

DAFTAR PUSTAKA

- Apriana W. (2015). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Remaja di Yogyakarta.*: Universitas Gadjah Mada Yogyakarta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian : Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta: Rineka Cipta
- Arovah, N. I. (2012). *Status Kegemukan, Pola Makan, Tingkat Aktivitas Fisik Dan Penyakit Degeneratif Dosen Dan Karyawan Universitas Negeri Yogyakarta.* Medikora.
- Asmadi. (2008), *Konsep Dasar Keperawatan*, Jakarta : EGC
- Andriyani, F.D. (2014). *Physical Activity Guidelines for Children.* *Jurnal Pendidikan Jasmani* : Indonesia, 10, 61-67.
- Ali, M., & Asrori, M. (2014). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik.* Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Apriana, W. (2015). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Remaja di Yogyakarta.* Skripsi, tidak diterbitkan, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Awwal, H. (2015). *Prevalensi Gangguan Tidur Pada Remaja Usia 12-15 Tahun : Studi pada Siswa SMP N 5 Semarang.* *Jurnal Media Medika Muda* Volume 4, Nomor 4, Oktober 2015 Online : <<http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/medico>>. Program Pendidikan S-1 Kedokteran Umum, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro. Di akses pada tanggal 15 Oktober 2019
- Baumgartner, T.A., Jackson, A.S., Mahar, M.T., et al. (2007). *Measurement for Evaluation in Physical Education and Exercise Science.* New York: McGraw Hill.
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2017). *Data and Statistics, Short Sleep Duration Among High School Students.* (Online).(https://www.cdc.gov/sleep/data_statistics.html diakses pada 31 Mei 2019)
- Corbin, C. B., & Lindsey, R. (1997). *Fitness and Wellness.* Dubuque: Times Mirror Higher Education Group, Inc
- Dawson P. (2012) *Sleep and sleep disorder in children and adolescent; Information For Parents and Educators.* *National association Of School Psychologists : Helping Children At Home and School II*

- Dheska Arthyka Palifiana, Ratih Kumoro Jati (2018). *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Warga Binaan Di Lembaga Pemasyarakatan Klas Iia Yogyakarta*. Media Ilmu Kesehatan Vol. 7, No. 1, Yogyakarta
- Firman, (2017). *Hubungan aktivitas fisik dengan pola tidur pada usia lanjut*. Program Studi S1 Keperawatan Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang.
- Guyton and Hall (2016). *Textbook of Medical Physiology*. 13th ed. Philadelphia (PA): Elsevier.
- Harsono, 2011. *Buku Ajar Neurologi Klinis. Gangguan Tidur*. Jogjakarta : Gadjah Mada University
- Haryono, A. (2010). *Prevalensi Gangguan Tidur pada Remaja Usia 12-15 Tahun di Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama*. Sari Pediatri, Vol. 11, No. 3. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- 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.
- Hidayat,A.A (2014). *Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknis Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika
- Iqbal M. (2017). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau Di Yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Jahja. Y. (2013). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- KemenKes RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Kemenkes (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Kementerian Kesehatan. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kemenkes (2018). *Kebutuhan tidur sesuai usia*. Internet: <<http://promkes.kemkes.go.id/>> (Acesssed: 19 September 2019).
- Laili, N. (2017). *Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Posyandu Lansia Wulan Erma Menanggal Surabaya*. Fakultas Keperawatan Dan Kebidanan 2Program Studi S1 Keperawatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya.

- Lemma S, Patel S V, Tarekegn Y A, Tadesse M G, Berhane Y, Galaye B, Williams A. (2012). *The Epidemiology of Sleep Quality, Sleep Patterns, Consumption of Caffeinated Beverages, and Khat Use among Ethiopian College Students*. Hindawi Publishing Corporation, vol 2012. (online) (<https://www.hindawi.com/journals/sd/2012/583510/> diakses pada 20 Oktober 2019)
- Liu et al., (2013). *Perceived Benefits, Perceived Risk, And Trust: Influences On Consumers Group Buying Behaviour*. Asia Pacific Journal of Marketing and Logistics, Vol. 25 Issue: 2.
- Mansur, H. (2009). *Psikologi Ibu dan Anak untuk Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Miles, L. (2007). *Physical Activity and Health*. London: British Nutrition Foundation Bulletin.
- Miranda C. Baso, Fima L.F.G. Langi, Sekplin A.S. Sekeon (2018). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Negeri 9 Manado*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi.
- Muhammad Dien Iqbal (2017). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau Di Yogyakarta*. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mustikawati, F. (2016). *Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Pola Tidur Santriwan Dan Santriwati Kelas Xi Ma Pondok Pesantren Modern Islam Assalaam Surakarta*. Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal) Volume 4, Nomor 5, (ISSN: 2356-3346). Internet: <<http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jkm>> (Accessed: 20 September 2019).
- National Sleep Foundation. (2018). *How Much Sleep Do We Really Need?.*(Online) (<https://sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-muchsleep-do-we-really-need> diakses pada 31 Mei 2019).
- Notoadmodjo, Soekidjo. (2010). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rhineka Cipta.
- _____. (2012). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta

- Nur'aini (2011). *Hubungan Antara Pola Tidur Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Sma Dharma Pancasila Medan*. Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Medan.
- Pangestika , G. (2017). *Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja*. Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat.
- Potter & Perry (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik, Edisi 4 Volume 2*. Alih Bahasa: Renata Komalasari, dkk,EGC, Jakarta.
- Potter & Perry (2011). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Edisi 7*. Salemba Medika: Jakarta, Jakarta : Graha Pustaka
- Rafknowledge (2004). *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. PT. Elex Media Komputindo, Jakarta
- Rifki, M.S., & Welis, W. (2013). *Gizi Aktivitas Fisik dan Kebugaran*. Padang: Sukabina Press.
- Rohan, H. H., & Siyoto, H. S. (2013). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Sabri (2011). *Statistika Untuk Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Sa'id, M. A. (2015). *Mendidik Remaja Nakal*. Yogjakarta: Semesta Hikmah.
- Tarwoto & Wartonah. 2010. *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan,Edisi 4*. Jakarta: Salemba Medika.
- Tegar Rizky Nur, (2017). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Ukm Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*. Program Studi Sarjana Keperawatan pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Uliyah M, Hidayat A A A. (2008). *Keterampilan Dasar Praktik Klinik Untuk Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Wendy, G. (2012). *50 Hal Yang Bisa Anda Lakukan Hari Ini Untuk Mengatasi Insomnia*. Jakarta: PT Elex Media Koputindo.
- Widya Oryza (2016). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Div Bidan Pendidik Reguler Dalam Penyusunan Skripsi Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*. Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

World Health Organization. (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Switzerland: WHO Press.

World Health Organization (WHO). (2017). *Physical Activity*. <http://www.who.int/en/newsroom/factsheets/detail/physical-activity> diakses pada 1 Juni 2019

Wulandari, (2017). *Hubungan tingkat stres dengan gangguan tidur pada mahasiswa skripsi di salah satu fakultas rumpun science-technology Universitas Indonesia*. Universitas Indonesia, Depok. <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20313206-s43681-hubungan%20tingkat.pdf>. Diakses pada tanggal 18 Oktober 2019

Zee C. (2005). *The Normal Duration of daily sleep for different groups*. Diunduh dari : <http://www.cme.medscape.com/viewarticle/511229> pada tanggal 20 Oktober 2019