

## DAFTAR PUSTAKA

- Adhitama, N., Puwaningrum, E. K., & Umaroh, S. K. (2021). Hubungan kecanduan smartphone dengan kualitas tidur pada mahasiswa fakultas psikologi universitas 17. *Motivasi*, 9(1), 13–24.
- Aditya, dr. R. (2020). *Kenali gangguan tidur akibat kerja shift*. Klikdokter.Com. <https://www.klikdokter.com/info-sehat/kesehatan-umum/kenali-gangguan-tidur-akibat-kerja-shift>
- AHMAD FAKIHAN. (2016). Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lanjut usia. In *core.ac.uk*. <https://core.ac.uk/download/pdf/196255896.pdf>
- Arnis, A. (2018). Hubungan antara kuantitas dan kualitas tidur dengan uji kompetensi DIII keperawatan Poltekkes Kemenkes Jakarta I. *Quality : Jurnal Kesehatan*, 12(2), 33–36. <https://doi.org/10.36082/qjk.v12i2.45>
- Arrafi, D. M., Herlinawati, S. W., Arifandi, F., & Kunci, K. (2022). Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada pelajar kelas XI SMA Kharisma Bangsa dan dalam tinjauan Islam. *Junior Medical Jurnal*, 1(3), 232–240.
- Assiddiqy, A. (2020). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia di posyandu lansia rw ii puskesmas kedungkandang kota malang. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(1), 62–68.
- Badicu, G. (2018). Physical activity and sleep quality in students of the Faculty of Physical Education and Sport of Braşov, Romania. *Sustainability (Switzerland)*, 10(7). <https://doi.org/10.3390/su10072410>
- Badriyah, N., Agama, I., & Negeri, I. (2023). Perilaku konsumsi gaya hidup mahasantri Pondok Pesantren Syekh Abdurrahman Rabah perspektif hadis. *Jurnal Studi Hadis*, 1(2), 162–178.
- Baits, U. A. N. (2015). *Hukum kerja di waktu malam*. Konsultasisyariah.Com.

<https://konsultasisyariah.com/25812-hukum-kerja-di-malam-hari.html>

- Buyse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). Buyse DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Res.* 1989;28:193–213. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Choirul, M. C. (2015). Hubungan antara indeks kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa. *Jurnal Keperawatan*, VIII(1), 60–66.
- Dahroni, Arisdiani, T., & Widiastuti, Y. P. (2017). Hubungan antara stres emosi dengan kualitas tidur lansia. *Jurnal Keperawatan J*, 5(5), 68–71.
- Darwati, Y. (2022). Coping Stress Dalam Perspektif Al Qur'an. *Spiritualita*, 6(1), 1–16. <https://doi.org/10.30762/spiritualita.v6i1.295>
- Dewi, S. K., & Sudaryanto, A. (2020). Validitas dan reliabilitas kuesioner pengetahuan, sikap dan perilaku pencegahan demam berdarah. *Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta (SEMNASKEP) 2020*, 73–79.
- Dewi, S. M., Saputra, B., & Daniati, M. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Fungsi Kognitif Lansia. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1), 49–62.
- Fahrissi, A. (2023). Pentingnya Istirahat Dalam Islam (1) Hikmah dalam Tidur dan Istirahat. Baiturrahman. <https://baiturrahman.com/pentingnya-istirahat-dalam-islam-1/>
- Ferdiansyah, M., & Masfufah, U. (2023). Perkembangan Dewasa Madya Sebuah Studi Kasus. *Flourishing Journal*, 2(9), 598–604. <https://doi.org/10.17977/um070v2i92022p598-604>
- Fitria, A., & Aisyah, S. (2020). Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lanjut usia di Desa Babah Dua. *Gentle Birth*, 3(1), 1–11.

- Hafidh, A. (2023). *Shift kerja karyawan: cara hitung dan aturannya*. Insight Talenta. <https://www.talenta.co/blog/cara-hitung-shift-kerja-karyawan/>
- Haryati, Siti Patma Yunaningsi, J. R. (2020). Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Halu Oleo. *Jurnal Surya Medika*, 5(2), 22–33.
- Hasanah, M. (2019). Stres dan solusinya dalam perspektif psikologi dan islam. *Jurnal Ummul Qura*, XIII(1), 104–116. <http://ejournal.insud.ac.id/index.php/UQ/article/download/50/44>
- Helmanda, C. M., & Pratiwi, N. (2018). Peranan komunikasi keluarga dalam perspektif Islam. *Jurnal Dakwah Tabligh*, 19(1), 119–129. <https://doi.org/10.24252/jdt.v19i1.5952>
- Icer, M. A., & Gezmen Karadag, M. (2023). Association of sleep quality with nutritional status and body mass index in adults. *Cukurova Medical Journal*, 48(2), 686–696. <https://doi.org/10.17826/cumj.1282132>
- Ismail, M. I., & Tang, A. (2021). Karakteristik kepemimpinan Nabi Musa dalam Al-Qur'an. *Idaarah: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 5(1), 114. <https://doi.org/10.24252/idaarah.v5i1.18259>
- Jiang, H., Ye, L., Zhang, S., Jin, M., Wang, J., Tang, M., & Chen, K. (2023). The association between nutritional status and sleep quality of Chinese community-dwelling older adults. *Aging Clinical and Experimental Research*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s40520-023-02479-8>
- Jumala, N. (2019). Moderasi berpikir untuk menempati tingkatan spiritual tertinggi dalam beragama. *Substantia: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin*, 21(2), 170. <https://doi.org/10.22373/substantia.v21i2.5526>
- Junaedi, E., & Hindardjo, A. (2022). Orientasi bekerja menurut perspektif Islam. *Jurnal Asy-Syukriyyah*, 16(1), 51–71. <https://doi.org/10.36769/asy.v16i1.220>
- Kemenkes. (2017). *GERMAS: Gerakan masyarakat hidup sehat*.

<https://ayosehat.kemkes.go.id/germas>

- Khairani, M. D. (2020). Prilaku Hidup Bersih dan Sehat: Perspektif Al-Qur'an dan Sunnah Rasul. *Journal of Darussalam Islamic Studies*, 1(1), 31–44. <https://doi.org/10.47747/jdis.v1i1.89>
- Khairunnisa, Febriana, S., & Safri. (2015). Hubungan gaya hidup dengan prestasi akademik. *Jom*, 2(2), 1186–1194.
- Kurnia, E., & Nirwana, B. (2015). Peningkatan frekuensi kencing menurunkan kualitas tidur pasien diabetes melitus tipe 2. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 1(2), 143–154.
- Laia, Y. I., Simangunsong, R. K., Sitepu, M. B., Santri, H., & Kaban, K. B. (2024). PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KUALITAS HIDUP LANJUT USIA PADA PENDERITA HIPERTENSI Yulisry. *British Medical Journal*, 2(5474), 1333–1336.
- Lellu, A., & Nirmalarumsari, C. (2022). Analisis hubungan status nutrisi dan intensitas nyeri dengan kualitas tidur pada pasien pasca operasi di ruangan instalasi rawat inap bedah RSUD Sawerigading Palopo. *Jurnal Kesehatan Luwu Raya*, 8(2), 10–16.
- Maissa, E. A., Andrial, A., Murni, D., & Sidaria, S. (2021). Hubungan stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkat akhir program alih jenjang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 438. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1345>
- Marchelia, V. (2014). Stres kerja ditinjau dari shift kerja pada karyawan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 02(01).
- Mardlatillah, S. D., & Nurjannah. (2023). Konsep tidur dalam perspektif psikologi dan Islam. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 7(1), 65–71. <https://doi.org/10.30762/happiness.v7i1.904>
- Maryati, L. I., & Rezania, V. (2018). *Psikologi Perkembangan : Sepanjang*

*Kehidupan Manusia*. UMSIDA Press Redaksi.

- Mausufi, N., Hidayat, M., & Fitriani, F. (2023). Makanan halal dan thayyib perspektif mufassir nusantara. *Ahkam*, 2(3), 509–526. <https://doi.org/10.58578/ahkam.v2i3.1410>
- Melani, A. A. (2024). *PEMANFAATAN PADA AKUN INSTAGRAM @berbagicerita.id SEBAGAI SARANA INFORMASI MINDFULNESS PARUH BAYA BAGI FOLLOWERS*. Universitas Nasional.
- Mu'min, M. D. N. A., Hasob, H. A. A., Abubakar, A., Basri, H., & FazakaRif'ah, M. A. (2024). Telaah hubungan sosial dalam Al-Quran : studi tafsir QS. Al-Hujurat ayat 10. *Journal of Management and Innovation Entrepreneursip (JMIE)*, 1(2), 338–350. <http://ejournal.stitta.ac.id/index.php/ambarsa/article/view/174/140>
- Muhibuddin, N., Fitriyadi, J., & Prastyo, D. D. (2013). *Hubungan status gizi dengan kualitas tidur pada lansia di UPT PSLU Jombang di Pare Kabupaten Kediri tahun 2013*.
- Mukaromah, Z., Astari, R., Nuraeni, S., & Wulandari, F. I. (2021). Pengaruh sastra musik Arab modern pada lagu sayyidi ar-ra'is karya Hama Meshary Hamdana. *Lisanan Arabiya: Jurnal Pendidikan Bahasa Arab*, 5(1), 13–34. <https://doi.org/10.32699/liar.v5i1.1695>
- Musianto, L. S. (2004). Perbedaan pendekatan kuantitatif dengan pendekatan kualitatif dalam metode penelitian. *Jurnal Manajemen Dan Kewirausahaan*, 123. <http://203.189.120.189/ejournal/index.php/man/article/view/15628>
- Nimpuno, D. (2017). *Ayo membuat masakan & kue dari bahan halal*. PT Gramedia Pustaka Utama. [https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=xMtGDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=menjauhi+makanan+syubhat+apalagi+haram.+\(Diah+Nimpuno,+2017\)&ots=QfGocxIOsj&sig=ZSksh-OkzZlmMUOKad9us9Qlf5M&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=xMtGDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=menjauhi+makanan+syubhat+apalagi+haram.+(Diah+Nimpuno,+2017)&ots=QfGocxIOsj&sig=ZSksh-OkzZlmMUOKad9us9Qlf5M&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)

- Ningsih, D. setia, & Permatasari, R. indah. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada remaja di SMKN 7 Pekanbaru. *Ensiklopedia of Journal*, 44(8), 262–267.
- Nirwani Jumala, N. J., & Abubakar, A. (2019). Internalisasi nilai-nilai spiritual Islami dalam kegiatan pendidikan. *Jurnal Serambi Ilmu*, 20(1), 160. <https://doi.org/10.32672/si.v20i1.1000>
- Nita Sri Handayani, Annisa Julianti, Tri Maryani, Alia Rizki Fauziah, & Natalia Konradus. (2024). Apakah Penundaan Waktu Tidur Dapat Disebabkan Oleh Regulasi Diri Dan Kecenderungan Kecanduan Smartphone? Studi Pada Pengguna Smartphone. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 3(2), 11–17. <https://doi.org/10.56127/jukeke.v3i2.1394>
- Novela, I. Q., & Kuncara, D. B. (2022). Hubungan antara kualitas tidur dengan kecenderungan berperilaku agresif pada mahasiswa. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 5(2), 66–71. <https://doi.org/10.30743/stm.v5i2.265>
- Novitri, S., Prasetya, T., & Artini, I. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dan Pola Makan (Diet Dash) Dengan Kejadian Penyakit Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda Di Puskesmas Simbarwaringin Kecamatan Trimurjo Kabupaten Lampung Tengah Provinsi Lampung. *Jurnal Medika Malahayati*, 5(3), 154–162. <https://doi.org/10.33024/jmm.v5i3.4208>
- Nur, A. (2021). Memahami Orientasi dan Corak Penafsiran Buya Hamka. In *Kalimedia*.
- Oster, H., & Chaves, I. (2023). Effects of healthy lifestyles on chronic diseases: diet, sleep and exercise. *Nutrients*, 15(21). <https://doi.org/10.3390/nu15214627>
- Pratama, M. A., & Wijaya, O. (2019). Hubungan antara shift kerja, waktu kerja dan kualitas tidur dengan kelelahan ada pekerja PT. Pamapersada Sumatera Selatan. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1–10.

- Prianthara, I. M. D., Paramurthi, I. . P., & Astrawan, I. P. (2021). Hubungan aktivitas fisik terhadap kualitas tidur dan fungsi kognitif pada kelompok lansia Dharma Sentana, Batubulan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(2), 110. <https://doi.org/10.26753/jikk.v17i2.628>
- Purwanto, S. (2016). Hubungan antara intensitas menjalankan dzikir nafas dengan latensi tidur. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 32. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i1.3713>
- Puspitasari, R. (2022). Pola hidup sehat menurut Al-Qur'an: (kajian maudhu'i terhadap ayat-ayat kesehatan). *INOVATIF: Jurnal Penelitian Pendidikan, Agama, Dan Kebudayaan*, 8(1), 133–163. <https://doi.org/10.55148/inovatif.v8i1.268>
- Rahmah, N., & dkk. (2024). Larangan jual beli dalam perspektif Qur'an surah Al Maidah Ayat 90-91. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4, 9956–9967.
- Rangkuti, R., & Pasaribu, S. (2023). Sabar dan sholat sebagai penolong dalam Al – Qur'an surah Al – Baqarah ayat 153. *Jurnal Riset Rumpun Agama Dan Filsafat*, 2(2), 38–51. <https://doi.org/10.55606/jurrafi.v2i2.1528>
- Rini, A. (2017). Tidur, irama sirkadian dan metabolisme tubuh. *Metabolic Basis of Obesity*, X(1), 229–255. [https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1607-5\\_13](https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1607-5_13)
- Ritonga, M., & Nasri, M. K. (2021). Tafsir ayat-ayat tentang manajemen sumber daya manusia. *Cybernetics: Journal Educational Research and Social Studies Volume 2, Nomor 1, Januari 2021*, 2(1), 15. <http://pusdikra-publishing.com/index.php/jrss>
- Rosdianwinata, E. (2015). Penerapan Metode Discovery Untuk Meningkatkan Kemampuan Pemecahan Masalah Matematika Siswa. *MENDIDIK: Jurnal Kajian Pendidikan Dan Pengajaran*, 1, 1–8.
- Rufianto, E. D. (2021). Komitmen abu Bakar dalam peristiwa hijrah Nabi Muhammad SAW. dari Makkah ke Madinah tahun 622M. *At-Tahdzib:*

*Jurnal Studi Islam Dan Mu'amalah*, 9(2), 46–55.

- Ruhardi, R., Alifia Nugroho, W., & Januar Mahardhani, A. (2021). Olahraga kebugaran dan kesehatan dalam perspektif Islam. *Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Islam Anak Usia Dini*, 3(2), 64–80. <https://doi.org/10.21608/pshj.2022.250026>
- Saputra, H., Marina Kristi Layun, Rusdi, & Ain, A. (2021). Gambaran kualitas tidur yang terjadi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda pada era pandemi covid-19. *Jurnal Keperawatan Wiyata*, 2(1), 11–20.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health psychology: Biopsychosocial interaction (9th ed.)*. John Wiley & Sons, Inc.
- Sastrawan, I. M. A., & Griadhi, I. P. A. (2017). Hubungan antara kualitas tidur dan daya konsentrasi mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika*, 6(8), 1–8. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/download/33470/20280%3E%0A%0A>
- Satria, A. P. (2023). *Berbagai risiko kesehatan yang dihadapi pekerja shift malam*. Hellosehat.Com. <https://hellosehat.com/pola-tidur/gangguan-tidur/dampak-kerja-shift-malam/>
- Setyowati, H. (2019). Moralitas dalam serat darajat. *JISABDA: Jurnal Ilmiah Sastra Dan Bahasa Daerah, Serta Pengajarannya*, 1(2), 2–12., 1(2), 2–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.26877/jisabda.v1i2.4739>
- Shobihah, I. F. (2014). Kebersyukuran (upaya membangun karakter bangsa melalui figur ulama). *Jurnal Dakwah*, 15(2), 383–406.
- Silmi, N. U. (2022). *Gaya hidup sehat: pengertian dan faktor-faktor yang memengaruhinya*. Kompas.Com. <https://www.kompas.com/skola/read/2022/10/26/123000069/gaya-hidup-sehat--pengertian-dan-faktor-faktor-yang-memengaruhinya?page=all>

- Siregar, M. A., Kaban, A. R., Harahap, Y. A., & Saftriani, A. M. (2023). Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) dan Murottal Surah Ar Rahman Terhadap Kualitas Tidur Pasien Hemodialisa. *Jkep*, 8(2), 237–251. <https://doi.org/10.32668/jkep.v8i2.1425>
- Soegiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sofiah, S., Rachmawati, K., & Setiawan, H. (2020). Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada santriwati Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 8(1), 59. <https://doi.org/10.20527/dk.v8i1.7255>
- Solikhah, L. S. (2022). Gambaran Durasi Tidur, Kualitas Tidur dan Status Gizi Mahasiswi di Kota Palu . *Jurnal Berita Kesehatan*, 15(1), 117–123. <https://doi.org/10.58294/jbk.v15i1.86>
- Soysal, P., Smith, L., Dokuzlar, O., & Isik, A. T. (2019). Relationship Between Nutritional Status and Insomnia Severity in Older Adults. *Journal of the American Medical Directors Association*, 20(12), 1593–1598. <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2019.03.030>
- Sukartini, T., Indarwati, R., & Anggraheni, A. (2017). Latihan yoga dapat memenuhi kebutuhan tidur lansia. *Jurnal Ners*, 3(2), 157–162. <https://doi.org/10.20473/jn.v3i2.4999>
- Sukmawati, N. M. H., & Putra, I. G. S. W. (2019). Reliabilitas Kusiner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) versi Bahasa Indonesia dalam Mengukur Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Lingkungan & Pembangunan. Lingkungan & Pembangunan*, 3(2), 31–32.
- Sulistiawati. (2023). Kajian posisi tidur terhadap kesehatan tubuh menurut ajaran Nabi Muhammad SAW dan ilmu medis. *Journal of Islamic Interdisciplinary Studies*, 2(3), 299–308. <https://ejournal.tmiial-amien.sch.id/index.php/nihaiyyat/index>
- Suratun, S. (2020). Tingkat Stres Dan Kualitas Tidur Dengan Kadar Gula Darah

- Klien Diabetes Melitus Di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang. *Masker Medika*, 8(1), 66–74. <https://doi.org/10.52523/maskermedika.v8i1.380>
- Susan, N. W., Karen, R. S., & Nola, J. P. (1987). The health-promoting lifestyle profile: development and psychometric characteristics. *Nursing Research*, 36(2), 76–81.
- Syafar, S., & Fiatno, A. (2018). Pengaruh shift kerja terhadap kelelahan pekerja pabrik sawit di Ptpn V Sei Galuh. *Jurnal Teknik Industri Terintegrasi*, 1(2), 88–97. <https://doi.org/10.31004/jutin.v1i2.323>
- Syaifuroc, K. M. Y., Rahmawati, H., & Rian. (2021). Hubungan perilaku dzikir dengan kualitas tidur pada lanjut usia di Desa Campakamulya. *Healthy Journal*, 10(1), 10–16. <https://doi.org/https://doi.org/10.55222/healthyjournal.v10i1.510> Hubungan
- Taylor, S. E. (2018). *Health psychology (10th ed.)*. McGraw-Hill.
- Walker SN, Sechrist KR, P. N. (1995). Excerpted from: Walker, S.N., & Hill-Polerecky, D.M. (1995). *Development*, 1987–1988.
- WHO. (n.d.). *WHO remains firmly committed to the principles set out in the preamble to the Constitution*. <https://www.who.int/about/governance/constitution>
- Wikku D. Nugroho. (2022). *Patuhi 10 faktor yang mempengaruhi gaya hidup sehat*. Sportstarts.Id. <https://www.sportstars.id/read/patuhi-10-faktor-yang-mempengaruhi-gaya-hidup-sehat-W8K53e>
- Yulinar, & Kurniawan, E. (2017). Olahraga dalam pandangan Islam. *Muslim Sehat*, 1(1), 9–11.
- Zaini, A. (2016). Meneladani etos kerja Rasulullah SAW. *BISNIS: Jurnal Bisnis Dan Manajemen Islam*, 3(1), 115. <https://doi.org/10.21043/bisnis.v3i1.1476>
- Zuchairini, A. (2008). Human relation dalam perspektif Islam. *HUNAFa: Jurnal*

*Studia Islamika*, 5(2), 189. <https://doi.org/10.24239/jsi.v5i2.167.189-200>