

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani M. & Wirjatmadi B. (2014). *Gizi dan Kesehatan Balita*. Jakarta. Kencana Prenada Media Group.
- Alkaririn, M. R., Aji, A. S., & Afifah, E. (2022). Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Status Gizi Mahasiswa Keperawatan Universitas Alma Ata Yogyakarta. *Pontianak Nutrition Journal*, 5, 146–151.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi Dan Sampel Dalam Penelitian. *Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 14(1), 15–31.
- Andya, M. D., Sopiandi, S., Hariyadi, D., & Dahliansyah, D. (2022). Hubungan Aktifitas Fisik Dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Pada Remaja. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 5(2), 269–277.
- Aspar, A., & Agusalm (2021). Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Mizanul ‘ Ulum Sanrobone Kabupaten Takalar Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia*, 5(1), 55–60.
- Aulia. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2022. *Abstrak Hasil Penelitian UIN Jakarta*. Jakarta: Lembaga Penelitian.
- Azizah, C. N., Amin, F. A., & Ramadhaniah. (2024). Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi pada Mahasiswa/I Universitas Muhammadiyah Aceh. *Jurnal Kesehatan Sainika Meditory*, 7, 1–10.
- Besti. (2019). Hubungan Keturunan, Aktifitas Fisik, Durasi Tidur Terhadap Obesitas Pada Siswa SMA Negeri 13 di Kota Padang Tahun 2019. *Abstrak Hasil Penelitian SMA Negeri 13 Padang*. Padang: Lembaga Penelitian.
- Badan Pusat Statistika. (2022). Statistik Pendidikan 2022, Jakarta: BPS RI. <https://www.bps.go.id/publication/2022/11/25/A80bdf8c85bc28a4e6566661/statistik-pendidikan-2022.html>
- Badan Pusat Statistika. (2023). Statistik Pendidikan 2023. Jakarta: BPS RI. <https://www.bps.go.id/publication/2023/11/24/54557f7c1bd32f187f3cda5b5/statistik-pendidikan-2023.html>
- Buanasita, A. (2022). *Buku Ajar Gizi Olahraga, Aktivitas Fisik dan Kebugaran*. Pekalongan: Nasya Expanding Management.
- Buysse, D. J., Reynolds Iii, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument For

- Psychiatric Practice And Research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193-213.
- Cahyanto, E. B., Mulyani, S., Nugrahen, A., Sukamto, I. S., & Musfiroh, M. (2021). Hubungan Status Gizi dan Prestasi Belajar. Placentum: *Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 9(1), 124–128
- Cheline, J., Feoh, J., Pantaleon, M. G., & Zogara, A. U. (2024). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Penyakit Infeksi Dengan Status Gizi Remaja Usia 15-18 Tahun Di Sma Negeri 2 Kota Kupang. *Kupang Journal of Food and Nutrition Research*. 5(2), 35–39.
- Dahlan, M, S. (2014). *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Epidemiologi Indonesian.
- Dewi, R. K., & Aisyah, W. N. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Kedokteran. *Indonesian Journal of Health*, 1(02), 120–130.
- Djide, N. A. N., Prasiwi, N. W., Petrika, Y., & Irma. (2025). *Buku ajar: Penilaian status gizi*. Jakarta Barat: PT Nuansa Fajar Cemerlang.
- Fakihan, A. (2016). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia *Abstrak Hasil Penelitian Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Surakarta: Lembaga Penelitian.
- FAO/WHO/UNU. 2001. Human Energy Requirements. WHO Technical Report Series, NO. 724. Geneva : World Health Organization
- Faoziyah, N., & Suharjana, S. (2020). Kualitas dan efisiensi tidur yang buruk pada mahasiswa olahraga tahun pertama srata-1 terhadap pembelajaran gerak. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(2), 514–525.
- Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114.
- Gibson, R. S. (2005). *Principles of Nutritional Assesment second*. New York: Oxford.
- Hami, F., & Tasalim, R. (2021). Pengaruh kualitas tidur pada mahasiswa baru terhadap indeks prestasi mahasiswa di Universitas Sari Mulia Banjarmasin. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 6(1), 10–18.
- Ilyas, S., Asmat, A., Naeem, M. I., & Khatoon, H. (2024). Am I Over-Sleeper? Oversleeping and Cognitive Functioning Among University Students. *The Mind-Journal of Psychology*, 2(1), 13–29

- Iqbal, M. D. (2017). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Indeks. 01*, 227–234.
- Isti, A. N., Safitri, D. E., & Arumsari, I. (2021). Kualitas Tidur dan Stres Berhubungan dengan Status Gizi Orang Dewasa pada Masa Pandemi Covid-19. *Nutrire Diaita*, 13(02), 48–55.
- Kaluku, K., Mita, Purnama, N. P. W., Djogo, S. H. M. A., Demang, F. Y., Liansyah, T. M., Azizah, A. N., Fahmi, A., Minarsih, D. W., Oktovin, Septiani, B. D. S., Sipasulta, G. C., Jatmikowati, H., Isworo, T. A., Farani, S., Yanti, Juwartini, D., Madiyanti, D. A., Fauzan, S., Sugiyatmi, T. A., Victoria, B., Andraini, R., Wiliyanarti, P. F., Margareth, W., Manungkalit, M., Damayanti, A., Wityadarda, C., Imansari, A., Kurniasari, M. D., & Ningsih Marlina, P. W. (2024). *Ilmu Gizi (Konsep dan Penerapan)*. Bandung : Media Sains Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Kelompok Usia [Internet]. Diakses pada 20 April 2025 dari <https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia/dewasa>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Pedoman Gizi Seimbang (PGS) 2014, Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Tidur Cukup Untuk Kesehatan. Diakses pada 10 September 2025 dari <https://promkes.kemkes.go.id/?p=1606>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Kebutuhan Tidur sesuai Usia. Diakses pada 17 Februari 2025 dari <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/kebutuhan-tidur-sesuai-usia>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) Mengenal Jenis Aktivitas Fisik, Direktorat Promosi Kesehatan & Pemberdayaan Masyarakat. Diakses pada 19 Februari 2025 dari <https://promkes.kemkes.go.id/content/?p=8807>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Apa Definisi Aktivitas Fisik?. Diakses pada tanggal 28 Februari 2025 dari <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/apa-definisi-aktivitas-fisik>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Gizi saat Remaja Tentukan Kualitas Keturunan. Diakses pada 28 Februari 2025 dari <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20200124/0232834/gizi-saat-remaja-tentukan-kualitas-keturunan/>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025). Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia.

- Kusumo, M. P. (2020). *Buku pemantauan aktivitas fisik*. Sleman: The Journal Publishing.
- Lathifah, D. N., & Puspowati, S. D. (2022). Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMAS IT Raudhatul Jannah Kota Cilegon (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta)
- Lisiswanti, R., Rodiani, Saputra, O., Sari, M. I., & Zafirah, N. H. (2019). Hubungan Antara Kualitas Tidur terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *J Agromedicine*, 6(1), 68-71.
- Lotulung, M. S. D., & Kasingku, J. D. (2024). Enhancing awareness of the sleep's importance among students: a qualitative study. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 8(1), 671–677.
- Made Linawati, N., Dewi Ratnayanti, I., & Kamasan Arijana, I. (2023). *Ghrelin Dalam Tinjauan Histofisiologi*. 285–290.
- Mangapi, Y. H., Reni Ranteallo, R., & Alva Kalvari, J. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Internet Dengan Kuantitas Tidur Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Semester Vi Stikestana Toraja Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif*, 5(2), 145–150.
- Mukuan, C. V., Pongoh, F. D., & Komalig, H. A. H. (2022). Pengelompokan Kecamatan Di Kabupaten Minahasa Berdasarkan Data Hasil Produksi Pertanian Tahun 2019 Dengan Menggunakan Analisis Komponen Utama (Aku) Dan Analisis Gerombol. *D'CARTESIAN: Jurnal Matematika Dan Aplikasi*, 11(1), 12–17.
- Muharramah, A. (2023). Pengukuran Status Gizi Dan Konseling Gizi Sebagai Pengabdian Masyarakat Dalam Rangka Kegiatan Milad Universitas Aisyah Pringsewu Tahun 2023. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU)*, 5(2), 125–130.
- Multazami, L. (2022). Hubungan Stres, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 2(1), 1-9. <https://doi.org/10.15294/nutrizione.v2i1.52293>
- Mustofani, D., & Hariyani, H. (2023). Penerapan Uji Korelasi *Rank Spearman* Untuk Mengetahui Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Terhadap Tindakan Swamedikasi Dalam Penanganan Demam Pada Anak. *Unisda Journal of Mathematics and Computer Science (UJMC)*, 9(1), 9–13.
- Novelia, E., Afrinis, N., & Puteri, A. D. (2023). Hubungan Asupan Energi, Protein, Lemak Dan Karbohidrat Dengan Kebugaran (Vo2 Max) Pada Siswa Ssb D'Socs Kota Dumai Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 2(4), 321–329.

- Novitasari, M., Anantanyu, S., & Lestari, A. (2024). Kualitas Tidur Dan Asupan Gizi Sebagai Faktor Risiko Overweight Remaja Putri. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 34(2), 431–439.
- Noviyanti, R. D., & Marfuah, D. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisk, Dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja Di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta. *University Research Colloquium Universitas Muhammadiyah Magelang*: 421–26.
- Nur, A. A. W., Mokhtar, S., Nurmadilla, N., Bamahry, A. B., & Jafar, M. A. (2023). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Anak Pada Usia 9 – 12 Tahun. *Wal'afiat Hospital Journal*, 4(1), 23–30.
- Nurdin, M. A., Arsin, A. A., & Thaha, R. M. (2018). Kualitas hidup penderita insomnia pada mahasiswa. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(2), 128–138
- Nurmalina. 2011. *Pencegahan & Manajemen Obesitas*. Bandung : Elex Media Komputindo
- Ogana, A. N., Herlina, S., & Damayanti, D. S. (n.d.). Pengaruh Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Tingkat 1 Terhadap Status Gizi Dan Aktifitas Fisik the Effect of Sleep Quality of First-Year Medical Students on. *Jurnal Kedokteran Komunitas (Journal Of Community Medicine)*, 12(1), 1–12.
- Oktaviani, M. A. D., Widiyanti, C. R., & Lidya, H. (2024). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Prodi Sarjana Keperawatan Reguler Di Stikes Panti Rapih Yogyakarta. *JPK : Jurnal Penelitian Kesehatan*, 14(2), 8–15.
- Permatasari, I., Ritanti, R., & Siregar, T. (2023). Hubungan Pola Makan Anak dan Status Gizi Anak Usia Sekolah. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 209–213. <https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.114>
- Ponidjan, T. S., Rondonuwu, E., Ransun, D., Warouw, H. J., & Raule, J. H. (2022). Kualitas Tidur Sebagai Faktor Yang Berimplikasi Pada Konsentrasi Dan Motivasi Belajar Anak Remaja. *E-PROSIDING SEMNAS Dies Natalis 21 Poltekes Kemenkes Manado*, 49–58.
- Prasetyo, B. E., Wahyuni, I., & Setiani, Y. (2008). Hubungan jarak kelahiran dan jumlah anak dengan status gizi anak di taman kanak-kanak. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 4(3), 133–138.
- Prastania, M. S., & Sanoto, H. (2021). Korelasi antara Supervisi Akademik dengan Kompetensi Profesional Guru di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(2), 861–868.

- Purnamasari, D. U. (2018). *Panduan Gizi dan Kesehatan Anak Sekolah*. Yogyakarta : Penerbit Andi Publisher.
- Putri, A. A., Salaki, D. T., & Titaley, J. (2022). Model Regresi Logistik Biner Kecenderungan Gejala Maag pada Mahasiswa Jurusan Matematika FMIPA UNSRAT. *Jurnal Matematika dan Aplikasi*, 39-40.
- Putri, D. A. L., Kisnawaty, S. W., & Zulaekah, S. (2025). Hubungan Asupan Energi dan Aktifitas Fisik dengan Status Gizi Pada Remaja. *Nutrix Journal*, 9(1), 1.
- Putriningtyas, N. D., Cahyati, W. H., & Rengga, W. D. P. (2023). *Aktivitas fisik, asupan makanan, dan kualitas tidur*. Semarang: LPPM Universitas Negeri Semarang.
- Rahmat, I. (2022). Pengaruh Pendidikan Ibu Dengan Status Gizi Siswa Di Smk Bina Sehat Nusantara Kabupaten Bone Tahun 2022. *Jurnal Suara Kesehatan*, 8(1), 65–70.
- Ramadhani, F., & Umakaapa, M. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa Pendidikan Jasmani , Kesehatan dan Rekreasi Universitas Musamus. *Musamus Journal of Physical Education and Sport*. 05(02), 269–276.
- Rahmi, R., & Nasution, S. D. (2023). Peran Leptin Dalam Metabolisme. *Jurnal Pandu Husada*, 4(2), 35–40.
- Resya, M., Chairani, L., & Indriyani. (2022). Tinggi Akhir Remaja Berdasarkan Tinggi Potensi Genetik Dipengaruhi Oleh Status Gizi. *Syifa MEDIKA*, 12(2), 128–138.
- Rhodella, P., & Mardiana. (2024). Hubungan Status Gizi, Konsumsi Zat Gizi, dan Aktivitas Fisik dengan Gangguan Siklus Menstruasi di SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(3), 388–395.
- Romadhoni, W. N., Nasuka, Candra, A. R. D., & Priambodo, E. N. (2022). Aktivitas Fisik Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5, 200–207.
- Ruslie, R. H., & Darmadi. (2010). Analisis Regresi Logistik Untuk Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja. *Artikel Penelitian*, 62–72.
- Salikunna, N. A., Didik Astiawan, W., Handayani, F., & Ramadhan, M. Z. (2022). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tingkat Konsentrasi Pada Mahasiswa. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 8(3), 157–163.
- Saputri, N. A., Assifani, A., Andini, S., & Nurmutia, P. A. (2025). Hubungan

Kualitas Tidur dengan Status Gizi Mahasiswa Universitas Ibn Khaldun Bogor. *Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan (JIGK)*, 6(02), 73–78.

Saputro, H., Syagata, A. S., & Dewi, A. D. A. (2024). Aktivitas Fisik Berhubungan Dengan Status Gizi Lebih Pada Siswa di Asrama Putri. *Pontianak Nutritional Journal*, 7(September), 496–503.

Simpatik, R. H., Purwaningtyas, D. R., & Dhanny, D. R. (2023). Hubungan Kualitas Tidur, Tingkat Stres, dan Konsumsi Junk Food dengan Gizi Lebih pada Remaja As-Syafi'iyah 02 Jatiwaringin. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 4(1), 46–53.

Sofiani, E. K., Vera Pujiani Rssahayu, V., Senia, E., Rinike Luakusa, A., & Retno Lestari, C. (2023). Hubungan Aktifitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Usia Sekolah Menengah Pertama. *Indonesian Journal of Nutrition Science and Food*, 2(2)(17), 26–31.

Subekti, N., Mulyadi, A., Mulyana, D., & Priana, A. (2021). Peningkatan Kesehatan Melalui Program Informal Sport Masa Pandemi Covid 19 Menuju New Normal Pada Masyarakat Dsn. Kalapanunggal Dan Dsn. Ancol Kec. Sindang Kasih Kab. Ciamis. *Jurnal Pengabdian Siliwangi*, 7(1).

Suleman, S., Faqih, H., Lesmana, H., & Utami, B. C. P. (2023). SI KALORI: Sistem Pakar Penghitung Jumlah Ideal Kalori Harian Berbasis Mobile. *Indonesian Journal on Software Engineering (IJSE)*, 9(1), 46–54.

Sulistiyani, C. (2019). Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 280–292.

Supariasa, I. D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2016). *Penilaian status gizi* (Edisi ke-2). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Sutardi, M. A. G. (2021). Tata Laksana Insomnia. *Jurnal Medika Hutama*, 03(01), 1703–1708.

Ulum, P. L., Cahyaningrum, E. D., & Murniati. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Di Iryouhojin Nanrenkai Katsuren Byouin Jepang. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(7), 7161–7172.

Umami, D. A. (2019). Hubungan Media Pembelajaran Dan Minat Terhadap Motivasi Mahasiswi Tingkat Iiikebidanan Widya Karsa Jayakarta. *Journal Of Midwifery*, 7(1), 6–16.

Watson, N. F., Badr, M. S., Belenky, G., Bliwise, D. L., Buxton, O. M., Buysse, D., Dinges, D. F., Gangwisch, J., Grandner, M. A., Kushida, C., Malhotra, R. K., Martin, J. L., Patel, S. R., Quan, S. F., & Tasali, E. (2015). Joint consensus statement of the american academy of sleep

medicine and sleep research society on the recommended amount of sleep for a healthy adult: methodology and discussion. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 11(08), 931–952.

Widia, L. (2017). Hubungan Antara Status Pekerjaan Ibu Dengan Pemberian Asi Eksklusif Pada Bayi Usia 6-12 Bulan Di Bidan Praktik Mandiri (Bpm) Noor Dwi Lestari Amd.Keb Desa Blok C I Madu Retno Kecamatan Karang Bintang Kabupaten Tanah Bumbu. *Jurnal Keperawatan Malang*, 2(1), 40–46.

Wiguna, W. A. M., Wahyu, L., Andriana, A., & Rinayu, N. P. (2024). Hubungan Kualitas Tidur, Tingkat Stress, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Mahasiswa Tingkat Satu Boarding School Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar. *Malahayati Health Student Journal*, 5, 4055–4072.

