

DAFTAR PUSTAKA

- Abaa, YP, Polii, H, & Wowor, PM 2017, 'Gambaran Tekanan Darah, Indeks Massa Tubuh, dan Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Kedokteran Umum Angkatan Tahun 2014', *Jurnal e-Biomedik*, vol. 5, no. 2.
- Abadini, D & Wuryaningsih, CE 2018, 'Determinan Aktivitas Fisik Orang Dewasa Pekerja Kantoran di Jakarta Tahun 2018', *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, vol. 14, no. 1, p. 15.
- Abdelhamid, ZSA, Serry, ZM, Elnahas, NMG, & Ammar, NM 2016, 'Serum serotonin response to aerobic exercise verus phoenix', *International Journal of PharmTech Research*, vol. 9, no. 10, pp. 108–114.
- Alim, WS & Lailisna, NN 2022, *Mudahnya Memahami Metode Penelitian*.
- Amana, DR, Wilson, W, & Hermawati, E 2021, 'Hubungan tingkat aktivitas fisik dengan tingkat depresi pada mahasiswa tahun kedua Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura', *Jurnal Cerebellum*, vol. 6, no. 4, p. 94.
- Ambarwati, R 2017, 'Tidur, irama sirkadian dan metabolisme tubuh', *Jurnal Keperawatan*, vol. X, no. 1, pp. 42–46. Available from: <http://www.litbang.kemkes.go.id:8080/handle/123456789/33428>.
- Amelia, R 2022, 'Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Baiturrahmah', *Jurnal Kesehatan*, vol. 13, no. 1, pp. 72–80.
- Aminuddin, M 2018, 'Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi Keperawatan Pemprov Kaltim Samarinda', , vol. 1, no. 1, pp. 51–71.
- Andriana, LM, Ashadi, K, & Nurdianto, AR 2021, 'Tingkat aktivitas fisik dan kualitas tidur masyarakat di Jawa Timur selama masa pandemi covid-19', *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, vol. 1, no. 1, pp. 27–45.
- Anindita, P, Darwin, E, & Afriwardi, A 2016, 'Hubungan Aktivitas Fisik Harian dengan Gangguan Menstruasi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas', *Jurnal Kesehatan Andalas*, vol. 5, no. 3, pp. 522–527.
- Anisa, MV 2015, 'The Effect of Exerciseson The Effect Of Exercises On Primary Dysmenorrhea', *J Majority*, vol. 4, no. 2, pp. 60–65.
- Apriadi, SP, Sari, SSF, B, GFH, Sutari, T, Shafira, H, & Syra, UF 2016, 'Aktivitas Fisik , Konsumsi Makanan Asin dan Kejadian Hipertensi Masyarakat Pesisir Kota

Medan', , pp. 0–8.

- Ardiani, NKN & Subrata, IM 2021, 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Yang Mengonsumsi Kopi Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana', *Archive of Community Health*, vol. 8, no. 2, p. 372.
- Aritonang, JP, Widiastuti, IAE, & Harahap, IL 2022, 'Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Mataram di Masa Pandemi COVID-19', *eJournal Kedokteran Indonesia*, vol. 10, no. 1, pp. 58–63.
- Astuti, SD & Fitri, A 2022, 'Terapi Slow Stroke Back Massage Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pasien Chronic Kidney Disease (CKD) yang Menjalani Hemodialisis', *γ787*, vol. 5, no. 8.5.2017, pp. 2003–2005.
- Ayu Yolanda, A, Arie Wuryanto, M, Kusariana, N, & Dian Saraswati Bagian Epidemiologi dan Penyakit Tropik Fakultas Kesehatan Masyarakat, L 2019, 'Hubungan Aktivitas Fisi, Screen Based Activity dan Sleep Hygien dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Usia 15-18 Tahun', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol. 7, no. 1, pp. 2356–3346. Available from: <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>.
- Baso, MC, Langi, FLF., & Sekeon, SA. 2018, 'Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado', *Kesmas*, vol. 7, no. 5, pp. 5–10.
- Berawi, KN & Agverianti, T 2017, 'Efek Aktivitas Fisik pada Proses Pembentukan Radikal Bebas sebagai Faktor Risiko Aterosklerosis Physical Activity Effects on Free Radicals Development as Risk Factor of Atherosclerosis', *Majority*, vol. 6, no. 2, pp. 85–90.
- Bianca, N, Budiarsa, IGNK, & Samatra, DPGP 2021, 'Program Studi Sarjana Kedokteran dan Profesi Dokter', *Jurnal Medika Udayana*, vol. 10, no. 12, p. 19720623. Available from: <https://fk.unud.ac.id/>.
- Bull, FC, Maslin, TS, & Armstrong, T 2009, 'Global physical activity questionnaire (GPAQ): Nine country reliability and validity study', *Journal of Physical Activity and Health*, vol. 6, no. 6, pp. 790–804.
- Chalidzar, F, Arnelis, A, & Elliyanti, A 2020, 'Pengaruh Aktivitas Fisik Menggunakan YMCA Step Test terhadap Perubahan Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas', *Jurnal Kesehatan Andalas*, vol. 9, no. 1S, pp. 43–50.
- Cleland, CL, Hunter, RF, Kee, F, Cupples, ME, Sallis, JF, & Tully, MA 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, vol. 14, no. 1, pp. 1–11.

Dahroni, D, Arisdiani, T, & Widiastuti, YP 2019, 'Hubungan Antara Stres Emosi Dengan Kualitas Tidur Lansia', *Jurnal Keperawatan Jiwa*, vol. 5, no. 2, p. 68.

Dariah, ED & Okatiranti 2015, 'Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat', *Jurnal Ilmu Keperawatan*, vol. III, no. 2, pp. 87–104. Available from: <https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk/article/viewFile/156/149>.

Darmanah, G 2019, *Metodologi Penelitian*, 1st edn. CV. HIRA TECH.

Dhamayanti, M, Faisal, F, & Maghfirah, EC 2019, 'Hubungan Kualitas Tidur dan Masalah Mental Emosional pada Remaja Sekolah Menengah', *Sari Pediatri*, vol. 20, no. 5, p. 283.

Diarti, E, Sutriningsih, A, & Rahayu, W 2017, 'Hubungan antara Penggunaan Interner dengan gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa PSIK Unitri Malang', , vol. 2, pp. 321–331.

Dlis, F, Haqiyah, A, Susianti, E, Hidayah, N, Basri, H, Riyadi, DN, & Artikel, S 2021, 'Senam Aerobic Low Impact untuk meningkatkan imunitas tubuh dimasa Pandemi Covid-19 Article Info ABSTRAK', , vol. 2, no. 1, pp. 1–7. Available from: <http://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/maddana/index>.

Farizy, DF & Graharti, R 2021, 'Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Migrain pada Mahasiswa Fakultas kedokteran Universitas Lampung Relationship of Sleep Quality with Migraine Incidence in Medical Faculty Students , University of Lampung', *Medula*, vol. 11, no. 1, pp. 174–179.

Febriyanti, NK, Adiputra, IN, & Sutadarma, IWG 2017, 'Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana', *Erepo Unud*, vol. 831, pp. 1–14.

Ferdian, S, Rihiantoro, T, & Handayani, RS 2017, 'Pengaruh Madu Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia', *Jurnal Keperawatan*, vol. 11, no. 2, pp. 310–317.

Firmansyah, MF, Rante, SDT, & Hutasoit, RM 2019, 'Hubungan Kecanduan Penggunaan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana Tahun 2019', *Cendana Medical Journal*, vol. 18, no. 3, pp. 535–543.

Fitria, A & Aisyah, S 2020, 'Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia di Desa Babah Dua', *Jurnal Gentle Birth*, vol. 3, no. 1, pp. 1–11.

- Furqaani, AR 2017, 'Latihan Fisik Sebagai Brain Booster Untuk Anak', *Golden Age: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, vol. 1, no. 1, pp. 11–22.
- Grietje, BK, Fitriah, H, Asmar, SN, & Diana, TV 2020, 'Perbandingan Kualitas Tidur Memori Jangka Pendek Pada Mahasiswa Peminum Kopi dan Bukan Peminum Kopi Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako', , vol. 6, no. 1, pp. 32–40.
- Gunarsa, SD & Wibowo, S 2021, 'Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa', *Jurnal Pendidikan Jasmani*, vol. 09, no. 01, pp. 43–52.
- Gustimigo, ZP 2015, 'Kualitas Tidur Penderita Diabetes Melitus', *Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*, vol. 4, no. 8, pp. 133–138.
- Habut, MA, Manafe, DT, & Wungouw, HPL 2021, 'Hubungan Adiksi Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran', *Cendana Medical Journal (CMJ)*, vol. 9, no. 1, pp. 38–45.
- Hanifati, CR, Abrori, C, & Narwanto, MI 2016, 'Pengaruh Minuman Kopi terhadap VO 2 max dan Pemulihan Denyut Nadi pasca Melakukan Treadmill (The Influence of a Coffee Drinks to VO 2 max and Pulse Recovery after Doing Treadmill)', *e-Jurnal Pustaka Kesehatan*, vol. 4, no. 3, pp. 466–470.
- Hanim, MIJ 2021, 'Bergerak Aktif Dan Ceria Pada Masa Pandemi Covid-19 Dengan Permainan Pickleball', , vol. 27, no. 2015, pp. 200–207.
- Harahap, NS & Tobing, TS 2018, 'Pengaruh Aktifitas Fisik Aerobik Dan Anaerobik Terhadap Jumlah Leukosit Pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan', *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, vol. 1, no. 2, p. 33.
- Haryati, Yunaningsih, SP, & RAF, J 2020, 'Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo', , vol. 5, no. 2, pp. 2019–2020.
- Hasibuan, PS & Rusip, G 2019, 'Pengaruh Olahraga Aerobik Intensitas Moedrat di Rumah Terhadap Kualitas Tidur di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa FK Umsu', *Tjyybjb.Ac.Cn*, vol. 3, no. 2, pp. 58–66. Available from: <http://www.tjyybjb.ac.cn/CN/article/downloadArticleFile.do?attachType=PDF&id=9987>.
- Hastuti, DT, Prastiani, DB, & Khodijah 2019, 'Hubungan Intensitas Penggunaan Smathphone dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Stikes Bhamada Slawi', , vol. 10, no. 1, pp. 73–78.
- Hendi Aryadi, IP, Andra Yusari, IGAA, Dewi Dhyani, IA, Eka Kusmadana, IP, & Sudira, PG 2018, 'Korelasi Kualitas Tidur Terhadap Tingkat Depresi, Cemas, Dan Stres

Mahasiswa Kedokteran Universitas Udayana Bali', *Callosum Neurology*, vol. 1, no. 1, pp. 20–31.

Hita, IPAD 2020, 'Efektivitas Metode Latihan Aerobik dan Anaerobik untuk Menurunkan Tingkat Overweight dan Obesitas', *Jurnal Penjakora*, vol. 7, no. 2, p. 135.

Husin, H 2016, 'Kadar Malondialdehyde (MDA) dan Lactate Dehidrogenase (LDH) Pada Latihan Aerobik dan Anaerobik', *Masker Medika*, vol. 4, no. 1, pp. 121–135. Available from: <http://jmm.ikestmp.ac.id/index.php/maskermedika/article/view/192>.

Hutagalung, NA, Marni, E, & Erianti, S 2022, 'Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Satu Program Studi Keperawatan STUKes Hang Tuah Pekanbaru', , vol. 2, pp. 77–89.

Indra, PKN, Sartika, SF, & Pebru, NA 2020, 'Hubungan Kecanduan Game Online dengan Kualitas Tidur Siswa SMAN 1 Sragen', *Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada*. Available from: http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/901/1/Naskah_Publikasi.pdf.

Iqbal, MD 2017, 'Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantauan di Yogyakarta', *Doctoral dissertation, Universitas Airlangga*, , no. 5, pp. 1–11.

Irfan, M & Yuliasrid, D 2021, 'Gambaran Aktivitas Fisik Anak Didik Club Renang Todak Sidoarjo Berdasarkan GPAQ, dan IMT Selama Pandemi COVID 19', *Jurnal Kesehatan Olahraga*, vol. 9, no. 3, pp. 251–260.

Isramilda & Purwati, K 2020, 'Hubungan Aktivitas Olahraga dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi pada Remaja Putri SMAN 6 Tangerang', *Zona Kebidanan*, vol. 10, no. 3, pp. 20–24. Available from: <http://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonabidan/article/view/665/573>.

Jarmi, A & Rahayuningsih, SI 2017, 'Hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja', *Jurnal Keperawatan*, pp. 1–7.

Jee, HJ, Shin, W, Jung, HJ, Kim, B, Lee, BK, & Jung, YS 2020, 'Impact of sleep disorder as a risk factor for dementia in men and women', *Biomolecules and Therapeutics*, vol. 28, no. 1, pp. 58–73.

Karim, NA, Onibala, F, & Kallo, V 2018, 'Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Wilayah Kerja Puskesmas Tagulandang Kabupaten Sitaro', *e-journal Keperawatan* , vol. 6, no. 1, pp. 1–6.

- Keswara, UR, Syuhada, N, & Wahyudi, W tri 2019, 'Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja', , vol. 13, no. 3, pp. 233–239.
- Khasanah, RN & Kristinawati, B 2020, 'Dukungan Spiritual Pada Keluarga Dan Pasien Kritis Yang Dirawat Di Intensive Care Unit: Sistematis Review', *Link*, vol. 16, no. 2, pp. 124–135.
- Khoerunisa, S, Hermanto, RA, & Aminarista, A 2019, 'Hubungan Antara Asupan Kafein, Kualitas Tidur Dan Status Gizi Dengan Tekanan Darah', *Journal of Holistic and Health Sciences*, vol. 3, no. 1, pp. 30–38.
- Kosasi, L, Oenzil, F, & Yanis, A 2016, 'Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Kadar Hemoglobin pada Mahasiswa Anggota UKM Pendekar Universitas Andalas', *Andalas Health Journal*, vol. 3, no. 2, pp. 178–181. Available from: <http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/view/79>.
- Krueger, JM, Nguyen, JT, Dykstra-Aiello, CJ, & Taishi, P 2019, 'Local sleep', *Sleep Medicine Reviews*, vol. 43, pp. 14–21. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.smr.2018.10.001>.
- Kukuh Pambuka Putra, Angkit Kinasih, TW 2018, 'Studi Perilaku Aktivitas Fisik dan Pemahaman Tentang Resiko Overweight dan Obesitas pada Mahasiswa Usia 19-21 Tahun', *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani UMMI ke-1*, pp. 261–267.
- Laili, FN & Hatmanti, NM 2018, 'Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Posyandu Lansia Wulan Erma Menanggal Surabaya', *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, vol. 4, no. 1, pp. 7–14.
- Lesmana, HS & Broto, EP 2019, 'Profil Glukosa Darah Sebelum, Setelah Latihan Fisik Submaksimal dan Selelah Fase Pemulihan Pada Mahasiswa FIK UNP', *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, vol. 8, no. 2, pp. 44–48.
- Lontoh, SO 2021, 'Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Fungsi Paru Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanegara Angkatan 2019 dan 2020', , vol. 1, no. 2, pp. 147–154.
- Lukita, J, William, W, Sumadikarya, IK, & Rumiati, F 2020, 'Korelasi Internet Gaming Disorder terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran UKRIDA Tahun Ajaran 2018/2019', *Jurnal Kedokteran Meditek*, vol. 26, no. 1, pp. 8–15.
- Maharani, AAMS 2021, 'Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada pandemi covid-19', *Jurnal Bagus*, vol. 02, no. 01, pp. 402–406.
- Maisa, EA, Andrial, A, Murni, D, & Sidaria, S 2021, 'Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Program Alih Jenjang',

Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, vol. 21, no. 1, p. 438.

- Malini Meita, M, Silakarma, ID, & Putu Ratna Sundari, L 2014, 'Aerobic Dance Exercise Improve Sleep Quality Female Student', , vol. 89.
- Martini, S, Roshifanni, S, & Marzela, F 2018, 'Pola Tidur yang Buruk Meningkatkan Risiko Hipertensi Poor Sleep Pattern Increases Risk of Hypertension', *Jurnal Mkmi*, vol. 14, no. 3, pp. 297–303.
- Mauliyana, A, Nangi, MG, & Anamelania, Y 2020, 'Faktor Yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Stikes Mandala Waluya Kendari', *MIRACLE Journal of Public Health*, vol. 3, no. 2, pp. 179–187.
- Melancon, MO, Lorrain, D, & Dionne, IJ 2014, 'Exercise and sleep in aging: Emphasis on serotonin', *Pathologie Biologie*, vol. 62, no. 5, pp. 276–283. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.patbio.2014.07.004>.
- Miftakhurrohman, M & Suyadi, S 2020, 'Persepsi Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Perspektif Neurosains Pendidikan Islam', *At-Ta'dib: Jurnal Ilmiah Prodi Pendidikan Agama Islam*, p. 127.
- Mirawati, D 2021, 'The Effect of Back Massage on Decreasing Insomnia in the Elderly at the Posyandu Lansia Marsudi Waras Jebres Surakarta', *Gaster*, vol. 19, no. 1, p. 20.
- Monica, R & Nasution, N 2017, 'Pengaruh Latihan Fisik Intensitas Ringan dan Sedang terhadap Perubahan Kadar Hormon Beta – Endorphin Mencit (Mus Musculus L.) Hamil', *Biomedical Journal of Indonesia*, vol. 3, no. 2, pp. 91–98.
- Montung, LJA, Paruntu, ME, & Tiho, M 2015, 'Perbandingan Kadar Natrium Serum Sebelum Dan Sesudah Aktivitas Fisik Intensitas Berat', *Jurnal e-Biomedik*, vol. 3, no. 3.
- Muttaqin, MR, Rotinsulu, DJ, & Sulistiawati, S 2021, 'Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman', *Jurnal Sains dan Kesehatan*, vol. 3, no. 4, pp. 586–592.
- Muzamil, MS, Afriwardi, A, & Martini, RD 2014, 'Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik dengan Fungsi Kognitif pada Usila di Kelurahan Jati Kecamatan Padang Timur', *Jurnal Kesehatan Andalas*, vol. 3, no. 2, pp. 202–205.
- Nadira, AR, Abdullah, NA, & Prawiradilaga, RS 2021, 'Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh pada Pegawai Bank saat Pandemi Covid-19 di Kota Bandung', *Sains Olahraga dan Pendidikan Jasmani*, vol. 21, no. 1, pp. 1–10. Available from:

<http://sportsscience.ppj.unp.ac.id/index.php/jss/article/download/58/64>.

- Nainggolan, O, Indrawati, L, & Pradono, J 2019, 'Kebugaran Jasmani menurut instrument GPAQ dibandingkan dengan VO2max pada wanita umur 25 sampai 54 tahun', *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, vol. 21, no. 4.
- Negara, IC & Prabowo, A 2018, 'Penggunaan Uji Chi-Square untuk Mengetahui Pengaruh Tingkat Pendidikan dan Umur terhadap Pengetahuan Penasun Mengenai HIV-AIDS di Provinsi DKI Jakarta', *Prosiding Seminar Nasional Matematika dan Terapannya 2018*, pp. 1-8.
- Nilifda, H, Nadjmir, N, & Hardisman, H 2016, 'Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas', *Jurnal Kesehatan Andalas*, vol. 5, no. 1, pp. 243-249.
- Ningrum, WAC, Imardiani, & Rahma, S 2017, 'Faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pasien gagal ginjal kronik dengan terapi hemodialisa', *Seminar dan Workshop Nasional Keperawatan "Implikasi Perawatan Paliatif pada Bidang Kesehatan"*, pp. 279-285. Available from: <https://ejournal.upnvj.ac.id/index.php/Gantari/article/download/1081/700>.
- Noviyanti, HA, Sutrisna, M, & Kusmiran, E 2020, 'Hubungan Intensitas Nyeri dengan Kualitas Tidur pada Pasien Pasca Bedah Sesar', *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, vol. 4, no. 2, p. 59.
- Nugroho, WA & Natalya, W 2021, 'Hubungan Penggunaan Gadget terhadap Kualitas Tidur Remaja: Literature Review', *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, vol. 1, no. 2020, pp. 2090-2097.
- Nurhadi, JZL & Fatahillah 2020, 'Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Aktivitas Fisik Pada Masyarakat Komplek Pratama, Kelurahan Medan Tembung', *Jurnal Health Sains*, vol. 1, no. 5, pp. 294-299.
- Nursyifa, FI, Widiyanti, E, & Herliani, YK 2020, 'Gangguan Tidur Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjajaran Yang Mengalami Kecanduan Game Online', *Jurnal Keperawatan*, vol. VIII, no. 1, pp. 32-41.
- Oktaria, S 2019, 'Hubungan Antara Konsumsi Minuman Berkafein Dengan Pola Tidur Pada Mahasiswa Teknik', *Jurnal Kesehatan Masyarakat & Gizi (Jkg)*, vol. 1, no. 2, pp. 10-15.
- Palar, CM, Wongkar, D, & Ticoalu, SHR 2015, 'Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia', *Jurnal e-Biomedik*, vol. 3, no. 1.
- Palayukan, SS 2020, 'Faktor- Faktor yang Berhubungan dengan Perubahan Kualitas

Tidur Mahasiswa Universitas Megarezky Makassar’, , vol. 2, no. April, pp. 59–63.

Palguna, IGAD, Adiatmika, IPG, & Dinata, MK 2020, ‘Hubungan Motivasi Melakukan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana’, *E-Jurnal Medika Udayana*, vol. 9, no. 8, pp. 9–13. Available from: <https://ocs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/63987>.

Pangkahila, EA, Adiputra, N, Pangkahila, W, & Yasa, IWPS 2016, ‘Balanced Physical Exercise Increase Physical Fitness, Optimize Endorphin Levels, and Decrease Malondialdehyde Levels’, *Bali Medical Journal*, vol. 5, no. 3, p. 145.

Permatasari, T & Sidarta, N 2021, ‘Hubungan tingkat aktivitas fisik dengan acute mountain sickness pada pendaki gunung’, *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*, vol. 4, no. 3, pp. 106–112.

Pitaloka, RD, Utami, GT, Novayelinda, R, Studi, P, Keperawatan, I, & Riau, U 2015, ‘Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan’, , vol. 2, no. 2.

Poluakan, RJ, Manampiring, AE, & Fatimawali, . 2020, ‘Hubungan antara aktivitas olahraga dengan ritme sirkadian dan stres’, *Jurnal Biomedik:JBM*, vol. 12, no. 2, p. 102.

Prasetyo, MA & Winarno, ME 2019, ‘Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP’, , vol. 1, no. 3, pp. 138–142.

Pratama, PGJY, Wartiningsih, M, & Karimah, A 2022, ‘Korelasi Antara Risiko Kecanduan Game Online Menggunakan Gadget terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Kedokteran Universitas Ciputra’, , vol. 3, pp. 1–8.

Purdiani, M 2014, ‘Hubungan Penggunaan Minuman Berkafein Terhadap Pola Tidur dan Pengaruhnya Pada Tingkah Laku Mahasiswa/i Universitas Surabaya’, *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, vol. 3, no. 1, pp. 1–15.

Putri, I & Harliansyah, H 2018, ‘Hubungan Durasi Paparan Gelombang Elektromagnetik Telepon Seluler Terhadap Kadar Melatonin Pada Tikus Putih (*Rattus norvegicus*) Galur Wistar’, *Jurnal Profesi Medika : Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, vol. 12, no. 1, pp. 1–6.

Rahmayani, D, Wijaksono, MA, & Putri, RR 2016, ‘Hubungan tingkat stres dan gaya hidup dengan kualitas tidur Pada lansia di panti sosial tresna wherda (PSTW) Budi Sejahtera Banjarbaru’, *Jurnal Dinamika Kesehatan*, vol. 7, no. 1, pp. 113–126. Available from: <https://ojs.dinamikakesehatan.unism.ac.id/index.php/dksm/article/view/65/52>.

- Rangga Dwipa D 2014, 'Hubungan Aktivitas Fisik dan Asupan Energi terhadap Massa Lemak Tubuh dan Lingkar Pinggang pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro', , pp. 9–25.
- Ranti, NBP, Boekoesoe, L, & Ahmad, ZF 2022, 'Kebiasaan Konsumsi Kopi, Penggunaan Gadget, Stress dan Hubungannya dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa', *Jambura Journal of Epidemiology*, vol. 1, no. 1, pp. 20–28.
- Rao, CR, Bb, D, Das, N, Rajan, V, Bhogun, M, & Gupta, A 2012, 'Practice of physical activity among future doctors: A cross sectional analysis', *International Journal of Preventive Medicine*, vol. 3, no. 5, pp. 365–369.
- Reza, RR, Berawi, K, Karima, N, & Budiarto, A 2019, 'Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan', , vol. 8, pp. 247–253.
- Riyanto, P & Mudian, D 2019, 'Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosi Siswa', *Journal Sport Area*, vol. 4, no. 2, pp. 339–347.
- Rochmah, FN 2021, 'Hubungan antara burnout dengan kualitas tidur pada dosen Universitas Negeri Padang', , vol. 5, no. 3, pp. 57–66.
- Roshifanni, S 2016, 'Risiko Hipertensi pada Orang dengan Pola Tidur Buruk', *Jurnal Berkala Epidemiologi*, vol. 4, no. 3, pp. 384–395.
- Sarah Ayu Larasati, Athaya Syahira Ramadhani, Neilil Muna Mufidana, Syafira Yasmine, & Lynda Rossyanti 2021, 'Gambaran Aktivitas Fisik Pada Pria Selama Pandemi Covid-19', *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, vol. 6, no. 2, pp. 220–226.
- Sarawati, M, Astuti, A, & Octavia, D 2022, 'Konsumsi Kopi dan Kualitas Tidur Meningkatkan Tekanan Darah pada Hipertensi', *Indonesia Journal of Health Community*, vol. 1, no. 1, pp. 12–19.
- Sarfriyanda, J, Karim, D, & Dewi, AP 2015, 'Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa', , vol. 34, no. 2, pp. 115–119.
- Sastrawan, IMA & Griadhi, IPA 2017, 'Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Daya Konsentrasi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana', *E-Jurnal Medika*, vol. 6, no. 8, pp. 1–8. Available from: <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/download/33470/20280%3E%0A%0A>.
- Sastroasmoro, S 2011, 'Perkiraan Besar Sampel dalam Penelitian Klinis', *Dasar-dasar Metodologi Penelitian*, p. 359.

- Silvia, E, Febriyanti, A, Nando, R, & Riza, A 2020, 'Hubungan antara kualitas tidur dengan', , vol. 4, pp. 33–38.
- Sinaga, YY, Bebasari, E, & Ernalia, Y 2015, 'Hubungan Kualitas Tidur Dengan Obesitas Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014', *Jurnal Hubungan Kualitas Tidur Dengan Obesitas Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014*, vol. 2, no. 2.
- Singh, DK 2022, 'A Study of Human Happiness , Health , Hormones , Brain and Body Related to Green-Psycho-Chemistry', , vol. 7, no. 3, pp. 694–706.
- Solihin, I, Nurhadi, N, Syahada, IF, Suandan, E, & Saputri, KD 2021, 'Edukasi Bahaya Pornografi Pada Siswa SMK Muhammadiyah Parung Kabupaten Bogor', *Jurnal PADMA: Pengabdian Dharma Masyarakat*, vol. 1, no. 2, pp. 1–4.
- Steve, D, Amisi, MD, & Punuh, MI 2021, 'Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa Semester II Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19', *Kesmas*, vol. 10, no. 1, pp. 95–104.
- Subramaniam, V 2013, 'Hubungan antara Stres dan Tekananda Darah Tinggi Pada Mahasiswa', , vol. 2, no. 1, pp. 4–7.
- Sulana, IOP, Sekeon, SAS, & Mantjoro, EM 2020, 'Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Samratulangi', *Jurnal Kesmas*, vol. 9, no. 7, pp. 37–45.
- Supriyatna, I, Fitri, M, & Jajat, J 2019, 'Aktivitas Fisik Remaja Laki-Laki Dan Perempuan Car Free Day Dago Kota Bandung', *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, vol. 3, no. 2, pp. 32–36.
- Suyanto, Amal, AI, Noor, A, & Astutik, IT 2018, *Analisis Data Penelitian Petunjuk Praktis Bagi Mahasiswa Kesehatan Menggunakan SPSS*.
- Syarifah, F, Rosmaini, & Dewi, NP 2020, 'Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang Angkatan 2018', *Health and Medical Journal*, vol. 3, no. 1, pp. 43–50.
- Szabo, A, Griffiths, MD, & Demetrovics, Z 2018, *Psychology and Exercise*, Second Edi. Elsevier Inc. Available from: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-813922-6.00005-9>.
- Teti, VA, Purnama, DN, Dessy, A, & Irwan, T 2021, 'Pemberian Edukasi Program Aktivitas Fisik bagi Pengguna KB Hormonal', , , no. November.
- Tyas, ASW 2021, 'Pengaruh Penurunan Aktivitas Fisik Terhadap Kenaikan Berat Badan

Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) Unesa Selama Kuliah Daring', *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, vol. 1, no. 1, pp. 1–6.

Utami, RJ, Indarwati, R, & Pradanie, R 2021, 'Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Panti', *Jurnal Health Sains*, vol. 2, no. 3, pp. 362–380.

Wahyuni, ET, Susilowati, T, & Imamah, IN 2020, 'Hubungan Kebutuhan Tidur Dengan Aktivitas Fisik Pada Lansia', *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, vol. 5, no. 2.

Wang, Y & Xu, D 2017, 'Effects of aerobic exercise on lipids and lipoproteins', *Lipids in Health and Disease*, vol. 16, no. 1, pp. 1–8.

WHO 2012, 'Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) Analysis Guide', *Geneva: World Health Organization*, pp. 1–22. Available from: [http://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=Search&q=intitle:Global+Physical+Activity+Questionnaire+\(GPAQ\)+Analysis+Guide#1](http://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=Search&q=intitle:Global+Physical+Activity+Questionnaire+(GPAQ)+Analysis+Guide#1).

Wibowo, S, Paramitha, ST, Taufik, MS, Nanda, P, Putri, MW, Hendarto, S, & Yani, A 2021, *Unggul Dalam Keolahragaan Dan Pendidikan Jasmani Selama Masa Pandemi*.

Widiantini, EJJ, Sugiharto, S, & Andiana, O 2019, 'Pengaruh Olahraga Selama Puasa Terhadap Hormon Melatonin Pada Tikus Putih Jantan Jenis Wistar', *Jurnal Sport Science*, vol. 9, no. 1, p. 84.

Widiantini, W & Tafal, Z 2014, 'Aktifitas fisik stress dan obesitas pada PNS', *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional Vol.*, vol. 8, no. 7, pp. 330–336. Available from: <http://journal.fkm.ui.ac.id/kesmas/article/view/374>.

Widiyatmoko, F & Hadi, H 2018, 'Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Di Kota Semarang', *Journal Sport Area*, vol. 3, no. 2, p. 140.

Widodo, DP & Soetomenggolo, TS 2016, 'Perkembangan Normal Tidur pada Anak dan Kelainannya', *Sari Pediatri*, vol. 2, no. 3, p. 139.

Yonata, A & Saragih, DGP 2016, 'Pengaruh Konsumsi Kafein pada Sistem Kardiovaskular', *Jurnal Majority*, vol. 5, no. 3, pp. 43–49.

Zamzani, M, Hadi, H, & Astiti, D 2017, 'Aktivitas fisik berhubungan dengan kejadian obesitas pada anak Sekolah Dasar', *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, vol. 4, no. 3, p. 123.