

DAFTAR PUSTAKA

1. Wahyu Ilahi N, Dian Mitra MkD, Farrah Lisa U, Aldina Ayunda Insani Mk, Wahyu Hidayati R, Puspitasari E. *Kebutuhan dasar manusia*. I. (susanti s, sukurni, eds.). Eureka media aksara; 2024.
2. Saras T. *Mengatasi Insomnia*. I. (Anita W, ed.). Tiram Media ; 2023.
3. Athiutama A, Ridwan R, Febriani I, Erman I, Trulianty A. Penggunaan Media Sosial Dan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Raflesia*. 2023;5(1):57-64. doi:10.33088/jkr.v5i1.867
4. Juwita D, Nulhakim L, Purwanto E. Hubungan Kecemasan Dengan Insomnia Pada Lansia Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Tengkapak Kabupaten Bulungan. *Aspiration of Health Journal*. 2023;1(2):240-251. doi:10.55681/aohj.v1i2.104
5. Makrina A, Hemas R, Indiasari W S, Silalahi V. Gambaran kualitas tidur pada remaja di asrama putri emaus surabaya. *Jurnal Penelitian Kesehatan*. 2022;12(1):1-6.
6. Husnani N, Pranata R. Bagaimana Kualitas Tidur Mahasiswa. *Jurnal Dunia Pendidikan*. 2024;4(4):1940-1949.
7. Muhtazah F, Kahanjak D, Nugrahini S. Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi pada Mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Palangka Raya Tahun 2022. *Barigas: Jurnal Riset Mahasiswa*. 2023;1(1):1-8. doi:10.37304/barigas.v1i1.8034
8. Siregar TY. *Gambaran Kualitas Tidur Pada Siswa Yang Kecanduan Smartphone Di SMA Negeri Di Kota Jambi*.; 2023.
9. Alvendri F. *Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Fungsi Kognitif Mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi*.; 2023.
10. Lim AJ, Maulina R V. Pentingnya Tidur Bagi Mahasiswa. *Konsorsum Psikologi Ilmiah Nusantara*. 2023;9(22).
11. DeLaune S, Ladner PK. *Fundamentals of Nursing (Standards & Practice)*. 4th ed. Delmar Cengage Learning; 2010.
12. Dyah Permatasari A, Suwarni A, Aryani A. Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di smp n 1 juwiring. *JIKI*. 2023;16(I).
13. Sirait R, Triwahyuni P. Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur. *Journal Of Social Science Research*. 2024;4(3):541-555.
14. Baso MC, Langi FLFG, Sekeon SAS. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. *Jurnal Kesmas*. 2018;7(5):1-6.
15. Sari VA, Yuliadarwati NM, Sunaringsih S, Wardojo I. Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Komunitas Lansia Di Kota Malang. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*. 2023;14(1):1-7. <https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/index>
16. Ayu S, Pujasari H, Rachmi S, Marduaty R. Hubungan Penggunaan Lampu Kamar dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa di Depok = The Relationship between the Use of Room Lights and Sleep Quality in Collage Students in Depok. Published online 2023.
17. Nugraha FA, Aisyiah A, Wowor TJF. Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMPN 254 Jakarta. *Malahayati Nursing Journal*. 2023;5(9):3063-3076. doi:10.33024/mnj.v5i9.9242
18. Antezac j, Horn B, Richter A, Jernajczyk W, Bodenschatz R, Schimdt EW. The Influence of Obesity on Sleep Quality in Male Sleep Apne Patiens Before and During Therapy. *Journal of Physiology and Pharmacology*. 2008;59(6).

19. Sulistiyani C. Several factors related to quality of sleep on the students of the faculty of public health university of diponegoro in semarang. 2012;1(2):280-292. <http://ejournals1.undip.ac.id/index.php/jkm>
20. Perrotta G. Sleep-wake Disorders: Definition, Contexts and Neural Correlations. *J Neurol Psycho*. 2019;7(09):34-42.
21. Deti Dariah E, Okatiranti. Hubungan kecemasan dengan kualitas tidur lansia di posbindu anyelir kecamatan cisarua kabupaten bandung barat. *Jurnal Ilmu Keperawatan*. 2015;III(2).
22. Luthfa I, Aspihan M. Terapi Musik Rebana Mampu Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia. *J Kesehatan*. 2017;8(3):345.
23. Khoirul W, Dyah Y. Determinan Kualitas Tidur pada Santri di Pondok Pesantren. *Higea Journal Of Public Health Research And Development*. 2020;4(3):1-11. doi:10.15294/higeia.v4iSpecial%203/41257
24. Parni. Faktor Internal dan Eksternal Pembelajaran. *Tarbiya Islamica*. 2017;5(1):17-30.
25. Sumarna U, Senjaya S, Suhendar I. Hubungan Antara Obesitas Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran Kampus Garut. *Jurnal Kesehatan Bakti Husada*. 2020;20(1):1-7.
26. Putri DT, Tianing WN, Saraswati SAP, Widnyana M. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Overweight Pada Mahasiswa Fisioterapi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jrnal Keperawatan dan Fisioterapi*. 2024;6(2):1-10.
27. Saputri BC, Lontoh SO. Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa/i Fakultas Kedokteran. *JKKT Jurnal Kesehatan dan Kedokteran Tarumanagara*. 2023;2(1):1-5.
28. Nadila Sari P, Luh Putu Gita Karunia Saraswati N, Made Niko Winaya I. Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal Inovasi Kesehatan Terkini*. 2024;6(2):1-11. <https://journalpedia.com/1/index.php/jikt>
29. Adnyana ENGI, Parwata YMI, Ayu PL. The Relationship of Physical Activity to Sleep Quality in the Elderly in Banjar Dlod Pasar Blahkiuh. *Jurnal Kesehatan, Sains, dan Teknologi (JAKASAKTI)*. 2023;2(3):1-6. <https://jurnal.undhirabali.ac.id/index.php/jakasakti/index>
30. Madalia, Nengsi S, Sukmawati. Hubungan Durasi Penggunaan Media SOSial Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Al Asyariah Mandar. *Journal Pegguruang: Conference Series*. 2023;5(1):2686-3472.
31. Woran K, Kuendre RM, Pondaag FA. Analisis Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*. Published online 2020:1-10.
32. Foulkes L, McMillan D, Gregory AM. A Bad Night's Sleep on Campus: an Interview Study of First-year University Students With Poor Sleep Quality. *Sleep Health*. 2019;5(3):280-287.
33. Nadeline Hutagalung N, Marni E, Erianti S. Factors Affecting Sleep Quality In Nursing Students Level One Nursing Study Program Stikes Hang Tuah Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*. 2022;2(1):49-62. doi:10.25311/jkh.vol2.iss1.564
34. Valentin G, Wijono S. Optimisme Dengan Problem Focused Coping Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir. *Edukatif J Ilmu Pendidik*. 2020;2(1):15-22.
35. Rulling H, Sari A, Kharisma Fitriani R, Arini SY, Sulistyowati M. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Psychological Distress Pada Mahasiswa Universitas X. 2022;13(2):291-301. <http://jurnal.fkm.untad.ac.id/index.php/preventif>
36. Arasy AF, Syahrul AM, Muhimaturhoma S, Akmal M, El YM. Upaya Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Siswa SMA Negeri 18 Garut Dengan Berolahraga. *Jurnal Jendela Inovasi Daerah*. 2023;6(1):110-123.
37. Putri M, Ningtyas C, Ilmi A, Rahmi J. Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Gangguan Tidur Pada Remaja Di SMAN 5 Tangerang Selatan . 2022;1(2).

38. Setiadi AMIK BSI Karawang Jl Banten No A. *Pemanfaatan Media Sosial Untuk Efektifitas Komunikasi*.
39. Kurnia DN, Johan CR, Rullyana G. The Correlation Between Instagram Social Media Usage And Competency Of Media Literacy At UPT National Institute Of Technology Library. *P-ISSN* . 2018;8:1-17.
40. Cendrawan J, Ajisukmo CRP. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Keinginan Mahasiswa dalam Mengguakan Media Sosial. *Jurnal Ilmu Komunikasi*. 2020;17(2):203-216.
41. Ayub M, Farzanah SS. Dampak Sosial Media Terhadap Interaksi Sosial Pada Remaja: Kajian Sistematis . *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*. 2020;7(1):1-12.
42. Utami HI, SHIFA AN, Rukiah N. Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur dan Kestabilan Emosi pada Mahasiswa Keperawatan Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*. 2024;1(2):81-94. doi:10.62383/vimed.v1i2.140
43. Shintia S, Rizal A, Kamilah S. Hubungan Ketergantungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan STIKIM Jakarta. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*. 2022;1(6):189-196. doi:10.53801/oajjhs.v1i6.42
44. Rizki SM, Sahidu MG, Andansari N. Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur di Masa Pandemi COVID-19 pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Mataram. *Lombok Medical Journal*.
45. Peppin RJ. Handbook Of Noise Control, 2nd Edition, Editor-in-Chief. *J Acoust Soc Am*. 1979;66(2):611-613. doi:10.1121/1.383090
46. Setiawan FM. Tingkat Kebisingan Pada Perumahan Di Perkotaan. *Teknik Sipil Dan Perencanaan*. 2010;12(2):191-201.
47. Birgitta B, Thomas L, Dietrich HS. Guidelines For Community Noise. The WHO Expert Task Force Meeting On Guidelines For Community Noise. Published online April 1999.
48. Silfiyana Rohman A, Nurbaiti U. Analysis Of Room Temperature Comfort. 2021;17(1):2302-3708.
49. Kusumo PM. *Buku Pemantauan Aktivitas Fisik* . I. (Purnama M, ed.). The Journal Publishing; 2020.
50. Sabila S. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2022*.; 2022.
51. Risky SI. Pengaruh Makanan dan Kurangnya Aktivitas Fiskik Terhadap Terjadinya Obesitas. *JK: Jurnal Kesehatan*. 2023;1(1):170-176.
52. Paraqleta NEA, Nurhikmawati K, Safei I, Faisal SR. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Overweight pada Tenaga Kependidikan di Universitas Muslim Indonesia. *Fakumi Medical Journal*. 2022;2(12):914-922.
53. Setiyo NP, Sudirman. Factors Analysis of Overweight on Adolescent and Youth Adults. *Jurnal Dunia Kesmas*. 2020;9(4):537-544. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/duniakesmas/index>
54. Widodo S, Ladyani F, Astrianti LO, et al. *Buku Ajar Metode Penelitian*. 1st ed. CV Science Techno Direct; 2023.
55. Hafni Sahir S. *Metodologi Penelitian*. I. (Koryati T, ed.). PENERBIT KBM INDONESIA; 2022. www.penerbitbukumurah.com
56. Amin NF, Garancag S, Abunawas K. Konsep Umum Populasi Dan Sampel Dalam Penelitian. *Kajian Islam Kontenporer*. 2023;14:1-17.
57. Anggreni D. *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*. 1st ed. (Kartiningrum DE, ed.). STIKes Majapahit Mojokerto; 2022.
58. Shahid A, Wilkinson K, Marcu S, Shapiro CM. Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). In: *STOP, THAT and One Hundred Other Sleep Scales*. Springer New York; 2011:279-283. doi:10.1007/978-1-4419-9893-4_67

59. Ayu AS, Taufik RR, Suhada S, A H. Eksplorasi Intensitas Penggunaan Media Sosial (Studi Deskriptif Pada Mahasiswa Teknik Informatika UNG). *Journal Of Information Technology Education*. 2023;3(2):1-9. <http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/inverted>
60. Romadhoni WN, Nasuka N, Candra ARD, Priambodo EN. Aktivitas Fisik Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga selama Pandemi COVID-19. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*. 2022;5(2):200-207. doi:10.31539/jpjo.v5i2.3470
61. Riset A, Paraqleta Nur Eli A, Nurhikmawati K, Safei I, Faisal Syamsu R. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Overweight pada Tenaga Kependidikan di Universitas Muslim Indonesia. *Fakumi Medical Journal*. 2022;2(12):914-922.
62. Hastono PS. *Analisis Data Pada Bidang Kesehatan*. 4th ed. PT RajaGrafindo Persada, Depok; 2020.
63. Bussye JD, Reynold III FC, Monk TH, Berman RS, Kupfer JD. The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument For Psyciatric Practice And Reasearch. *Psychiatric Research*. 1988;28:193-213.
64. Honanda MV, Arianti R. Student Sleep Quality during a Pandemic and its Relationship with Smartphone Use Intensity. *Jurnal Imiah Psikologi*. 2023;11(1):8-15. doi:10.30872/psikoborneo.v11i1
65. Johnson DA, Billings ME, Hale L. Environmental Determinants of Insufficient Sleep and Sleep Disorders: Implications for Population Health. *Curr Epidemiol Rep*. 2018;5(2):61-69. doi:10.1007/s40471-018-0139-y
66. Driver HS, Taylor SR. Exercise and Sleep. *Sleep Med Rev*. 2000;4(4):387-402. doi:10.1053/smr.v.2000.0110
67. Ding C, Lim LL, Xu L, Kong APS. Sleep and obesity. *J Obes Metab Syndr*. 2018;27(1):4-24. doi:10.7570/jomes.2018.27.1.4
68. Kamila F, Dainy NC. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Kedokteran dan Kesehatan UMJ. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*. 2023;2(3):168-174. doi:10.25182/jigd.2023.2.3.168-174
69. Muhafilah I, Suwarningsih S. Durasi Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. 2023;12(05):346-351. doi:10.33221/jikm.v12i05.2076
70. Cain N, Gradisar M. Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review. *Sleep Med*. 2010;11(8):735-742. doi:10.1016/j.sleep.2010.02.006
71. Tenripada AD, Syaifuddin, Kadrianti E. Hubungan Lingkungan Fisik Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien DM Tipe 2 Di Ruang Rawat Inap. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*. 2023;20(20).
72. Hutagalung AN, Marni E, Erianti S. Factors Affecting Sleep Quality In Nursing Students Level One Nursing Study Program STIKES Hang Tuah Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*. 2022;2(1):49-62. doi:10.25311/jkh.vol2.iss1.564
73. Anggraeni TA, Rayasari F. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta Tahun 2020*.
74. Saputri CB, Lontoh OS. Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa/i Fakultas Kedokteran. *Jurnal Kesehatan dan Kedokteran Tarumanegara*. 2023;2(1):22-26.
75. Kline CE. The Bidirectional Relationship Between Exercise and Sleep: Implications for Exercise Adherence and Sleep Improvement. *Am J Lifestyle Med*. 2014;8(6):375-379. doi:10.1177/1559827614544437
76. Sandy DY, Rukmana E, Damanik KY, Permatasari T. Kualitas Tidur Dan Asupan Energi Terhadap Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Di Kota Medan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2023;7(3):16475-16482.

77. Satriyanto DS, Maulana AA, Parnawi A. Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Indeks Massa Tubuh Berlebih Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Abdurrah. *Jurnal Ners.* 2024;8(1):634-640.
<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
78. Tanjaya SE, Sundari RPL. Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Pelajar SMA 4 Di Denpasar Tahun 2015. *Jurnal Medika Udayana.* 2023;12(3):2023. doi:10.24843.MU.2023.V12.i3.P14
79. Program Studi FKIK UNJA [Internet]. [Cited 2025 April 21]. Available from: <https://fkik.unja.ac.id/prodi/>