

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, W., Onibala, F. & Bataha, Y. (2017). *Perbedaan Anak Usia Remaja yan Obesitas dan Tidak Obesitas Terhadap Kualitas Tidur di SMP Negeri 8 Manado*. E-journal keperawatan, Vol 5 No (1).
- Apriana, W. (2015). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Remaja di Yogyakarta*. Skripsi. Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Aprianti, I. (2012). *Hubungan antara Percived Social Support dan Psychological Well-Being pada Mahasiswa Perantau Tahun Pertama di Universitas Indonesia*. Skripsi, tidak diterbitkan, Universitas Indonesia, Jakarta
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Baso, M, C. (2018). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di Sma Negeri 9 Manado*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. Jurnal KesMas Vol 7 No 5.
- Bull, S. (2009). *Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial “MANDIRI” Semarang*. Jurnal Nursing Studies, Vol 1 No (1) : 189-196.
- Fakihan, A. (2016). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.
- Hanif, F.P. (2015). *Sehat Itu (Bisa) Murah!*. Yogyakarta: Flashbooks
- Hardinge, M.G., & Shryock, H. (2011). *Kiat Keluarga Sehat Mencapai Hidup Prima dan Bugar*. Bandung: Indonesia Publishing House.
- Hariyani, R.Y., Sukandar, A. & Nurhayati, T. (2016). *Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten*. Jurnal Motorik, 11(2), pp.10-21.
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S.M., et al. (2015). *Sleep Health*. National Sleep Foundation, 1-11
- Jayanti, N.B. (2012). *Hubungan antara Kualitas Tidur Mahasiswa yang Mengikuti UKM dan Tidak Mengikuti UKM pada Mahasiswa Reguler Fakultas Ilmu Keperawatan*. Depok: Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia. Jurnal Keperawatan Vol 01 No 2

- Johns, E.B., Sutton, W.C., & Webster, L.E. (2010). *Health for Effective Living*. London: McGraw-Hill Book Company, Inc
- Maheswari, S. K., Tak1, G. S., & Kau, Manpreet. (2016). *Effectiveness Of Progressive Muscle Relaxation Technique On Anxiety Among Elderly*. International Journal of Therapeutic Applications. Vol.32 hal 48-54
- National Sleep Foundation. (2015). *School Start Time And Sleep*. (Online). (<https://sleepfoundation.org/sleep-news/school-start-time-and-sleep>).
- Nortonet, L. (2010). *Hubungan Pola Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Kekuatan dan Daya Tahan Taruna Akademi Imigrasi Depok Jawa Barat*. Jurnal Gizi Kesehatan dan Pangan. Institut Pertanian Bogor. Volume 2, Nomer 2.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta; Rineka Cipta
- Puspitosari. (2011). *Gangguan Pola Tidur Pada Kelompok Usia Lanjut*. Jurnal Kedokteran Trisakti. Januari –April. Vol.21 No.1
- Russel, L. (2011). *Association between Subjective Sleep Quality, Hypertension, Depression, and Body Mass Index in Nigerian Family Practice Setting*. Sleep disorder and Therapy. Trials Journal. 15: 393
- Saedi, M., Ashktorab, Tahereh., Saatchi, Kiarash., Zayeri, Farid., Amir, Sedighe., & Akbari, Ali. (2012). *The Effect Of Progressive Muscle Relaxation On Sleep Quality Of Patients Undergoing Hemodialysis*. Journal Of Critical Care Nursing. Vol. 5 No.1.
- Syamsoedin, S. (2015). *Risiko Hipertensi pada Orang dengan Pola Tidur Buruk (Studi Puskesmas Tanah Kalikendinding Surabaya)*. Jurnal Berkala Epidemiologi, 4(3), pp.409-19
- Seng & Yin. (2010). *Weight Status, Body Image Perception and Physical Activity of Malay Housewives in Kampung Chengkau Ulu, Negeri Sembilan*. International Journal For The Advancement Of Science & Arts.1(1):35-45
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sumantri, A. (2011). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta; Kencana Prenada Media Group

- Tampubolon, B. (2016). *Pengaruh Terapi Modalitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lansia*. Jurnal Kesehatan Budi Luhur Cimahi. Vol. 9 No. 1
- World Health Organization (WHO). (2016). *Asthma Fact Sheets*. Diunduh dari <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs307/en/>.
- Yohana, S. (2014). *Hubungan Senam Lansia dengan Kualitas Tidur pada Lansia Berdasarkan Skor Pittsburgh Sleep Quality Index di Panti Sosial Tresna Werdha Budhi Luhur Bantul Yogyakarta*. Yogyakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Jurnal Keperawatan, Vol 1 No 3.
- Young, K. (2017). *The Evolution of Internet Addiction Disorder*. In C. Montag & M. Reuter, eds. *Internet Addiction: Neuroscientific Approaches and Therapeutical*. Switzerland: Springer International Publishing. Ejournal Mic pp.3-18.
- Yurintika, F., Sabrian, F. & Dewi, I. (2015). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia Yang Insomnia*. Jurnal JOM, 2(2), pp.1116-22.