

DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Ambrose, Gavin., & Harris, P. (2009). *The fundamentals of graphic design*. AVA Pub./Academia.
- Edwards, B. (2004). *Color A Course in Mastering the Art of Mixing Colors*. Penguin Group (USA) Inc.
- Huffington, A. (2016). *The Sleep Revolution*.
- Landa, R. (2014). *Graphic design solutions* (A. Bargende & M. Kaplan, Eds.; 5th ed.). Clark Baxter.
- Martin, C. (2015). *YOGA FOR BEGINNERS*. Althea Press.
- Media, A. (2013). *5-Minute Yoga*. PT Kusuma.
- Stone, T., Adams, S., & Morioka, N. (2006). *Color Design Workbook New, Revised Edition - Sean Adams*. Rockport.
- Widya, S. (2015). *Panduan Dasar Yoga* (I. Ayu, Ed.). PT. Kawan Pustaka.

Jurnal

- Asthararianty, & Lesmana, F. (2018). Studi Hermeneutik: Desain Layout Buku Biografi Merry Riana. *Jurnal Desain Komunikasi Visual Nirmana*, 18. <https://doi.org/10.9744/nirmana.18.1.13-19>
- Augia, G. D. (2017). *Pengembangan Multimedia Pembelajaran Menggambar Ilustrasi Untuk Siswa Kelas Viii Di Smp N 2 Turi Sleman Yogyakarta*.
- Candra Irawan, A. (2022). *Identitas Ilustrasi Kharisma Jati Dalam Komik Humor Satir God You Must Be Joking (GYMBJ)*. 08(03). <http://publikasi.dinus.ac.id/index.php/andharupa/index>
- Carolina, M., Puspita, A., Carolina, N., & Studi Sarjana Keperawatan STIKes Eka Harapan Palangka Raya, P. (2023). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Peserta Yoga Di Huma Yoga Palangka Raya. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(2).
- Christian, J. (2016). *Perancangan Buku Interaktif Bermain Sulap Pribadi*. <https://kc.umn.ac.id/id/eprint/1077/>

- Fernando, R., & Ridha, H. (2020). *Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020*. 4. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Kamila, F., & Dainy, N. C. (2023). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Kedokteran dan Kesehatan UMJ. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 2(3), 168–174. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.3.168-174>
- Kay, O., Stevanus, D., & Anggrianto, C. (2023). *PERANCANGAN GAYA DESAIN UI/UX YANG SESUAI UNTUK APLIKASI LAVINA DIKALANGAN GENERASI Z DAN MILENIAL* (Vol. 13, Issue 2).
- Kinasih, A. S. (2010). *Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup*. 18(1), 1–12.
- Kurniawan, G. A. (2017). *Usulan Perancangan Metode 5s (Seiri, Seiton, Seiso, Seiketsu, Shitsuke) Pada Sumber Sejahtera Pratama Semarang*.
- Made, I., Ananda, M. P., Kumala Dewi, A., Bagus, I., & Trinawindu, K. (n.d.). *Desain Thumbnail Pada Konten Video Youtube Di Ricsnt Production*. 4(2), 2023.
- Maximilliano, S. (2021). *Perancangan Ensiklopedia Untuk Memahami Perbedaan Antara Rasa Takut Biasa Dengan Fobia Pada Remaja Dan Dewasa*. <https://kc.umh.ac.id/id/eprint/16577/>
- Nurizatul Wahdah, D., & Terusan Panyileukan, J. (n.d.). *Meningkatkan Kreativitas Menggambar Ilustrasi Melalui Digital Collage Art Pada Kelas VIII SMP Al Biruni Cerdas Mulia* (Issue 11). Retrieved February 26, 2024, from <https://files1.simpkb.id/guruberbagi/rpp/673423-1670650133.pdf>
- Pasmahputra, M., Kadarisman, A., Sn, S., & Sn, M. (2019). Perancangan Board Game Sebagai Media Edukatif Mengenai Rangkaian Peristiwa Bandung Lautan Api Designing Board Game As An Educative Media About A Series Of Bandung Sea Of Fire Events. *E-Proceeding of Art & Design*, 6.
- Rudiarta, W., Gde, I., & Mataram, P. (2021). Yoga Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental (Kajian Yoga Sutra Patanjali). *Genta Hredaya*, 5. www.woldometers.com
- Surkatini, N. L. A. (2022). *Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan ITEKES Bali Di MASA Pandemi COVID-19*.

- Tinarbuko, S. (2004). *Semiotika Analisis Tanda Pada Karya Desain Komunikasi Visual*. <https://doi.org/https://doi.org/10.9744/nirmana.5.1>.
- Tristianingsih, J., & Handayani, S. (2021). Determinan Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A di Universitas Muhammadiyah Prof DR Hamka. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 3(2), 120. <https://doi.org/10.47034/ppk.v3i2.5275>
- Widjaja, S. J. (2022). *PERANCANGAN UI/UX APLIKASI PEMBELAJARAN BAHASA JEPANG UNTUK CAREGIVER INDONESIA LAPORAN TUGAS AKHIR*.
- Yunita Wijaya, P. (2004). *Tipografi Dalam Desain Komunikasi Visual*. <https://doi.org/10.9744/nirmana.1.1>.

UMMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA