

DAFTAR PUSTAKA

- Abadini, D., & Wuryaningsih, C. E. (2019). Determinan aktivitas fisik orang dewasa pekerja kantoran di Jakarta tahun 2018. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 14(1), 15-28.
- Abdullah, A. R., Rahayuningsih, F. B., & Ambarwati, W. N. (2017). *Upaya Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Pada Ibu Post Partum (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta)*.
- Agustin, R. B., Kumaidah, E., & Bakri, S. (2018). Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Tingkat Konsentrasi Mahasiswa Fk Undip. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 7(4), 1763-1773.
- Apriana, W. (2019). *Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur remaja di Yogyakarta*. Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Arafah, S. (2018). *Analisis Daya Tahan Otot Atlet Pplp Makassar Cabang Olahraga Sepakbola (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin)*.
- Baety, D. N., & Munandar, D. R. (2021). Analisis efektifitas pembelajaran daring dalam menghadapi wabah pandemi covid-19. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(3), 880-989.
- Blake, H., Stanulewicz, N., McGill, F., (2017). Predictors of physical activity and barriers to exercise in nursing and medical students. *J. Adv. Nurs.* 73, 917–929.
- Budyawati, N. L. P. W., Utami, D. K. I., & Widyadharma, I. P. E. (2019). Proporsi dan karakteristik kualitas tidur buruk pada guru-guru Sekolah Menengah Atas Negeri di Denpasar. *E-Jurnal Medika Udayana*, 8(3).
- Buyse, D.J., Reynolds, C.F., Monk, T.H., Berman, S.R., Kupfer, D.J. (2000). *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. In Rush, J. et al. *Handbook of Psychiatric Measures*. American Psychiatry Association. Washington DC.
- Chang, S.-P., Shih, K.-S., Chi, C.-P., Chang, C.-M., (2019). *Association Between Exercise Participation and Quality of Sleep and Life Among*.
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G.P., Harmer, P., (2020). *Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions*. *J. Sport Health Sci.* 9, 103–104.
- Dahlan, S.M. (2017). *Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel*. Jakarta : Salemba.
- Dharmansyah, D., & Budiana, D. Indonesian Adaptation of The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): Psychometric Properties. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 7(2).

- Fakihan, A. (2017). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta.
- Fauziah, A. (2018). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Si Cincin*. Universitas Andalas, Padang.
- Gaol, S.Y. (2018). *Hubungan Kuantitas Tidur dengan Memori Jangka Pendek Siswa Kelas VIII SMPN 2 Galang*. Skripsi, Universitas Sumatera Utara, Medan.
- Ge, Y., Xin, S., Luan, D., Zou, Z., Liu, M., Bai, X., & Gao, Q. (2019). Association of physical activity, sedentary time, and sleep duration on the health-related quality of life of college students in Northeast China. *Health and quality of life outcomes*, 17(1), 1-8. (Placeholder1).
- Grasdalsmoen, M., Eriksen, H.R., Lønning, K.J., Sivertsen, B., (2020). Physical exercise, mental health problems, and suicide attempts in university students. *BMC Psychiatry* 20, 175.
- Hall, G., Laddu, D. R., Phillips, S. A., Lavie, C. J., & Arena, R. (2021). A tale of two pandemics: How will COVID-19 and global trends in physical inactivity and sedentary behavior affect one another?. *Progress in cardiovascular diseases*, 64, 108.
- Hamida, N. W. (2021). *Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Hasanuddin Di Masa Pandemi Covid-19* (Doctoral Dissertation, Universitas Hasanuddin).
- Haryati, H., Yunaningsi, S. P., & Junuda, R. A. F. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 5(2), 22-33.
- Iqbal, M.D., (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau Di Yogyakarta 141.
- Irdyandiwa, D. (2019). Dukungan Sosial, Aktivitas Fisik Siswa, dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(3).
- Iromi, F. W. (2019). *Efektivitas Slow Deep Breathing Dengan Iringan Musik Laggam Jawa Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Di Uptd Griya Werdha Jambangan Surabaya* (Doctoral Dissertation, Stikes Hang Tuah Surabaya).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, (2021). *Manfaat Tidur Untuk Kesehata*

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, (2019). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018*.

Litbangkes. Riset Kesehatan Dasar Tahun, (2018). Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2018.

Manalu, V. V. V. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Sumatera Utara.

Mendes, M. D. A., Da Silva, I., Ramires, V., Reichert, F., Martins, R., Ferreira, R., & Tomasi, E. (2018). Metabolic equivalent of task (METs) thresholds as an indicator of physical activity intensity. *PLoS One*, 13(7), e0200701.

Ni Bulan, S.S. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Selama Pandemi COVID-19 dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara.

Nina, N. Angela, F.C, Langi, F.L.G . (2018). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Masyarakat Pesisir Kota Manado. Universitas Sam Ratulangi, Manado.

Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Cetakan Ketiga. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Nursalam. (2017). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis. Jakarta: Salemba Medika.

Nursyifa, F. I., Widiyanti, E., & Herliani, Y. K. (2020). Gangguan Tidur Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran Yang Mengalami Kecanduan Game Online. *Jurnal Keperawatan BSI*, 8(1), 32-41.

Özçadırcı, A., Çağlar, Ö., & Coşkun, G. (2021). Range of motion and muscle strength deficits of patients with total hip arthroplasty after surgery. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 13(2), 7.

Permady, G. G. (2015). Pengaruh merendam kaki dengan air hangat terhadap kualitas tidur lansia di wilayah kerja puskesmas astanalanggar kecamatan losari cirebon jawa barat.

Prof. Dr. Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif. Bandung: Penerbit Alfabeta.

Sleep Foundation, (2020), Sleep Guidelines During the COVID-19 Pandemic <<https://www.sleepfoundation.org/sleep-guidelines-covid-19-isolation>>

Sleep Foundation,(2020), What is Good Quality Sleep
<https://www.sleepfoundation.org/press-release/what-good-quality-sleep>

- Steve, D., Amisi, M. D., & Punuh, M. I. (2021). Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa Semester Ii Fakultas Keperawatan Universitas Sam Ratulangi Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. *KEPERAWATAN*, 10(1).
- Sukmawati, N. M. H., & Putra, I. G. S. W. (2019). Reliabilitas Kusioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur Kualitas Tidur. *Wicaksana: Jurnal Lingkungan dan Pembangunan*, 3(2), 30-38.
- Syahrudin, S., Handy, M. R. N., Fahlevi, R., Sriwati, S., Wicaksono, B. A., Nugraheny, A. R., ... & Wijayanti, I. (2021). Menulis Fenomena Sosial Pandemi Covid-19. Program Studi Pendidikan IPS, FKIP Universitas Lambung Mangkurat.
- Troynikov, O., Watson, C. G., & Nawaz, N. (2018). Sleep environments and sleep physiology: A review. *Journal of thermal biology*, 78, 192-203.
- Wang, L., Qin, P., Zhao, Y., Duan, S., Zhang, Q., Liu, Y., Hu, Y., Sun, J., (2018). Prevalence and risk factors of poor sleep quality among Inner Mongolia Medical University students: A cross-sectional survey. *Psychiatry Res.* 244, 243–248
- Wibowo, Y. A., & Andriyani, F. D. (2017). Pengembangan ekstrakurikuler olahraga sekolah. UNY Pressrang.
- World Health Organization, (2017). Physical Activity. Diakses 5 maret dari: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en>
- World Health Organization. (2020). Global Recommendations on Physical Activity for Health : WHO Press.
- World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. World Health Organization; 2020.
- Wu, X., Tao, S., Zhang, Y., Zhang, S., Tao, F., (2018). Low Physical Activity and High Screen Time Can Increase the Risks of Mental Health Problems and Poor Sleep Quality among Chinese College Students.