

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, A. P. (18 May, 2023). Apa Yang Terjadi Jika Ritme Sirkadian Terganggu?. Kompas.com. health.kompas.com/read/23E18110100968/-apa-yang-terjadi-jika-ritme-sirkadian-terganggu-#:~:text=Kerja%20shift,dan%20tidur%20seseorang%20menjadi%20berantaka.
- Atiriq, M. (2023). Mengenal Jam Biologis Tubuh Kita - Irama Sirkadian. yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2639/mengenal-jam-biologis-tubuh-kita--irama-sirkadian. Accessed 4 Dec. 2023.
- Fadli, R. (2023, June 8). *Apa posisi Tidur Yang Baik Untuk kesehatan?*. halodoc. <https://www.halodoc.com/artikel/apa-posisi-tidur-yang-baik-untuk-kesehatan>
- Farshoukh, N., & Name. (2015, August 26). *Sleeping ergonomics – achieving the best sleeping posture*. Diversified Integrated Sports Clinic. <http://www.discme.com/sleeping-ergonomics-achieving-the-best-sleeping-posture/>
- Mukhtaromin. *Artikel :: Mengenal Design Thinking*, 20 Nov. 2022, bppk.kemenkeu.go.id/balai-diklat-keuangan-pontianak/artikel/mengenal-design-thinking-278789#:~:text=Sederhananya%2C%20design%20thinking%20merupakan%20pend
- Mayasari, D. (2019, October 17). *Tidur Siang Bisa Meningkatkan produktivitas di kantor, Benarkah?*. Tidur Siang Bisa Meningkatkan Produktivitas di Kantor, Benarkah? - TIMES Indonesia. <https://timesindonesia.co.id/gaya-hidup/233769/tidur-siang-bisa-meningkatkan-produktivitas-di-kantor-benarkah>
- NDK, P. Palapa, Vega. (2020). Pengaruh tata Kelola Jam Istirahat Dan Kompensasi terhadap kinerja crew kapal. *Meteor STIP Marunda*. 13(1)pp. 51–59, <https://doi.org/10.36101/msm.v13i1.156>.
- Pradita, A. (2017, March 5). *Telentang, Posisi Tidur Terbaik menurut pakar kesehatan*. liputan6.com. <https://www.liputan6.com/health/read/2875584/telentang-posisi-tidur-terbaik-menurut-pakar-kesehatan>

Santoso, N. (2023). Posisi Ergonomis Dalam Aktivitas Sehari-Hari.” *RSUD KABUPATEN NUNUKAN*. rsud.nunukankab.go.id/detailpost/posisi-ergonomis-dalam-aktivitas-sehari-hari. Accessed 6 Dec. 2023

Tim detikEdu. (2022). Mana Yang Lebih Sehat, Tidur Matikan Lampu Atau Biarkan Menyala? *Detikjatim*. www.detik.com/jatim/berita/d-6215318/mana-yang-lebih-sehat-tidur-matikan-lampu-atau-biarkan-menyala. Accessed 4 Aug. 2022.

.What Is Circadian Rhythm?. *Sleep Foundation*, 16 Nov. 2023, www.sleepfoundation.org/circadian-rhythm.

