

## DAFTAR PUSTAKA

- Adityo Rumende, C. M., Pitoyo, Susilo, C. W., Santoso, W. D., Yulianti, M., Herikurniawan, H., Sinto, R., Singh, G., Nainggolan, L., Nelwan, E. J., Chen, L. K., Widhani, A., Wijaya, E., Wicaksana, B., Maksum, M., Annisa, F., Jasirwan, C. O. M., & Yuniastuti, E. (2020). Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7(1), 45. <https://doi.org/10.7454/jpdi.v7i1.415>
- Altena, E., Baglioni, C., Espie, C. A., Ellis, J., Gavriloff, D., Holzinger, B., Schlarb, A., Frase, L., Jernelöv, S., & Riemann, D. (2020). Dealing with sleep problems during home confinement due to the COVID-19 outbreak: Practical recommendations from a task force of the European CBT-I Academy. *Journal of Sleep Research*, 29(4), 1–7. <https://doi.org/10.1111/jsr.13052>
- Ambardini, R. L. (2009). Pendidikan Jasmani Dan Prestasi Akademik: Tinjauan Neurosains. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6(April), 46–52. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/view/432/pdf>
- Apriana, W. (2016). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Remaja di Yogyakarta* (W. Apriana (ed.)). WIEKE APRIANA. AK, Prof. dr. Madarina Julia, MPH., PhD., Sp.A(K); dr. Emy Huriyati, M.Kes. <http://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/81834>
- Aprilini, M., Mansyur, A. Y., & Ridfah, A. (2019). Efektivitas Mendengarkan Murottal Al-Quran Dalam Menurunkan Tingkat Insomnia Pada

Mahasiswa. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 5(2), 146–154.  
<https://doi.org/10.19109/psikis.v5i2.2103>

Baecke, J. A., Burema, J., & Frijters, J. E. (1982). A short questionnaire for the measurement of habitual physical activity in epidemiological studies. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 36(5), 936–942.  
<https://doi.org/10.1093/ajcn/36.5.936>

Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., Di Pietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>

CDC. (2020). *Benefits of Physical Activity*. 24/7(August), 2020.  
<https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/>

Damayanti, A. (2017). Analisis Faktor Predisposisi Yang Berhubungan Dengan Perilaku Masyarakat Dalam Pemberantasan Sarang Nyamuk (Psn) Di Rw 004 Kelurahan Nambangan Kidul Kecamatan Manguharjo Kota Madiun Tahun 2017. *SKRIPSI S1 Keperawatan STIKes Bhakti Husada Mulia Madiun*, 11150331000034, 1–147.

Departemen Kesehatan RI. (2011). Pusat Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia 2010. In *Direktorat Jendral Kesehatan Ibu dan Anak*. <http://www.depkes.go.id>

Dr. Priyono, M. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif* (T. Chandra (ed.)). ZIFFATAMA PUBLISHING.

[http://eprints.binadarma.ac.id/2917/1/METPEN\\_KUANTITATIF-COMPRESSED\\_FULL.pdf](http://eprints.binadarma.ac.id/2917/1/METPEN_KUANTITATIF-COMPRESSED_FULL.pdf)

dr. Tania Savitri. (2021). *Jam Tidur yang Baik, Sebenarnya Berapa Lama?* Kementerian Kesehatan. <https://hellosehat.com/pola-tidur/jam-tidur-yang-baik/>

Driver, H., Gottschalk, R., Hussain, M., Morin, C. M., Shapiro, C., & Zyl, L. van. (2014). *Insomnia in adults and children*.

Durand, V. M. (2010). *Intisari Psikologi Abnormal: Buku pertama*. [http://library.fip.uny.ac.id/opac/index.php?p=show\\_detail&id=3200](http://library.fip.uny.ac.id/opac/index.php?p=show_detail&id=3200)

Fernando, R., Hidayat, R., Studi, P., Keperawatan, S., Pahlawan, U., & Tambusai, T. (2020). Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020. *Jurnal Ners*, 4(2), 83–89. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/>

Hartaji, R. D. A. (2018). *Motivasi berprestasi pada mahasiswa yang berkuliah dengan jurusan orang tua*. <http://docplayer.info/34427591-Motivasi-berprestasi-pada-mahasiswa-yang-berkuliah-dengan-jurusan-pilihan-orang-tua.html>

- Imron, I. (2019). Analisa Pengaruh Kualitas Produk Terhadap Kepuasan Konsumen Menggunakan Metode Kuantitatif Pada CV. Meubele Berkah Tangerang. *Indonesian Journal on Software Engineering (IJSE)*, 5(1), 19–28. <https://doi.org/10.31294/ijse.v5i1.5861>
- Kemenkes RI. (2018). *Mengenal Jenis Aktivitas Fisik*. 23-Juni-2018. <https://promkes.kemkes.go.id/content/?p=8807>
- LeBourgeois, M. K., Giannotti, F., Cortesi, F., Wolfson, A. R., & Harsh, J. (2005). The relationship between reported sleep quality and sleep hygiene in Italian and American adolescents. *Pediatrics*, 115(1), 257–265. <https://doi.org/10.1542/peds.2004-0815H>
- Manggopa, R., & Kundre, R. (2019). Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Insomnia Pada Atlit Gym. *Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Insomnia Pada Atlit Gym*, 7(2), 1–6. [https://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:-VDf43ENhncJ:scholar.google.com/&hl=id&as\\_sdt=0,5](https://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:-VDf43ENhncJ:scholar.google.com/&hl=id&as_sdt=0,5)
- Muhammad Dien Iqbal. (2017). HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA PERANTAU DI YOGYAKARTA. *Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Yogyakarta*, 5, 1–11.
- Nety Mawarda Hatmanti, L. M. (2019). hubungan tingkat depresi dengan kejadian insomnia pada lanjut usia di griya werdha jambangan Surabaya. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 12(1), 67–77. [http://repository.unusa.ac.id/5611/1/Hubungan Tingkat Depresi Dengan Kejadian Insomnia Pada Lanjut Usia Di Griya Werdha](http://repository.unusa.ac.id/5611/1/Hubungan%20Tingkat%20Depresi%20Dengan%20Kejadian%20Insomnia%20Pada%20Lanjut%20Usia%20Di%20Griya%20Werdha)

Jambangan Surabaya.pdf

Novianto, A. F. (2019). Insomnia di Kalangan Mahasiswa. *Insomnia Di Kalangan Mahasiswa*.

Olii, N., Kepel, B. J., & Wico Silolonga. (2018). Hubungan Kejadian Insomnia Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Semester V Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal Keperawatan*, 6(1).

Organization, W. H. (2016). WHO technical meeting on sleep and health. *Report, World Health Organization, January, 22–24*.  
<http://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=Search&q=intitle:WHO+technical+meeting+on+sleep+and+health#0>

Prof. DR. dr. Soehartati A. Gondhowiardjo, S. R. (2019). Pedoman Strategi & Langkah Aksi Peningkatan Aktivitas Fisik. *NASPA Journal Komite Penanggulangan Kanker Nasional (KPKN)*, 42(4), 1.

Prof.Dr.Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif R&D*.

Ren, L. L., Wang, Y. M., Wu, Z. Q., Xiang, Z. C., Guo, L., Xu, T., Jiang, Y. Z., Xiong, Y., Li, Y. J., Li, X. W., Li, H., Fan, G. H., Gu, X. Y., Xiao, Y., Gao, H., Xu, J. Y., Yang, F., Wang, X. M., Wu, C., ... Wang, J. W. (2020). Identification of a novel coronavirus causing severe pneumonia in human: a descriptive study. *Chinese Medical Journal*, 133(9), 1015–1024. <https://doi.org/10.1097/CM9.0000000000000722>

- Respir A. J. (2014). Patient education. *Journal of the National Medical Association*, 66(2), 156–159. [https://doi.org/10.5005/jp/books/12533\\_10](https://doi.org/10.5005/jp/books/12533_10)
- RI, K. K. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (M. K. N. A. T. Imas Masturoh, SKM. (ed.); RMIK).
- Safaan, N. A., El-Nagar, S. A., & Saleh, A. G. (2017). Teachers' Knowledge about Attention Deficit Hyperactivity Disorder among Primary School Children. *American Journal of Nursing Research*, 5(2), 42–52. <https://doi.org/10.12691/ajnr-5-2-2>
- Sri Sunarti, H. (2018). *Gangguan Tidur pada Usia Lanjut*. 2 No 1, 2. <http://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/jim/article/view/5009/6258>
- Suparyanto. (2009). Kuesioner Insomnia Skala KSPBJ-IRS. *Kuesioner Insomnia Skala KSPBJ-IRS Skala KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatri) Biologi Jakarta-(Kelompok Studi Psikiatri) Biologi Jakarta Insomnia Rating Scale Insomnia Rating Scale*. <http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-849873-6.00001-7>  
[http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev\\_venes/article/view/1112](http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_venes/article/view/1112)  
<https://www.bps.go.id/dynamictable/2018/05/18/1337/persentase-panjang-jalan-tol-yang-beroperasi-menurut-operatornya-2014.html>
- Tangkudung, J. P. M. (2017). *Persepsi tentang perayaan pengucapan syukur minahasa (studi komunikasi antar budaya pada mahasiswa luar sulawesi utara di fispol unsrat)*. VI(1).

- Welis, W. M. . R., Sataloff, R. T., Johns, M. M., & Kost, K. M. (2016).  
*Untuk Gizi Aktivitas Fisik dan Kebugaran.*  
[http://repository.unp.ac.id/489/1/BUKU PETUNJUK GIZI UNTUK  
 AKTIFITAS FISIK.pdf](http://repository.unp.ac.id/489/1/BUKU%20PETUNJUK%20GIZI%20UNTUK%20AKTIFITAS%20FISIK.pdf)
- Wheaton, A. G., Sherry, :, Jones, E., Cooper, A. C., & Croft, J. B. (2017).  
*Short Sleep Duration Among Middle School and High School Students.*  
 67(3). [https://www.cdc.gov/mmwr/cme/conted\\_info.html#weekly](https://www.cdc.gov/mmwr/cme/conted_info.html#weekly).
- WHO. (2020). Pertanyaan dan Jawaban Terkait Coronavirus Disease 2019  
 (COVID-19). *World Health Organization, 2019, 1–13.*  
<https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/qa-for-public>
- WHO, C.-19 I. (2021). *Angka Kasus Covid-19 Di Samarinda.*  
<https://corona.samarindakota.go.id/>
- World Health Organization (WHO). (2020). Novel Coronavirus (2019-  
 nCoV), Situational report. *WHO Bulletin, 10, 1–7.*  
[https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-  
 reports/20200130-sitrep-10-ncov.pdf?sfvrsn=d0b2e480\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200130-sitrep-10-ncov.pdf?sfvrsn=d0b2e480_2)
- Yuliana, Y. (2020). Corona virus diseases (Covid-19): Sebuah tinjauan  
 literatur. *Wellness And Healthy Magazine, 2(1), 187–192.*  
<https://doi.org/10.30604/well.95212020>
- Yusup, F., Studi, P., Biologi, T., Islam, U., & Antasari, N. (2018). Uji Validitas  
 Dan Reliabilitas. *Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan, 7(1), 17–  
 23.*