

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, A. (2014). Olahraga dalam Perspektif Hadis. *Skripsi* Al-Qur'an dan Terjemahannya. [Online] <https://quran.kemenag.go.id/> Diakses pada: 19 Januari 2021
- Assegaf, Y.M., Galib, M., Wahid, A.M. (2018). Sumber Mimpi dalam Perspektif Hadis. *Jurnal Diskursus Islam*. 6(2) : hal 343-360
- Atmono, E. N. (2011). Taklif dan Mukalaf. [Online] <https://sakirman01.blogspot.com/2011/12/taklif-dan-mukallaf.html> Diakses pada: 19 Januari 2021
- Awwal, H., Hartanto, F., Hendrianingtyas, M. (2015). Prevalensi Gangguan Tidur Pada Remaja Usia 12-15 Tahun : Studi Pada Siswa SMPN 5 Semarang. *Media Medika Muda*. 4(4) : hal 873-880
- Baso, C. M., Langi, G. F. L. F., Sekeon, S. A. S. (2018). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan kualitas Tidur pada Remaja di SMA Negeri 9 Manado. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 7(5): hal 1-6
- Busyee, J. D., Reynolds, F. C., Monk, H. T., Berman, R. S., Kupfer. J. D. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI): A New Instrument for Psychiatric Research and Practice. *Psychiatri Research*. 28: 193-213.
- Charis, I. (2017). Kisah Nabi Yusuf Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik Terhadap QS Yusuf). *Skripsi*
- Edward. (2018). 3 Ciri Tidur yang Berkualitas. [Online] <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20180313163925-282-282663/3-ciri-tidur-yang-berkualitas> Diakses pada: 19 Januari 2021
- Fakihan, A. (2016). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Guyton, A. C., Hall, J. E. (2014). Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Edisi 12. Jakarta : EGC, 1022
- Habut, Y. M., Nurmawan, S. P., Wiryanthini D. A. I. (2016). Hubungan Indeks Masa Tubuh dan Aktivitas Fisik Terhadap Keseimbangan Dinamis Pada

- Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*. 2(1) : hal 45-51
- Hamrik, Z., Sigmundova, D., Kalman, M., Pavelka, J., Sigmund, E. (2014). Physical activity and sedentary behavior in Czech adults: Results from the GPAQ study. *European Journal of Sport Science*. 14(2), 193-198.
- Hardinge, M.G., & Shryock, H. (2001). *Kiat Keluarga Sehat Mencapai Hidup Prima dan Bugar*. (Terjemahan Ruben Supit). Bandung: Indonesia Publishing House
- Haryati., Yunaningsih, P.S. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Kedokteran Universitas Hali Oleo. *Jurnal medika utama*. 01(03) : hal 146-155
- Hidayat, A. (2006). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Aplikasi konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S.M., Alessi. C., Bruni. O., DonCarlos. L., Hanzen. N., Herman. J., Katz. E. S., Gozal. K. L., Neubauer. D. N., O'Donnell. A. E., Ohayon. M., Peever. J., Rawding. R., Sachdeva. R. C., Setters. B., Vitiello. M. V., Ware. J. C., Hallard. A. P. J. (2015). Sleep Health. *National Sleep Foundation*. 1(1) : pp 40-43
- Ibrahim, Ar-razi. Hikmah dan Keutamaan Membaca Surat Al-Kahfi di hari Jum'at. [Online] <https://hasana.id/ebook-islami/> Diakses pada: 19 Januari 2021
- Iqbal, D. M. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau di Yogyakarta. *Journal student uny*. 6(11): hal 1-11
- Iqbal, D. M. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau di Yogyakarta. *Skripsi*
- Jumiarni. (2018). Perbandingan Kualitas Tidur Menggunakan Skala Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) pada Pasien Gangguan Cemas Yang Mendapat Terapi Benzodiazepin Jangka Panjang Dan Jangka Pendek. *Tesis*
- Kango, S., Indriani., Zaifullah, A. (2019). Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik dan Kebugaran Serta Hubungannya Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran

Universitas Alkhairaat Palu Tahun 2016. *Jurnal Medika Alkhairaat*. 1(1) : hal 1-5

Kementrian Kesehatan RI. (2018). Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular. Jakarta: Kemenkes RI. [Online] <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/page/18/kebutuhan-tidur-sesuai-usia> Diakses pada: 22 Juli 2020

Kementrian Kesehatan RI. (2018). Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular. Jakarta: Kemenkes RI. [Online] <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/page/33/aktivitas-fisik-berat> Diakses pada: 20 Februari 2021

Kementrian Kesehatan RI. (2018). *Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Kemenkes RI. [Online] <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/aktivitas-fisik-ringan> Diakses pada: 20 Februari 2021

Kementrian Kesehatan RI. (2018). *Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Kemenkes RI. [Online] <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/page/33/aktivitas-fisik-sedang> Diakses pada: 20 Februari 2021

Kementrian Kesehatan RI. (2019). *Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Kemenkes RI. [Online] <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/page/20/apa-saja-manfaat-aktivitas-fisik-30-menit-setiap-hari> Diakses pada: 3 Juli 2020

Kementrian Kesehatan RI. (2019). *Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Kemenkes RI. [Online] <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/page/33/apa-itu-aktivitas-fisik> Diakses pada: 3 Juli 2020

Kementrian Kesehatan RI. (2019). *Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Kemenkes RI. [Online]

<https://promkes.kemkes.go.id/content/?p=8807> Diakses pada: 19 Januari 2021

- Lohitashwa, R., Kadli, N., Kisan, R., Sindhuja A., Deshpande, D. (2015). Effect of stress on sleep quality in young adult medical students: a cross sectional study. *International Journal of Research in Medical Sciences*. 3(12):3519-3523
- Lubis, N, T. (2017). Tidur dalam Islam (Tinjauan Ilmu Kesehatan). *Skripsi*
- Manalu, V. V. V. (2016). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Siswa Kelas XI di SMAN 1 Medan. *Skripsi*
- Musaddad, E. (2005). Munasabah Dalam Al-Qur'an. *Jurnal Al-Qalam*. 22(3) : hal 409-435
- Muthohharoh, J. (2019). Larangan Tidur Sore Perspektif Hadis (Studi Analisis Hadis Musnad Abi Ya'la al-Mawasili Nomor 4918 dengan Pendekatan Medis). *Skripsi*
- Nilifda, H., Nadjmir., Hardisman. (2016). Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan*. 5(1) : 243-249
- Potter & Perry. (2005). Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik. Edisi 4 Volume 2. Alih Bahasa: Renata Komalasari, dkk. Jakarta: EGC.
- Putri, V. A. (2017). Hubungan Antara Faktor Internal dan Faktor Eksternal Pekerja dengan Kualitas Tidur Pekerja Shift di PT. X Sidoarjo. *Skripsi*
- Riset Kesehatan dasar (Riskesdas). (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenerian RI tahun 2018. [Online] [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) Diakses pada: 3 juli 2020
- Riskawati, K.Y., Prabowo, D. E., Rasyid, A. H. (2018). Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Tahun Kedua, Ketiga, Keempat. *Majalah Kesehatan*. 5(1) : hal :26-32
- Saifulloh, K. (2020). Mengqadha Shalat Dalam Perspektif Fiqih Islam. *Jurnal Dirasat Islamiah*. 7(2) : hal 45-67

- Salahudin., Rusdin. (2020). Olahraga Menurut Pandangan Islam. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*. 4(3): hal 457-464
- Sulistiyani, C. (2012). Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 1(2) : hal 280-292
- Sutrisno, R., Faisal., Huda, F. (2017). Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran yang Menggunakan dan tidak Menggunakan Cahaya Lampu Saat Tidur. *JSK*. 3(2) : hal 73-79
- Syamsinar. (2016). Pola Tidur Dalam Al-Qur'an (Kajian Tahlili terhadap QS. Al-Furqan/25: 47). *Skripsi*
- Tafsir Qur'an Surat Ali-Imran ayat 191. [Online] <https://tafsirweb.com/1323-quran-surat-ali-imran-ayat-191.html> Diakses pada: 29 Januari 2021
- Viona. (2013). Hubungan Antara Karakteristik Mahasiswa Dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Skripsi*
- World Health Organization (WHO). Physical Activity 2018. [Online] <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/> Diakses pada: 23 Juli 2020
- World Health Organization (WHO). Physical Activity 2020. [Online] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> Diakses pada: 23 Juli 2020
- Wicaksono, W. D., Yusuf, Ah., Widyawati, Y.I. (2012). Analisis Faktor Dominan yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Airlangga. *Nursing Journal Unair*. 1(1): hal 46-58
- Yaqin, N. F. U. (2016). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember. *Skripsi*