

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, D. (2012). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Pekerja Shift di PT Krakatau Tirta Industri Cilegon. *Skripsi*, UI, Depok.
- Amran, Y., & Handayani, P. (2012). Hubungan Pergantian Waktu Kerja dengan Pola Tidur Pekerja. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional (National Public Health Journal)*, 6(4), 153-157.
- Andriyani, F.D. (2014). *Physical Activity Guidelines for Children*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 10, 61-67.
- Andriyani, F.D., & Wibowo, Y.A. (2015). Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah. Yogyakarta: UNY Press.
- Apriana, W. (2015). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Remaja di Yogyakarta*. Skripsi, tidak diterbitkan, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Rev.ed.)*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA.
- Atkinson, G., & Davenne, D. (2007). Relationships Between Sleep, Physical Activity and Human Health. *Physiology & Behavior*, 90, 229-235.
- Barnard, C. (2002). *Kiat Jantung Sehat*. (Terjemahan Sofia Mansoor). Bandung: Penerbit Kaifa. (Edisi asli diterbitkan tahun 2001 oleh Thorsons. London).
- Boeve, B. F., Molano, J. R., Ferman, T. J., Smith, G. E., Lin, S. C., Bieniek, K., ... & Silber, M. H. (2011). Validation of the Mayo Sleep Questionnaire to screen for REM sleep behavior disorder in an aging and dementia cohort. *Sleep medicine*, 12(5), 445-453.
- Bouchard, C., Blair, S.N., & Haskell, W.L. (2007). *Physical Activity and Health*. United States: Hunman Kinetics.
- Busyee, D., Reynolds, C., Monk, T., et al. (1989). *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI): A New Instrument for Psychiatric Research and Practice*. *Psychiatri Research*, 28, 193-213.
- Cleland, C. L., Hunter, R. F., Kee, F., Cupples, M. E., Sallis, J. F., & Tully, M. A. (2014). Validity of the global physical activity questionnaire (GPAQ) in assessing levels and change in moderate-vigorous physical activity and sedentary behaviour. *BMC public health*, 14, 1-11.
- Corbin, C. B., & Lindsey, R. (1997). *Fitness and Wellness*. Dubuque: *Times Mirror Higher Education Group, Inc .f*
- Dugdill, L., Crone, D., & Murphy, R. (2009). *Physical Activity and Health Promotion: Evidence-based Approaches to Practice*. Chichester: WileyBlackwel.

- Ekelund, U., Tarp, J., Steene-Johannessen, J., Hansen, BH, Jefferis, B., Fagerland, MW, ... & Lee, IM (2019). Hubungan dosis-respons antara aktivitas fisik yang diukur dengan akselerometri dan waktu menetap dan semuanya menyebabkan kematian: tinjauan sistematis dan meta-analisis yang harmonis. *bmj* , 366.
- Fakihan, A. (2016). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia. Skripsi, tidak diterbitkan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.
- Gaol, S.Y. (2014). Hubungan Kuantitas Tidur dengan Memori Jangka Pendek Siswa Kelas VIII SMPN 2 Galang. Skripsi, tidak diterbitkan, Universitas Sumatera Utara, Medan.
- Hamrik, Z., Sigmundova, D., Kalman, M., et al. (2014). *Physical activity and sedentary behavior in Czech adults: Results from the GPAQ study*. *European Journal of Sport Science*, 14, 193-198.
- Hanif, F.P. (2015). Sehat Itu (Bisa) Murah!. Yogyakarta: Flashbooks.
- Hardinge, M.G., & Shryock, H. (2001). Kiat Keluarga Sehat Mencapai Hidup Prima dan Bugar. (Terjemahan Ruben Supit). Bandung: Indonesia Publishing House.
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S.M., et al. (2015). *Sleep Health*. *National Sleep Foundation*, 1-11.
- Iqbal, M. (2017). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau Di Yogyakarta*. Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Johns, E.B., Sutton, W.C., & Webster, L.E. (1962). *Health for Effective Living*. London: McGraw-Hill Book Company, Inc
- Kementerian Kesehatan. 2015. Infodatin: Pembinaan Kesehatan Olahraga di Indonesia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta
- Kozier, B. 2002. *Fundamentals of Nursing: concept theory and practices (5th ed)*. Redwood City California: Addison Wesley
- Lyden, K., Keadle, S. K., Staudenmayer, J., & Freedson, P. S. (2017). The activPAL™ accurately classifies activity intensity categories in healthy adults. *Medicine and science in sports and exercise*, 49(5), 1022.
- Miles, L. (2007). *Physical Activity and Health*. London: British Nutrition Foundation Bulletin.
- Notoatmojo, Soekidjo, 2005, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta
- Nurlela, S., & Saryono, I. Y. (2009). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pasien post operasi laparatomi di ruang rawat inap Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gombong. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 5(1), 27-33.

- Ohayon, M., Wickwire, E. M., Hirshkowitz, M., Albert, S. M., Avidan, A., Daly, F. J., ... & Vitiello, M. V. (2017). National Sleep Foundation's sleep quality recommendations: first report. *Sleep health*, 3(1), 6-19.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. 2005. *Fundamental Keperawatan, Edisi 7 buku 3*. Indonesia: Salemba Medika
- Prasadja, A. (2009). *Ayo bangun Dengan Bugar Karena Tidur Yang Benar*. Jakarta : Hikmah.
- Rafkknowledge. (2004). *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta: PT. Alex Media Komputindo.
- Sarwono, J. (2017). *Mengenal Prosedur-Prosedur Populer dalam SPSS 23*. Elex Media Komputindo.
- Serko AJi, A. (2015). *Hubungan Faktor Lingkungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswi Yang Tinggal Di Unimus Residence I Semarang*. Universitas Muhammadiyah Semarang
- Smyth, Carole. 2012. *The Pittsburgh sleep quality index*.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Thomas, J.R., Nelson, J.K., & Silverman, S.J. (2005). *Research Methods in Physical Activity*. United States of America: Human Kinetics.
- Uliyah, M., & Hidayat, A. A. (2008). *Keterampilan dasar praktik klinik untuk kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Utomo, H.S. (2014). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kapasitas Memori Kerja Pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Sebelas Maret*. Skripsi, tidak diterbitkan, Universitas Sebelas Maret. Surakarta.
- Vanclay, F., Esteves, A. M., Aucamp, I., & Franks, D. (2015). *Social Impact Assessment: Guidance for assessing and managing the social impacts of projects*.
- Wong, M. (1990). *Tidur Tanpa Obat*. (Terjemahan Mira T. Windy). Bandung: Bumi Aksara.
- World Health Organization. (2009). *Global Physical Activity Surveillance*. Switzerland: WHO Press.
- World Health Organization. (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Switzerland: WHO Press.
- Yusuf, M. (2014). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: PT. Fajar Interpratama Mandiri
- Yusuf, M. (2014). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: PT. Fajar Interpratama Mandiri.
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

ZAFIRAH, N. H. (2017). HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR TERHADAP HASIL BELAJAR MAHASISWA ANGKATAN 2013 PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS LAMPUNG.

<http://www.mednursing.net>. Diakses pada 23 Juli 2023 pada pukul 15.33.

<https://gaya.tempo.co/read/1657169/bedanya-aktivitas-fisik-latihan-fisik-dan-olahraga-menurut-dokter> Diakses pada 17 Januari 2024 pada pukul 20:17.

