Kesehatan) Universitas Islam Negeri(UIN) Syarif Hidayatullah Jakarta, 2014*
- Matheer, Mukhsin, *Rahasia Butiran Air Wudhu Berdasarkan Al-Qur'an Dan As-Sunah* (Jakarta: Lembar Langit Indonesia, 2014)
- Meir H. Kryger, Thomas Roth, dan William C. Dement, *Prinsip Dan Praktik Kedokteran Tidur* (Philadelphia: Elsevier Saunders, 2011)
- Mizziy, Yūsuf ibn 'Abd al-Raḥmān ibn Yūsuf Abū al-Ḥajjāj Jamāl al-Dīn ibn al-Zakiy Abī Muḥammad al-Qaḍā'iy al-Kalbiy Jamāl al-Dīn al-, *Tahzīb Al-Kamāl Fī Asmā' Al-Rijāl*, ed. by Basysyār 'Awād Ma'rūf (Mu'assasah al-Risālah PP - Beirut, 1992), I-XXXV <<https://shamela.ws/book/3722>>
- Muglatāy, 'Alā' al-Dīn ibn Qalīj ibn 'Abd Allāh ibn al-Bakjariy al-Miṣriy al-Ḥakariy al-Ḥanafiy, *Ikmāl Tahzīb Al-Kamāl Fī Asmā' Al-Rijāl*, ed. by Muḥammad 'Uṣmān (Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah PP - Beirut, 2011), I-VI <<https://shamela.ws/book/89>>
- Muhammad Asharaf bin Amir bin Ali bin Ali bin Haidar, Abu Abdul Rahman, Sharaf Al-Haqq, Al-Siddiqi, Al-Azimbadi, *Awn Al-Ma'bud, Syarh Sunan Abi Dawud* (Bairut: Dar Scientific Books, 1415)
- Muis, Moch Abdul, mukhamad nur bawono, 'Analisis Pola Tidur Tim Futsal

- Putri Kartini Yuk Lamongan Di Masa Pandemi', *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10.01 march (2022), P.93-104
- Muniruddin, Muniruddin, 'Bentuk Zikir Dan Fungsinya Dalam Kehidupan Seorang Muslim', *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*, 6.1 (2018), 17 <<https://doi.org/10.37064/jpm.v6i1.4982>>
- Musyirifin, Zaen, 'Implementasi Sifat-Sifat Rasulullah Dalam Konseling Behavioral', *Al - Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 11.2 (2020), 151–59 <<https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php /alirsyad/article/view/2088>>
- Naja, Daen, *Hidup Bersama Rasulullah Muhammad Shalallahu 'Alaihi Wasallam* (Uwais Inspirasi Indonesia, 2020)
- Nasir, Munawir, *Etika Komunikasi Dalam Bisnis Bisnis (Tinjauan Al-Quran, Filosofis Dan Teoritis)* (Makasar: CV Social Politik Genius, 2019)
- Nassā'iy, Abū 'Abd al-Rahmān ibn Syu'aib ibn 'Aliy al-Khurrāsāniy al-, *Al-Du'afā' Wa Al-Matrūkūn*, ed. by Maḥmūd Ibrāhīm Zāyid (Dār al-Wa'y PP - Aleppo, 1396) <<https://shamela.ws/book/10805>>
- Naya, Agathis Arvala, Helna Putri Anggrainy, 'Pengaruh Wudhu Bagi Kesehatan Manusia', *Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1.6 (2010), 1010–20
- Nurlela, Sulvinajayanti, and Nur Afiah, 'Studi Suasana Hati Di Pagi Hari Pada Mahasiswa Yang Memiliki Kebiasaan Begadang Dengan Yang Tidak Begadang Di Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah', *Indonesian Journal of Islamic Counseling*, 5.2 (2023), 138–53 <<https://doi.org/10.35905/ijic.v5i2.6678>>
- Oaten, M., & Cheng, K., 'Peningkatan Pengendalian Diri Dari Pemantauan Keuangan', *Journal of Economic Psychology*, 7.3 (2007)
- Pebby Juliyan Saputra, M. Amin Sihabuddin, Neni Noviza, 'Terapi Shalat Tahajud Dalam Penyembuhan Berbagai Penyakit', *Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 3 (2023), 35–44
- Pittet, D., Dkk, 'Efektivitas Program Di Seluruh Rumah Sakit Untuk Meningkatkan Kepatuhan Terhadap Kebersihan Tangan', *Jurnal The Lancet*, 356.9238 (2000)

- Pramana, I Dewa Bagus Ketut Widya, and Herpen Syafii Harahap, 'Manfaat Kualitas Tidur Yang Baik Dalam Mencegah Demensia Pada Lansia', *Lombok Medical Journal*, 1.1 (2020), 49–52
- Prantika, R. Roja, 'Konsep Etika Dalam Revolusi Pemikiran Al-Ghazali', *Jurnal Ilmu Sosial*, 6.1 (2023)
- Pujianti, Etika, 'Etika Dalam Pendidikan Agama Islam', *Jurnal Mubtadiin*, 8.1 (2022)
- Putra, Dedisyah, 'SIWAK: Between Needs and Lifestyle', *Jurnal Hukum Islam Dan Pranata Sosial Islam*, 9.01 (2021), 2614–4018 <<https://doi.org/10.30868/am.v9i01.1109>>
- Rabago, D., Dkk., 'Kemanjuran Irigasi Hidung Dengan Larutan Garam Hipertonik Setiap Hari Di Antara Pasien Dengan Sinusitis Uji Coba Terkontrol Acak', *Jurnal The Journal of Family Practice*, 51.12 (2002)
- Rahmah, Aulia, Ihda Al Husnayain, Mariatul Kiftiyah, and Raudhah, 'Pengaruh Siwak Terhadap Kesehatan Gigi Dan Mulut', *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1.5 (2023), 1037–44 <<https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/index>>
- Rahman, Muhammad, and Muzdalifah, 'Kesehatan Mental Pelaku Sholat Tahajjud', *Esoterik: Jurnal Akhlak Dan Tasawuf*, 2.2 (2016), 485–500 <<http://www.depkes.go.id/article/view/201410270010/lighting-the>>
- Ramdini, Henri, 'Tipologi Pemahaman Hadis Secara Tekstual Dan Konstektual', *Jurnal UIN Sunan Gunung Jati*, 2023
- Richard R. Bootzin, Dan J. Buysse., *Gangguan Tidur Dan Kejiwaan Pada Anak-Anak Dan Remaja* (New York: Informa Healthcare, 2008)
- Rijali, Ahmad, 'Analisis Data Kualitatif', *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 17.33 (2019), 81 <<https://doi.org/10.18592/alhadharah.v17i33.2374>>
- Rosenstreich, D. L., Eggleston, P., & Kattan, M, *Pengendalian Alergi Tungau Debu Rumah: Langkah-Langkah Penghindaran Dan Efektivitasnya* (Milwaukee: American Academy of Allergy, Asthma & Immunology, 2003)
- Rubin, G., *Proyek Kebahagiaan* (New York: HarperCollins, 2009)

- Safroodin, Muhammad, *Sunah-Sunah Kecil Berpahala Besar* (Yogyakarta: Bunyan, 2014)
- Salim, Ahmad, *Berburu Surga Bersama Nabi* (Yogyakarta: Safirah, 2017)
- Sari, M. S., & Zefri, M, 'Pengaruh Akuntabilitas, Pengetahuan, Dan Pengalaman Pegawai Negeri Sipil Beserta Kelompok Masyarakat (Pokmas) Terhadap Kualitas Pengelolaan Dana Kelurahan Di Lingkungan Kecamatan Langkapura', *Jurnal Ekonomi*, 21.3 (2019), 308–15
<<https://ejournal.borobudur.ac.id/index.php/1/article/view/608/583>>
- Schmitz, B. O'Sullivan dan Thomas J., *Rehabilitasi Fisik, F.A.* (Philadelphia: Davis Company:, 2013)
- Scholey, A., Dkk, *Permen Karet Meredakan Suasana Hati Negatif Dan Mengurangi Kortisol Selama Stres Psikologis Laboratorium Akut* (Physiology & Behavior, 2009)
- Sholechah, Mar, 'Posisi Tidur Dalam Tinjauan Hadits (Kajian Ma ' Anil Hadits)', *Intelektualita*, vol.5.2 (2016), 146–52
- Spencer, Rebecca M. C., 'Buku Pegangan Ilmu Saraf Perilaku Tidur Dan Memori', *Jurnal Elsevier*, 30 (2018)
- Sucipto, Adanan Murya dan Urip, *Etika Tanggung Jawab Profesi* (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2019)
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2013)
- Sulistiawati, 'Kajian Posisi Tidur Terhadap Kesehatan Tubuh Menurut Ajaran Nabi Muhammad Saw Dan Ilmu Medis', *NIHAIYYAT: Jurnal of Islamic Interdisciplinary Studies*, 2.3 (2023), 299–308
- Sunanto, Erna Handayani, 'Pengaruh Begadang Dimalam Hari Terhadap Kesehatan Remaja', *Jurnal Nusantara Medika*, 8.1 (2024)
- Susanti, Santi, Bambang Qomaruzzaman, and Tamami Tamami, 'Dampak Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur (Studi Kasus Pada Mahasiswa Tasawuf Dan Psikoterapi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2018)', *Jurnal Riset Agama*, vol 2.1 (2022), 244–57
<<https://doi.org/10.15575/jra.v2i1.17177>>

- Suwarna, Arif Hidayat, 'Perbedaan Pola Tidur Antara Kelompok Terlatih Dan Tidak Terlatih', *Medikora*, VX.1 (2013), 85–96
- Talbot, L. S., & Harvey, A. G., *Gangguan Kecemasan Dan Tidur: Panduan Lengkap* (New York: Oxford University Press, 2010)
- Tanujaya, Chesley, 'Perancangan Standart Oprational Procedure Produksi Pada PERusahaan Coffeein', *Jurnal Manajemen Dan Start -Up Bisnis*, 2.April (2017), P. 84
- Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan Dan Pengembangan Bahasa, Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 1990)
- Wahidin, Ade, 'Wahyu Dan Akal Dalam Perspektif Al-Qur ` An', *Journal Al Tadabbur : Jurnal Ilmu Al Quran Dan Tafsir*, 2.2 (2015), 262–91
- Walker, M., *Mengapa Kita Tidur: Membuka Kekuatan Tidur Dan Mimpi* (New York: Scribner, 2017)
- Yamani, Zaki, *33 Fadilah Mendahulukan Kanan Untuk Perbuatan Baik Dan Mulia Berdasarkan Al-Qur'an Dan As-Sunah* (Jakarta: Absolute Media, 2017)
- Yusuf, Muhammad Hasan, *Etika Tidur Menurut Sunnah Nabi Saw (Agar Tidur Kita Benar Dan Berpahala)* (Solo: Media Zikir, 2008)
- Zahrani, Dita Azkiya, 'Bahaya Begadang Terhadap Kesehatan Masyarakat', *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Berkala [JIKeMB]*, 4.1 (2022), 7–12
- Zulhammi, 'Kepribadian Rasulullah SAW Sebagai Guru Profesional', *Darul Ilmi*, 2.1 (2014), 59–73