

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya bustami, & Agung Ikhssani. (2022). Obesitas dan Gangguan Tidur pada Remaja : Tinjauan Pustaka. *Nutrient*, 2(1), 26–33. <https://doi.org/10.36911/nutrient.v2i1.1310>
- Akhmad Dimiyati. (2017). *PENGEMBANGAN MODEL PERMAINAN ATLETIK ANAK DALAM PEMBELAJARAN GERAK DASAR LARI BAGI SISWA BERKEBUTUHAN KHUSUS (TUNARUNGU) DI SLB NEGERI KABUPATEN KARAWANG*. 19–26.
- Andira, A. D., Usman, A. M., & Wowor, T. J. . (2022). Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Nasional. *Jurnal Promotif Preventif*, 4(2), 51–56. <https://doi.org/10.47650/jpp.v4i2.354>
- Anggarwati, E. S. B., & Kuntarti, K. (2016). Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Wanita melalui Kerutinan Melakukan Senam Lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 19(1), 41–48. <https://doi.org/10.7454/jki.v19i1.435>
- Aurelia, M., Oktaviani, D., Widiarti, C. R., Lidya, H., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Rapih, P. (n.d.). *REGULER DI STIKES PANTI RAPIH YOGYAKARTA*.
- Baso, M. C., Langi, F. L. F. ., & Sekeon, S. A. . (2018). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. *Jurnal Kesmas*, 7(5), 5–10.
- Batiari, N. M. P., Budiharto, B., & Suratmi, T. (2022). Kecemasan Remaja: Faktor-faktor Risiko Berdasarkan Model Ekologi Sosial. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 7(1), 36–53. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v7i12022.36-53>
- Benham, J. L., Booth, J. E., Goldfield, G., Friedenreich, C. M., Rabi, D. M., & Sigal, R. J. (2023). Self-reported sleep quality and exercise in polycystic ovary syndrome: A secondary analysis of a pilot randomized controlled trial. *Clinical Endocrinology*, 98(5), 700–708. <https://doi.org/10.1111/cen.14900>
- Bianca, N., Ketut Budiarsa, I. G. N., & Purwa Samatra, D. P. G. (2021). Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Pada Tahap Preklinik Dan Klinik. *E-Jurnal Medika Udayana*, 10(12), 1. <https://doi.org/10.24843/mu.2021.v10.i12.p01>
- Caples, S. M., Anderson, W. M. D., Calero, K., Howell, M., & Hashmi, S. D. (2021). Use of polysomnography and home sleep apnea tests for the longitudinal management of obstructive sleep apnea in adults: An American Academy of Sleep Medicine clinical guidance statement. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 17(6), 1287–1293. <https://doi.org/10.5664/jcsm.9240>
- Daulay, D. E., & Yan Indra Siregar. (2024). *Jurnal Lingkar Pembelajaran Inovatif*. 5, 105–117.

- Dunn, A. M., Hofmann, O. S., Waters, B., & Witchel, E. (2011). Cloaking malware with the trusted platform module. In *Proceedings of the 20th USENIX Security Symposium* (pp. 395–410).
- Ellyas, I. S., Sunardi, S., Mariyanto, M., Lelono, S., Margono, A., & Kristiyanto, A. (2022). Melatih Otot Bagi Lansia untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Keterampilan Latihan Beban secara Mandiri di Rumah. *SEMAR (Jurnal Ilmu Pengetahuan, Teknologi, Dan Seni Bagi Masyarakat)*, 11(2), 167. <https://doi.org/10.20961/semar.v11i2.64140>
- Fernando Pitoy, F., Friska Tendean, A., & Cindy Christine Rindengan, V. (2022). Kualitas Tidur Dan Indeks Masa Tubuh Pada Remaja. *Nutrix Journal*, 6(2), 6–13.
- Haibanissa, S., Sulastri, T., & Ningsih, R. (2022). Dampak Bermain Game Online terhadap Kualitas Tidur pada Remaja SMA. *Jkep*, 7(2), 201–213. <https://doi.org/10.32668/jkep.v7i2.968>
- Hamranani, S. S. T., Wisesa, P. K. C., & Permatasari, D. (2023). Nyeri Menstruasi Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Remaja yang Mengalami Dismenorrhoe. *Jurnal Keperawatan*, 15(4), 9–16. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v15i4.1859>
- Hidayah, N., Maimunah, S., & Ramdhani, N. W. (2023). Status Gizi Berhubungan dengan Konsumsi Makanan Cepat Saji Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur. *Malahayati Nursing Journal*, 5(9), 3010–3019. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i9.9165>
- Hidayat, M. T., Nurmaulid, A., Wulandari, D. S., Muto'an, A. S., & Aditya, D. (2023). Hubungan Gelombang Cahaya Lampu dan Cahaya Biru dengan Kualitas Tidur Remaja Dewasa. *Bhinneka: Jurnal Bintang Pendidikan Dan Bahasa*, 2(1), 39–51. <https://doi.org/10.59024/bhinneka.v2i1.621>
- Hotmauli, H., Dini Ma. Iballa, B., & Sepriyani, H. (2022). Gambaran Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Berdasarkan Kualitas Tidur Di Rumah Sakit Annisa Pekanbaru. *Al-Tamimi Kesmas: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health Sciences)*, 11(2), 129–133. <https://doi.org/10.35328/kesmas.v11i2.2308>
- Islamy, A., & Farida, F. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Tingkat Iii. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 13. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.1.2019.13-18>
- Istiani, L. N., Andayani, N. L. N., Saraswati, P. A. S., & Dewi, A. A. N. T. N. (2024). Kualitas Tidur Berhubungan dengan Tekanan Darah pada Remaja. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 12(2), 201. <https://doi.org/10.24843/mifi.2024.v12.i02.p14>
- Jufri, N., & Afa, J. R. (2020). Hubungan Status Vitamin D Terhadap Pertumbuhan Linier Dan Imunitas Pada Anak Dan Remaja. *Jurnal Bidan Pintar*, 1(2), 106–

120. <https://doi.org/10.30737/jubitar.v1i2.1320>

- Juliana, M. I., Rahmayanti, M. D., & Astika, M. E. (2018). Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Siswa Smp Tentang Kesehatan Reproduksi Remaja Berdasarkan Keikutsertaan Pada Program Pusat Informasi Dan Konseling-Remaja (Pik-R). *Dunia Keperawatan*, 6(2), 97–106. <https://doi.org/10.20527/dk.v6i2.5556>
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233–239. <https://doi.org/10.33024/hjk.v13i3.1599>
- Kiranasari, A., Tjampakasari, C. R., Putri, M. N., & Maritza, V. (2024). *Function of Moringa oleifera Lamk Leaf Extract as an Antiseptic for Pseudomonas aeruginosa and Staphylococcus aureus using Percentage Kill Method Fungsi Ekstrak Daun Moringa oleifera Lamk sebagai Antiseptik pada Pseudomonas aeruginosa dan Staphylococcus a.* 5(3), 144–150.
- Kristina, P. C., Riyoko, E., & Sari, Z. N. (2022). Latihan beban dan plyometric: apakah mempengaruhi flying shoot atlet bola tangan? *Sriwijaya Journal of Sport*, 1(2), 55–62. <https://doi.org/10.55379/sjs.v1i2.287>
- Landa, D. A., Sp.OT, D. S. D. T. R. M. B., & FISCAM, D. S. M. J. K. . M. ,MMP. F. . (2023). Peningkatan Angka Kejadian Nyeri Kepala Primer Terhadap Kualitas Tidur Buruk Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana Tahun 2020. *Cendana Medical Journal*, 11(2), 259–271. <https://doi.org/10.35508/cmj.v11i2.13918>
- Leman, M., Lubis, L. D., Daulay, M., Adella, C. A., & Megawati, E. R. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Fungsi Kognitif Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. *JIMKI: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Indonesia*, 9(2), 27–35. <https://doi.org/10.53366/jimki.v9i2.474>
- Lindawati, Y. I. (2021). *Hubungan Pola Asuh Orangtua Terhadap Emosi Remaja Pendahuluan. 1*, 846–852.
- Luh Egitha Widyarama Putri, Emmy Amalia, & Joko Anggoro. (2023). Hubungan Antara Tingkat Stres, Kualitas Tidur dan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Mataram. *Unram Medical Journal*, 12(4), 351–357. <https://doi.org/10.29303/jku.v12i4.901>
- Luthfi B, M., Azmi, S., & Erkadius, E. (2017). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Pelajar Kelas 2 SMA Negeri 10 Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(2), 318. <https://doi.org/10.25077/jka.v6.i2.p318-323.2017>
- Malini, S. & S. (2015). Aerobic Dance Exercise Improve Sleep Quality Female Student. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 3(2), 1–11.
- Masdalia, L., Nengsi, S. nengsi, & Sukmawati, S. (2023). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar. *Journal Peqquruang:*

Conference Series, 5(1), 425. <https://doi.org/10.35329/jp.v5i1.2551>

Musayyanah¹, Puspasari, I., & Susanto, P. (2018). Monitoring Target Heart Rate (Thr) Untuk Optimalisasi. *Teknika : Engineering and Sains Journal. Institut Bisnis Dan Informatika Stikom Surabaya*, 2(2), 87–94.

Nasrulloh, A., & Shodiq, B. (2020). Pengaruh latihan beban dengan metode super set kombinasi diet OCD terhadap berat badan, presentase lemak dan kekuatan otot. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 16(2), 54–65. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v16i2.31613>

No, V., Issue, S., Conference, N., Azis, P. A., Gustiawati, R., & Kurniawan, F. (2024). *MULTILATERAL : Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga Peran fisiologi olahraga dalam meningkatkan kebugaran fisik dan kesehatan mental The role of sports physiology in improving physical fitness and mental health Universitas Singaperbangsa Karawang Fisiol.* 23(4), 197–203.

Nurhayati, I., Hamzah, A., Erlina, L., & Rumahorbo, H. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Terapi Hemodialisa: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 1(1), 38–51. <https://doi.org/10.34011/jkifn.v1i1.114>

Oktaviana, V., & Sukmalara, D. (2020). Hubungan Penggunaan Lampu Pada Saat Tidur Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Smk Kesdam Jaya Jakarta. *Afiat*, 6(02), 9–15. <https://doi.org/10.34005/afiat.v6i02.1327>

Pangestika, G., Ririn Lestari, D., & Setyowati, A. (2018). Pangestika dkk, Stres dengan Kualitas ... STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA. *Jurnal Dunia Keperawatn*, 6(2), 107–115.

Pasha Erik Juntara. (2019). LATIHAN KEKUATAN DENGAN BEBAN BEBAS METODE CIRCUIT TRAINING DAN PLYOMETRIC Pasha Erik Juntara Universitas Muhammadiyah Kotabumi Page 6 Pasha Erik Juntara Latihan Kekuatan dengan B. *Jurnal Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(2), 6–19.

Permata, A., Zein, R. H., Muawanah, S., & Maharani, D. (2024). *Pengaruh Aerobic Exercise untuk Meningkatkan Kualitas Tidur pada Remaja dengan Kondisi Gangguan Tidur Chronic Insomnia : Case Report.* 7(Desember), 109–114.

Permatasari, R. D., Sulistyawati, H., Mildiana, Y. E., Isro'aini, A., & Setiyaningsih, F. Y. (2024). Optimalisasi Peningkatan Derajat Kesehatan Remaja Melalui Pemberdayaan Remaja Dengan Peer Educator Di Masa Pandemi (Pada Ippnu Dan Ippnu Kecamatan Mojoagung Kab. Jombang). *Pengabdian Masyarakat Cendekia (PMC)*, 3(1), 1–5. <https://doi.org/10.55426/pmc.v3i1.254>

Pokhrel, S. (2024). No TitleEΛENH. *Ayan*, 15(1), 37–48.

Pradnyaparamita, A., Muniroh, L., & Atmaka, R. D. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dan Stres dengan Pola Makan Remaja di Kota Kediri saat Pandemi COVID-19 Relationship between Sleep Quality and Stress on Adolescent's

Eating Patterns at Kota Kediri during Pandemic of COVID-19. *Media Gizi Kesmas*, 12(2), 1007–1013.

Pranitha, P. D., Indrayani, I. A. S., Widyadharma, I. P. E., & Adnyana, I. M. O. (2023). Proporsi Dan Perbedaan Karakteristik Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran. *E-Jurnal Medika Udayana*, 12(4), 49. <https://doi.org/10.24843/mu.2023.v12.i04.p09>

Purnama, N. L. A. (2019). Sleep Hygiene Dengan Gangguan Tidur Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 30–36. <https://doi.org/10.47560/kep.v8i1.80>

Rahmadiyah, A., Munthe, R. A., & Aiyuda, N. (2020). Social Comparison Dengan Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Pada Remaja Perempuan. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(1), 11. <https://doi.org/10.24014/pib.v1i1.8317>

RL, J. (2016). Adolescent Development (Perkembangan Remaja). *Sari Pediatri*, 12(1), 21. <https://doi.org/10.14238/sp12.1.2010.21-9>

Rohmawati, D. L., Hidayah, N., & Marwan, M. (2020). Pelatihan Konselor Teman Sebaya Dalam Upaya Peningkatan Gizi Dan Reproduksi Pada Remaja. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(2), 194–199. <https://doi.org/10.30994/jceh.v3i2.46>

Sakinah, P. R., Kosasih, C. E., & Sari, E. A. (2018). Gambaran Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi Quality of Sleep Among Hypertension Patients. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 13(2), 46. <https://doi.org/10.32382/medkes.v13i2.663>

Sambo, M., Riskyanti, N. W., & Bamba, N. S. (2021). Social Distancing Dan Tingkat Stres Pada Remaja Usia Sekolah Di Smp Frater Mamasa. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 4(1), 41–45. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v4i1.63>

Sari, S. Y. (2017). Tinjauan Perkembangan Psikologi Manusia pada Usia Kanak-Kanak dan Remaja. *Primary Education Journal (Pej)*, 1(1), 46–50. <https://doi.org/10.30631/pej.v1i1.3>

Shakti, R. W., Ramani, A., & Baroya, N. (2022). Hubungan Status Berpacaran, Paparan Media, Teman Sebaya Dan Peran Orang Tua dengan Perilaku Seksual Pranikah pada Remaja Pria di Indonesia (Analisis Lanjut Data SDKI 2017). *BIOGRAPH-I: Journal of Biostatistics and Demographic Dynamic*, 2(1), 22. <https://doi.org/10.19184/biograph-i.v2i1.29460>

Shaumi, N. R. F., & Achmad, E. K. (2019). Kajian Literatur: Faktor Risiko Hipertensi pada Remaja di Indonesia. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 29(2), 115–122. <https://doi.org/10.22435/mpk.v29i2.1106>

Sriasih, N. K., & Rahyanti, N. M. S. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah Di Masa Pandemi Covid-19. *Menara Medika*, 4(2), 137–144. <https://doi.org/10.31869/mm.v4i2.3187>

- Stranges, S., Tigbe, W., Gómez-Olivé, F. X., Thorogood, M., & Kandala, N. B. (2012). Sleep problems: An emerging global epidemic? Findings from the INDEPTH WHO-SAGE study among more than 40,000 older adults from 8 countries across Africa and Asia. *Sleep*, 35(8), 1173–1181. <https://doi.org/10.5665/sleep.2012>
- Sundari, S., Yudha, R. P., Praja, H. N., & Nugroho, W. adhi. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Mood dan Kinerja Pada Atlet Bola Voli. *Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 6(2), 61–69.
- Suryati, S., Rahmawaty, E., & Hasnani, F. (2024). Peningkatan Pengetahuan Dan Pendidikan Kesehatan Persiapan Pubertas Pada Siswa Sekolah Dasar. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 115–119. <https://doi.org/10.36082/gemakes.v4i1.1514>
- Upreti, M., & Dawadi, A. (2022). Electronic gadgets use and sleep quality among medical students during COVID-19 Lockdown. *Reseach Square*, 1–12.
- Wahyu, K., & Purwitasari, N. H. N. (2023). Sleep Hygiene Dapat Memperbaiki Kualitas Tidur Lansia. *Journal of Nursing Innovation*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/10.61923/jni.v2i1.6>
- Wijayanti, S., Rahmatika, R., & Arruum Listiyandini, R. (2020). the Contribution of Gratitude on the Improvement of Health-Related Quality of Life (Hrqol) Among Adolescents Living At Social Shelters. *Psycho Idea*, 18(1), 33–44.
- Zulissetiana, E. F., Laeto, A. Bin, Santoso, B., Alkaf, S., & Fatimah, N. (2021). Program pendampingan latihan fisik dalam upaya peningkatan kesehatan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada masa adaptasi kebiasaan baru. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Humanity and Medicine*, 2(1), 19–30. <https://doi.org/10.32539/hummed.v2i1.46>