

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., Munthe, S. A., Hulu, V. T., Budiastutik, I., Faridi, A., Ramdany, R., Fitriani, R. J., Tania, P. O. A., Rahmiati, B. F., Lusiana, S. A., Susilawaty, A., Sianturi, E., & Suryana. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Alfarabyn, S. U., Riskawati, Y. K., & Rakhmatiar, R. (2021). Hubungan antara Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur dan Excessive Daytime Sleepiness (EDS) Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya. In *Sarjana thesis, Universitas Brawijaya*.
- Alnawwar, M. A., Alraddadi, M. I., Algethmi, R. A., Salem, G. A., Salem, M. A., & Alharbi, A. A. (2023). The Effect of Physical Activity on Sleep Quality and Sleep Disorder: A Systematic Review. *Cureus*, 15(8). <https://doi.org/10.7759/cureus.43595>
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 14(1), 15–31. <https://doi.org/10.21070/2017/978-979-3401-73-7>
- Amran, Y., & Handayani, P. (2022). Relationship between Workshift and Worker Sleeping Pattern. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 6(4), 153–157.
- Annur. (2023). *Berapa Lama Durasi Tidur Orang Indonesia?* <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/08/18/berapa-lama-durasi-tidur-orang-indonesia-ini-hasil-surveinya>
- Aritonang, J. P., Widiastuti, I. A. E., & Harahap, I. L. (2022). Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Mataram di Masa Pandemi COVID-19. *EJournal Kedokteran Indonesia*, 10(1), 58–63. <https://doi.org/10.23886/ejki.10.129.58-63>
- Aulia, D., Siswadi, A. G. P., & Abidin, F. A. (2024). Gambaran Gaya Hidup Sehat Dewasa Indonesia dalam Perspektif Sosiodemografi. *Journal of Psychological Science and Profession*, 8(2), 168–176. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v8i2.56417>
- Aulia, R., Resati, N., Arti, F., & Silvia, E. (2020). Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Acne Vulgaris pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati Angkatan 2019. *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Acne Vulgaris Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati Angkatan 2019*, 4(1), 33–38.
- Ayuningtyas, H., & Nadhiroh, S. R. (2023). Hubungan Kualitas Tidur, Aktivitas Fisik, dan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro dengan Gizi Lebih pada Mahasiswa Universitas Airlangga Angkatan 2019. *Media Gizi Kesmas*, 12(1), 297–308. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i1.2023.297-308>

- Azar, A. M. (2013). *Physical Activity Guidelines for Americans* (Issue 202).
- Ciplux. (2025). *Perbedaan Melatonin dan Serotonin: Hormon Penting untuk Tidur dan Mood*. <https://pengayaan.com/perbedaan-melatonin-dan-serotonin.html>
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J. F., & Oja, P. (2003). International Physical Activity Questionnaire: 12-Country Reliability and Validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(8), 1381–1395. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB>
- Dave, P. (2024). Factors Contributing to Sleep Disorders Among Young Adults. *Asian Journal of Dental and Health Sciences*, 4(2), 26–31.
- De Nys, L., Anderson, K., Ofosu, E. F., Ryde, G. C., Connelly, J., & Whittaker, A. C. (2022). The Effects of Physical Activity on Cortisol and Sleep: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Psychoneuroendocrinology*, 105843. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2022.105843>
- Dianingsih, A., Dieny, F. F., Nuryanto, N., & Syauqy, A. (2022). Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Kualitas Tidur Dan Sindrom Makan Malam Pada Mahasiswi Obesitas. *Gizi Indonesia*, 45(2), 197–208. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v45i2.735>
- Dinkes Bali. (2021). *Pentingnya Aktivitas Fisik*. [https://rsbm.baliprov.go.id/pentingnya-aktivitas-fisik/#:~:text=Untuk mendapatkan hasil dari aktivitas,3-5 kali dalam seminggu.](https://rsbm.baliprov.go.id/pentingnya-aktivitas-fisik/#:~:text=Untuk%20mendapatkan%20hasil%20dari%20aktivitas,3-5%20kali%20dalam%20seminggu.)
- Fahlevi, R. (2024). *Waspada! Kurang Aktivitas di Usia Dewasa*. Radio Republik Indonesia. [https://www.rri.co.id/kesehatan/840284/waspada-kurang-aktivitas-di-usia-dewasa#:~:text=Kurang Aktivitas di Usia Dewasa ilustrasi lelah,aktivitas fisik yang cukup pada tahun 2022](https://www.rri.co.id/kesehatan/840284/waspada-kurang-aktivitas-di-usia-dewasa#:~:text=Kurang%20Aktivitas%20di%20Usia%20Dewasa%20ilustrasi%20lelah,aktivitas%20fisik%20yang%20cukup%20pada%20tahun%202022)
- Haryati, Yunaningsi, S. P., & RAF, J. (2020). *Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo*. 32(2), 58–65.
- Herlin Simanoah, K., Muniroh, L., & Aditya Rifqi, M. (2022). Hubungan antara Durasi Tidur, Tingkat Stres dan Asupan Energi Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Mahasiswa Baru 2020/2021 FKM UNAIR. *Media Gizi Kesmas*, 11(1), 218–224.
- Hurlock, E. B. (2000). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*.
- Hutagalung, N., Marni, E., & Erianti, S. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat 1 Program Studi Keperawatan Stikes Hang Tuah Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1), 77–89. <https://doi.org/10.25311/jkh.vol2.iss1.535>
- Hutasoit, D. M., Mendrofa, I. J., Arkianti, M. M. Y., & Diannita, C. G. (2024). Sleep Quality of Second Years Nursing Students. *Jurnal Keperawatan Malang (JKM)*, 09(01), 58–66.

- IPAQ. (2005). *Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) – Short and Long Forms* (Vol. 3).
- Irfan Khakim, M., Brahma Adiputra, F., & Martha Indria, D. (2022). Hubungan Usia, Pendidikan Terakhir, Pekerjaan dan Jenis Kelamin dengan Aktivitas Fisik dan Pola Hidup Sedenter Usia Dewasa di Kota Malang. *Jurnal Bio Komplementer Medicine*, 9(1), 1–6. <https://jim.unisma.ac.id/index.php/jbm/article/view/14902>
- Isnainingsih, T., Masyarakat, K., & Masyarakat, K. (2025). *Hubungan antara Durasi Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur dan Konsentrasi Belajar pada Siswa SMA Muhammadiyah Pleret Kabupaten Bantul*. 9(1), 10–21.
- Johns Hopkins Medicine. (2023). *Exercising for Better Sleep*. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/exercising-for-better-sleep>
- Jolley, R. J., Liang, Z., Peng, M., Pendharkar, S. R., Tsai, W., Chen, G., Eastwood, C. A., Quan, H., & Ronksley, P. E. (2018). Identifying Cases of Sleep Disorders through International Classification of Diseases (ICD) Codes in Administrative Data. *National Library of Medicine*. <https://doi.org/10.23889/ijpds.v3i1.448>
- 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>
- Karna, B., Sankari, A., & Tatikonda, G. (2023). *Sleep Disorder*.
- Kemkes RI. (2018). *Mengenai Jenis Aktivitas Fisik*. <https://promkes.kemkes.go.id/content/?p=8807>
- Kemkes RI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI). In *Kemkes BKPK*.
- 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>
- Khairi, A., & Syahwani, I. (2021). *Analisis Situasional Aktivitas Fisik dengan Instrumen Alat Analisis Stituasi (Situational Analysis Tools) untuk Aktivitas Fisik di Indonesia*. November, 1–69.
- Khalisa, H., Ningrum, D., & Haryeti, P. (2024). *Hubungan antara Kebiasaan Membaca Alternative Universe Sebelum Tidur dengan Kualitas Tidur pada Dewasa di Media Sosial X*. 8(62), 1950–1958.
- Kruk, J., Aboul-Enein, B. H., & Duchnik, E. (2021). Exercise-induced oxidative stress and melatonin supplementation: current evidence. *Journal of Physiological Sciences*, 71(1). <https://doi.org/10.1186/s12576-021-00812-2>

- Made, N., Sukmawati, H., Gede, I., & Putra, S. W. (2019). Reabilitas Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Versi Bahasa Indonesia dalam Mengukur Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Lingkungan & Pembangunan*, 3(2), 30–38.
- McArdle, N., Ward, S. V., Bucks, R. S., Maddison, K., Smith, A., Huang, R. C., Pennell, C. E., Hillman, D. R., & Eastwood, P. R. (2020). The Prevalence of Common Sleep Disorders in Young Adults: A Descriptive Population-Based Study. *Sleep Research Society*, 43(10), 1–11. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsaa072>
- Mulyana, A., Susilawati, E., Fransisca, Y., Arismawati, M., Madrapriya, F., Phety, D. T. O., Afif, Putranto, H., Fajriyah, E., Kurniawan, R., Asri, Y. N., Milasari, L. A., & Sumiati, I. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif*.
- National Institute of Neurological Disorders and Stroke. (2024). *Brain Basics: Understanding Sleep*. <https://www.ninds.nih.gov/health-information/public-education/brain-basics/brain-basics-understanding-sleep>
- Nelson, K. L., Davis, J. E., & Corbett, C. F. (2022). Sleep Quality: An Evolutionary Concept Analysis. *Nursing Forum*, 57(1), 144–151. <https://doi.org/10.1111/nuf.12659>
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*.
- P2PTM Kemenkes RI. (2019). *Apa Definisi Aktivitas Fisik?* <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographicp2ptm/obesitas/apa-definisi-aktivitas-fisik>
- P2PTM Kemenkes RI. (2024a). *Kurang Aktivitas Fisik - Penyakit Tidak Menular Indonesia*. <https://p2ptm.kemkes.go.id/informasi-p2ptm/kurang-aktivitas-fisik>
- P2PTM Kemenkes RI. (2024b). *Kurang Istirahat /Kurang Tidur*. <https://p2ptm.kemkes.go.id/informasi-p2ptm/kurang-istirahat-kurang-tidur>
- P2PTM Kemenkes RI. (2024c). *Pentingnya Istirahat Cukup: Jaga Kesehatan Mental dan Fisik*. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/kurang-istirahat-kurang-tidur/pentingnya-istirahat-cukup-jaga-kesehatan-mental-dan-fisik>
- P2PTM Kemenkes RI. (2024d). *Tidur Berkualitas: Kunci untuk Kesehatan Tubuh dan Pikiran*. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/kurang-istirahat-kurang-tidur/tidur-berkualitas-kunci-untuk-kesehatan-tubuh-dan-pikiran>
- Perrotta, G. (2019). Sleep-Wake Disorders: Definition, Contexts and Neural Correlations. *Journal of Neurology and Psychology*, 7(1), 01–09. <https://doi.org/10.13188/2332-3469.1000044>
- Pieter, H. Z., Janiwarti, B., & Saragih, M. (2011). *Pengantar Psikopatologi untuk Keperawatan*.
- Piggin, J. (2020). What is Physical Activity? A Holistic Definition for Teachers, Researchers and Policy Makers. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2(June), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.00072>

- Poluakan, R. J., Manampiring, A. E., & Fatimawali, . (2020). Hubungan antara aktivitas olahraga dengan ritme sirkadian dan stres. *Jurnal Biomedik:JBM*, 12(2), 102. <https://doi.org/10.35790/jbm.12.2.2020.29441>
- Prudential. (2023). *Dampak Sedentary Lifestyle untuk Kesehatan Fisik dan Mental*. <https://www.prudential.co.id/id/pulse/article/dampak-sedentary-lifestyle/>
- Purwanti, A. (2023). *Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Tingkat Stres terhadap Frekuensi Makan Mahasiswa Indekos di Kelurahan Ngaliyan, Semarang*.
- Rachmawati, W. C. (2019). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. In *Jakarta: Rineka Cipta*.
- Rahma, S. (2022). Aktivitas Fisik Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa. *Journal of Public Health Education*, 2(1), 269–276. <https://doi.org/10.53801/jphe.v2i1.106>
- Ranti, N. B. P., Boekoesoe, L., & Ahmad, Z. F. (2022). Kebiasaan Konsumsi Kopi, Penggunaan Gadget, Stress dan Hubungannya dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa. *Jambura Journal of Epidemiology*, 1(1), 20–28. <https://doi.org/10.37905/jje.v1i1.15027>
- Razaan, M. N., & Lontoh, S. O. (2024). Hubungan Antara Intensitas Olahraga dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa/I Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2021-2022. *Malahayati Nursing Journal*, 6(12), 5074–5081. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i12.15833>
- Savero, N., Sayidah, S., Ismah, Q., Firas Tharafa, G., Pawestri, R. V., & Herawati, L. (2023). Faktor-Faktor yang Berkaitan dengan Prevalensi Kurang Tidur pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Analis*, 2(2), 146–153. <http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/Analis>
- Setyawan, D. A. (2021). Hipotesis Dan Variabel Penelitian. In *Tahta Media Group*.
- Sofiah, S., Rachmawati, K., & Setiawan, H. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Santriwati Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 8(1), 59. <https://doi.org/10.20527/dk.v8i1.7255>
- Sugiarto, A., Herawati, T., Astuti, M. A., Purnamawati, I. D., Widjijati, Ruku, D. M., Natasha, D., Galleryzki, A. R., Satriani, Y. P., Elizawarda, & Sunarmil. (2023). Pengantar Dasar Fisiologis untuk Praktik Keperawatan. In *Yayasan kita menulis*.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif*.
- Syahidin, D., Asyrani, Z. T., Syahidan, K. A., & Herdianto, R. (2024). Kualitas Tidur dan Kesehatan Mental: Kajian Pustaka Sistematis di Lingkungan Pondok Pesantren. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.17977/um065v4i12024p1-10>

- Tanrewali, M. S. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Sindrom Metabolik pada Usia Dewasa di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Lambu Kecamatan Lambu Kabupaten Bima. *Afiasi : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 30.
- 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>
- Utama Noeradiana, M. D. P., Masria, S., & Yulianto, F. A. (2024). Hubungan Durasi Screen Time Smartphone dengan Durasi Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 6(1), 8–11. <https://doi.org/10.29313/jiks.v6i1.11498>
- WHO. (2018). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Widiyatmoko, F., & Hadi, H. (2018). Tingkat Aktivitas Fisik Siswa di Kota Semarang. *Journal Sport Area*, 3(2), 140. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(2\).2245](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(2).2245)
- World Health Organization. (2024). *Physical activity*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Yolanda, F., Egiyanto, F., Armita, F., Aprilli Wahyuni, L., Uli Sari, M. M., Cahyani, R., Rahayu, S., & Saputri, T. (2024). Studi Literatur: Korelasi Bivariat Menggunakan Uji Korelasi Koefisien Kontingensi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(2), 18300–18312.
- Yuwei, W. (2024). Research Progress of Exercise Therapy in Lipid Metabolism. *International Journal of Education and Humanities*, 4(2), 166–173.
- Z.R, Z., Hardianti, S., & Syahasti, F. M. (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Akhir S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2021. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 963–968. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i2.2092>
- Zhao, H., Lu, C., & Yi, C. (2023). Physical Activity and Sleep Quality Association in Different Populations: A Meta-Analysis. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 20, Issue 3). <https://doi.org/10.3390/ijerph20031864>