

## DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, M. I. A. B. Z. 2018. Hukum Mengqadha Shalat yang Terlewat Dengan Sengaja. *Skripsi*. Fakultas Syari'ah dan Hukum Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam-Banda Aceh. Darussalam-Banda Aceh.
- Adhitya, S. D. 2016. Tingkat Aktivitas Fisik Operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta. *Skripsi*. Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Akbar, A. 2014. Olahraga dalam Perspektif Hadis. *Skripsi*. Program Studi Tafsir-Hadis Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah. Jakarta.
- Alfarisi, A. T., E. Purwaningsih, M. S. Milah, dan Qomariyah. 2014. *Fisiologi Tidur*. Jakarta: ikalipsi press.
- Al-Quran Terjemahan. 2015. Departemen Agama RI. Bandung: CV Darus Sunnah.
- Amalia, I. M. 2017. Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Kelelahan Fisik Pada Lansia. *Skripsi*. Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Semarang.
- Baso M.C., F. L. F. G. Langi, dan S. A. S. Sekeon. 2018. Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada remaja di SMA Negeri 9 Manado. *Jurnal KESMAS* vol.7 no.5.
- Buysse, D.J., Reynold III, C.F., Monk, T.H., Berman, S.R., Kupfer, D.J., 1988. The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research. *Psychiatry Research*. 28 : 193-213. Elsevier.
- Colten, H. R. dan B. M. Altevogt. 2006. *Sleep Disorders and Sleep Deprivation: An Unmet Public Health Problem*. Washington (DC): National Academies Press (US).

- Dr. Wahidmurni. 2017. Pemaparan Metode Penelitian Kuantitatif. *JOURNAL REVIEW* : 1-7.
- Fawale, M. B., O. Ibigbami, I. Ismail, A. S. Mustapha, M. A. Komolafe, M. A. Olamoyegun, dan T. A. Adedeji. 2016. *Risk of obstructive sleep apnea, excessive daytime sleepiness and depressive symptoms in a Nigerian elderly population. SLEEP SCIENCE* vol.9 no.2.
- Firman. 2017. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Pola Tidur pada Usia Lanjut di Dusun Mojosongo Desa Balongbesuk Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang. *Skripsi*. Program S1 Keperawatan pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika. Jombang.
- Fitri, A. Z. 2018. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Desa Karangrejo Kecamatan Gabus Kabupaten Grobogan. *Skripsi*. Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan & Rekreasi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga. Salatiga.
- Furqaani, A. R. 2017. Latihan Fisik Sebagai *Brain Booster* Untuk Anak *Physical Exercise as a Brain Booster for Child. GOLDEN AGE* vol.1 no.1.
- Guyton, A. C dan J. E. Hall. 2016. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*, Ed. 12. Jakarta: ECG.
- Hardani., N. H. Auliya, H. Andriani, R. A. Fardani, J. Ustiawaty, E. F. Utami, D. J. Sukmana dan R. R. Istiqomah. 2020. *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu. v
- Hardinge, M. G dan H. Shryock. 2001. *Kiat Keluarga Sehat Mencapai Hidup Prima dan Bugar*. (Terjemahan Ruben Supit). Bandung: Indonesia Publishing House.
- Harlan, J dan R. Sutjiati. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Ed. 2. Depok: Universitas Gunadarma.

- Hastjarjo, T. D. 2019. Rancangan Eksperimen-Kuasi. *BULETIN PSIKOLOGI* vol.27 no.2 : 187-203.
- Iqbal, M. D. 2017. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau di Yogyakarta. *Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Japardi, I. 2002. Gangguan Tidur.  
<http://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/1948/bedah-iskandar?sequence=1>. 11 februari 2020
- Kementrian Kesehatan RI. 2016. *Modul Bahan Ajar Cetak Farmasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan (Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan. Jakarta.
- Kementrian Kesehatan RI. 2016. *Pedoman Keafiatan di Tempat Kerja "Wellness Program at Workplace"*. Jakarta.
- Kementrian Kesehatan RI. 2017. *Ayo Bergerak Lawan Obesitas!*. Direktorat Jendral Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. Jakarta.
- Kementrian Kesehatan RI. 2017. *Bahan Ajar Keperawatan Gigi Metodologi Penelitian dan Statistik*. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan (Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan Edisi Tahun 2017. Jakarta.
- Kementrian Kesehatan RI. 2018. *Bahan Ajar Rekam Medis dan Informasi Kesehatan (RMIK) Metodologi Penelitian Kesehatan*. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan (Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan Edisi Tahun 2018. Jakarta.
- Laili, F dan N. M. Hatmanti. 2018. Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Lansia Wulan Erma Menanggal Surabaya. *JURNAL ILMIAH KEPERAWATAN* vol.4 no.1.

- Linarwati, M., A. Fathoni, dan M. M. Minarsih. 2016. Studi Deskriptif dan Pengembangan Sumberdaya Manusia Serta Penggunaan Metode Behavioral Event Interview Dalam Merekrut Karyawan Baru di Bank Mega Cabang Kudus. *JOURNAL OF MANAGEMENT* vol.2 no.2.
- Muntaha, I. 2012. Latief. *Sehat Cara Al-Quran / Ismail Muntaha; Editor, A. Latief*.
- National Sleep Foundation. 2020. How Alcohol Affects Quality and Quantity Sleep. <https://www.sleepfoundation.org/articles/how-alcohol-affects-quality-and-quantity-sleep>. 15 Agustus 2020.
- Nurhayati, D. 2019. Tidur Dalam Al-Qur'an. *Skripsi*. Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin. Banjarmasin.
- Oktorisa, N. 2014. Manfaat Olahraga Terhadap Kualitas Tidur di Tinjau dari Kedokteran dan Islam. *Skripsi*. Universitas Yayasan Rumah Sakit Islam Fakultas Kedokteran. Jakarta.
- Potter, P. A. dan, A.G. Perry. 2005. *Buku ajar fundamental keperawatan : konsep, proses, dan praktik*. Volume 1. Edisi 4. Jakarta: EGC.
- Potter, P. A. dan, A.G. Perry. 2006. *Buku ajar fundamental keperawatan : konsep, proses, dan praktik*. Volume 2. Edisi 4. Jakarta: EGC.
- Razali, A. 2008. Pendidikan Jasmani dalam Perspektif Islam. *Skripsi*. Prodi Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah Universitas Islam Negeri (UIN) Malang. Malang.
- Riset Kesehatan dasar (Riskesdas). (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenerian RI tahun 2018*. Diakses pada tanggal 3 juli 2020, dari [http://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir\\_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018\\_1274.pdf](http://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf)

- Sherwood, L. Z. 2014. *Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem*. Edisi 8. Jakarta: EGC.
- Shihab, M. Q. 2012. *Al Lubab: Makna, Tujuan dan Pelajaran Dari Surah-surah al Qur'an*
- Sholehah, M. 2016. Posisi Tidur Dalam Tinjauan Hadits. *INTELEKTUALITA* vol.5 no.2.
- Suryana. 2010. *Metodologi Penelitian Model Praktis Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung: UPI.
- Syafe'I, Z. 2014. Pertanggungjawaban Pidana Dalam Hukum Pidana Islam. *ALQALAM* vol.31 no.1.
- Syamsinar, S. 2016. *Pola Tidur dalam Al-Qur'an (Sebuah Kajian Tafsir Tahlili QS. Al-Furqan/25: 47)* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar).
- Thomas, J. R., J. K. Nelson, & S. J. Silverman. 2005. *Research Methods in Physical Activity*. United States of America: Human Kinetics.
- Ulfa, K. 2014. *Studi tematik hadis tentang tata cara tidur Nabi Muhammad SAW* (Doctoral dissertation, UIN Walisongo).
- Welis, W. dan M. S. Rifki. 2013. *Gizi untuk Aktifitas Fisik dan Kebugaran*. Padang: Sukabina Press.
- World Health Organization. 2010. *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Switzerland: WHO Press.
- World Health Organization. 2012. *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) Analysis Guide*. Switzerland: WHO Press.

Zhao, X., M. Lan, H. Li, & J. Yang. 2019. Perceived Stress and Sleep Quality Among the Non-Diseased General Public in China During the 2019 Coronavirus disease: A Moderated Mediation Model. China: Elsevier