

## DAFTAR PUSTAKA

- Aldin, M., Nurhidayati, I.R. & Maulana, A.Y. (2023) 'Hubungan Kualitas Tidur dengan Atensi yang Diukur dengan Trail Making Test pada Peserta Didik Fakultas Kedokteran / The Correlation Between Sleep Quality and Attention as Measured by Trail-Making Tests in Medical Faculty Students', *Junior Medical Journal*, 2(3), November, pp. xx–xx.
- Al-Qurtubi, M.A. (2006) *Al-Jāmi‘ li Ahkām al-Qur’ān*. Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah.
- Adha, C. N., Prastia, T. N., & Rachmania, W. (2019). Gambaran Status Gizi Berdasarkan Lingkar Lengan Atas Dan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswi Fikes Uika Bogor Tahun 2019. *Promotor*, 2(5), 340-350.
- Agharid, D., & Nadhiroh, S. R. (2024). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur dengan Status Gizi Pada Santri Putra Pesantren Al-Qodiri Jember. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 10(2), 180–186. <https://doi.org/10.22487/htj.v10i2.1023>
- Aulia, N.E., Hardiansyah, A. & Widiastuti, W. (2022) 'Hubungan Antara Asupan Energi, Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur Terhadap Status Gizi pada Santri Putri Pondok Pesantren Kyai Galang Sewu Semarang', *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*, 3(2).
- Azzahra, F., & Lufiana, F. (2024). Hubungan Kualitas Tidur dengan IMT (Indeks Massa Tubuh) pada Mahasiswa Co-Assistant di RSUD Drs. H. Amri Tambunan. *Jurnal Implementa Husada*, 5(4), 236–248. <https://doi.org/10.30596/jih.v5i4.21023>
- Budiman. 2013. *Kapita Selekta Kuesioner Pengetahuan, dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Diana Mardlatillah, S. and Nurjannah (2023) 'Konsep tidur dalam perspektif psikologi dan Islam', *Happiness*, 7(1)

- Djide, N. A. N., Prasiwi, N. W., & Petrika, Y., dkk. (2025). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: PT Nuansa Fajar Cemerlang.
- Eli, N.P.N.A., Nurhikmawati, Irmayanti, Safei, I. and Syamsu, R.F., (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Overweight pada Tenaga Kependidikan di Universitas Muslim Indonesia. *Fakumi Medical Journal*, 2(12)
- Elizabeth, B., Wanda, D., & Apriyanti, E. (2021). The Correlation Between Sleep Quality and The Prevalence of Obesity in School-Age Children. *Journal of Public Health Research*, 10(1), 1–5. <https://doi.org/10.4081/jphr.2021.2331>
- Handoko, E. (2022). *Kajian Hubungan Pencapaian Akademik dengan Tingkat Stres dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dalam Masa Pandemi Covid-19*. Medan: UNPRI Press.
- Hasibuan, M. U. Z., & Palmizal, A. (2021). Sosialisasi Penerapan Indeks Massa Tubuh (IMT) Di Suta Club: Socialization Of The Application Of Body Mass Index (IMT) At Suta Club. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 10(2), 84–89. <https://doi.org/10.22437/csp.v10i2.15585>
- Ibn Kathir, I. (2000) Tafsīr al-Qur’ān al-‘Aẓīm. Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah.
- Kasenda, A.F., Malonda, N.S.H. & Musa, E.C. (2025) ‘Hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi pada peserta didik di SMA Negeri 1 Guru Lombok Kalawat Kabupaten Minahasa Utara’, *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(1), pp. 3581–3586.
- Kemenkes RI. (2019). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2025) Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/509/2025 tentang Pedoman Nasional Pelayanan Klinis Tata Laksana Obesitas Dewasa. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kewo, D.V., Musa, E.C. and Sanggelaorang, Y. (2025) Hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi pada pelajar. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 19(9), pp. 2746–2752. doi: 10.33024/hjk.v19i9.1719.
- Liu, S., Wang, X., Zheng, Q., Gao, L. and Sun, Q. (2022) ‘Sleep deprivation and central appetite regulation’, *Nutrients*, 14(24), 5196.

- Manoppo, M. W., Pitoy, F. F., & Abigael, T. (2023). Kualitas Tidur pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(7), 2098–2107. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i7.10717>
- Mansyah, H. B., Supriandi, S., Berthiana, B., & Mewo, M. K. (2023). Gambaran Pengetahuan Siswa Tentang Gangguan Pola Tidur di MAN Model Palangka Raya: Description of Student Knowledge About Sleep Pattern Disorders in the MAN Model Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 9(1), 322-329.
- Masronia, Nurjanah & Darmawanita. (2024) Islam dan Gaya Hidup Sehat: Sunnah Nabi dalam Pola Makan, Tidur dan Kebersihan. *Journal of Innovative and Creativity*, 4(2), pp. 31–36.
- Menda, S. H. (2019). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Indeks Massa Tubuh Pada Remaja di SMPN 1 Ngrampal Sragen*. Yogyakarta: Universitas Kristen Duta Wacana.
- Muharramah, A., Wati, D. A., & Pratiwi, A. R., dkk. (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. <https://doi.org/10.30604/abdi.v5i2.1326>
- Muthi'ah, A., Septianingsih, H., Fitriani, N., & Amiruddin, M. (2025). Tidur sebagai ibadah: Antara sunnah nabi dan manfaat kesehatan modern. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 3(7), 258–267.
- Nabawiyah, H., Khusniyati, Z. A., & Damayanti, A. Y., dkk. (2021). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur dengan Status Gizi Santriwati Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 1. *Darussalam Nutrition Journal*, 5(1), 78–89. Retrieved from <https://ejournal.unida.gontor.ac.id/index.php/nutrition/article/view/5876>
- Nugraha, F. A., Aisyiah, A., & Wowor, T. J. F. (2023). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMPN 254 Jakarta. *Malahayati Nursing Journal*, 5(9), 3063–3076. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i9.9242>

- Nurmutia, P. A., Putri, P. A., & Nuraini, F. D. (2023). Hubungan Durasi Tidur dengan Status Gizi pada Santri Pondok Pesantren Pertanian Darul Fallah Bogor. *PROMOTOR*, 6(2), 121–125. <https://doi.org/10.32832/pro.v6i2.234>
- Özdemir, A., Koçoğlu, G., & Akansel, N. (2016). Association of Body Mass Index With Eating Attitudes, Self Concept and Social Comparison in High School Students. *IJCS*, 9(1), 258. Retrieved from [https://internationaljournalofcaringsciences.org/docs/25\\_Ozdemir\\_original\\_9\\_1.pdf](https://internationaljournalofcaringsciences.org/docs/25_Ozdemir_original_9_1.pdf)
- Pitoy, F. F., Tendean, A. F., & Rindengan, V. C. C. (2022). Kualitas Tidur dan Indeks Massa Tubuh pada Remaja. *Nutrix Journal*, 6(2), 6–13. <https://doi.org/10.37771/nj.Vol6.Iss2.836>
- Putriningtyas, N. D., Cahyati, W. H., & Rengga, W. D. P. (2022). *Aktivitas Fisik, Asupan Makanan, dan Kualitas Tidur*. Semarang: LPPM Universitas Negeri Semarang.
- Qatrunnada, R. D. (2022). Faktor Penyebab Kejadian Kelebihan Berat Badan dan Obesitas pada Anak-anak dan Dewasa. *Media Gizi Kesmas*, 11(1)
- Rasmaniar, Rofiqoh, & Kristianto, Y., dkk. (2023). *Kesehatan dan Gizi Remaja*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Ridwan, Abubakar, A. and Arsyad, A. (2024) ‘Wawasan Al-Qur’an tentang kesehatan fisik dan mental: kajian tafsir mawḍū‘ī’, *Tasamuh: Jurnal Studi Islam*, 16(2), pp. 222–238.
- Rohmah, W. K. (2020). Determinan Kualitas Tidur Pada Santri di Pondok Pesantren. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 4(3), 649–659. <https://doi.org/10.15294/higeia.v4iSpecial%203.41275>
- Salikunna, N. A., Astiawan, W. D., & Ramadhan, M. Z. (2022). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Tingkat Konsentrasi Pada Mahasiswa. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 8(3), 157–163. <https://doi.org/10.22487/htj.v8i3.525>
- Saputri, N. A., Assifani, A., Prasetya, S. A., Nurmutia, P. A., Septiana, H. R., & Putri, P. A. (2025). Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Gizi Mahasiswa Universitas Ibn Khaldun Bogor. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan (JIGK)*, 6(02), 73-78.

- Sejbuk, M., Mironczuk-Chodakowska, I., & Witkowska, A. M. (2022). Sleep Quality: A Narrative Review on Nutrition, Stimulants, and Physical Activity as Important Factors. *Nutrients*, 14(9), 1912. <https://doi.org/10.3390/nu14091912>
- 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. *WICAKSANA: Jurnal Lingkungan Dan Pembangunan*, 3(2), 30–38. <https://doi.org/10.22225/wicaksana.3.2.2019.30-38>
- Sunbanu, V. M. S. M., Rante, S. D. T. R., & Damanik, E. M. B. (2021). Hubungan Kualitas Tidur dan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Teknik Sipil di Politeknik Negeri Kupang Selama Pandemi Covid-19. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 9(2), 190–197. <https://doi.org/10.35508/cmj.v9i2.5965>
- Tristianingsih, J., & Handayani, S. (2021). Determinan Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A di Universitas Muhammadiyah Prof DR Hamka. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 3(2), 121–128. <https://doi.org/10.47034/ppk.v3i2.5275>
- Utomo, D. W., & Dwiana, A. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Status Gizi Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2019 Pada Tahun 2021. *Ebers Papyrus*, 28(2), 1–11. Retrieved from <https://yapindo-cdn-b-cdn.net/article/63228/1730861811746.pdfggffgwsdddssd>
- WHO. (2021). Sleep Problems: An Emerging Global Epidemic? Findings From the INDEPTH WHO-SAGE Study Among More Than 40,000 Older Adults From 8 Countries Across Africa and Asia. Retrieved May 19, 2025, from <https://apps.who.int/healthinfo/systems/surveydata/index.php/citations/28448>
- Widiyati, W. (2023) ‘Makanan dan gizi dalam perspektif Islam dan kesehatan (Analisa kajian literatur)’, Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikologi, Keperawatan dan Kebidanan, 1(4), pp. 150–162. doi:10.61132/corona.v1i4.124.

- Wirayuda, M. R., Zulham, & Zakaria, A., dkk. (2022). Edukasi Pentingnya Berolahraga untuk Kesehatan Di tinjau dari Pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Status Gizi Masyarakat di Kelurahan Tete Batu Kecamatan Pallanga Kabupaten Gowa. *Jurnal Lepa-Lepa Open*, 2(5), 1354–1361. Retrieved from <https://ojs.unm.ac.id/JLLO/article/view/16653>
- Wulandari, M. Z., Hamdi, A. F., & Nurhalisa, F. Z., dkk. (2023). Penggunaan Perhitungan Indeks Massa Tubuh sebagai Penanda Status Gizi pada Mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat Rombel 2D. *Jurnal Analis*, 2(2), 124–131. Retrieved from <http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/Analis>
- Wulandari, S., & Pranata, R. (2024). Deskripsi Kualitas Tidur dan Pengaruhnya terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), 101–108. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3414>