

DAFTAR PUSTAKA

- Abdelaziz, A. M., Elsayed, H. M., Hassan, E. M., & Al-Zahrani, R. A. (2020). Health promoting lifestyle behaviors and sleep quality among Saudi postmenopausal women. *Middle East Current Psychiatry*, 27(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s43045-020-00033-6>
- Heryanto, C. A. W., Korangbuku, C. S. F., Djeen, M. I. A., & Widayati, A. (2019). Pengembangan dan validasi kuesioner untuk mengukur penggunaan internet dan media sosial dalam pelayanan kefarmasian. *Jurnal Farmasi Klinik Indonesia*, 8(3), 175–187. <https://doi.org/10.15416/ijcp.2019.8.3.175>
- Hutabarat, S. (2015). *Kognitif ergonomi: Konsep dan penerapannya di lingkungan kerja*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Ifroh, R. H., Iimamah, I. N., & Rizal, A. A. F. (2022). The health-promoting lifestyle assessment among nursing students in East Kalimantan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 13(2), 168–179. <https://doi.org/10.26553/jikm.2022.13.2.168-179>
- Khazaie, H., Norouzi, E., Rezaie, L., & Safari-Faramani, R. (2023). Effect of physical activity on sleep quality in patients with major depression disorder: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Current Psychology*, 42, 28846–28856. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03810-8>
- Kotler, P., & Keller, K. L. (2016). *Marketing management (15th ed.)*. Pearson Education.
- Kriswanto, H. D., Anissa, A. S., & Hasdiani, T. (2021). Peran mahasiswa dalam mengedukasi masyarakat pentingnya menjaga lingkungan dan gaya hidup sehat selama pandemi Covid-19. *Journal of Nonformal Education and Community Empowerment*, 5(2), 179–184. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jnfc/article/view/52689>

- Lainsamputty, F., & Gerungan, N. (2022). Korelasi gaya hidup dan stres pada penderita hiperkolesterolemia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada (JIKSH)*, 11(1), 1–9. <https://doi.org/10.35816/jiksh.v11i1.719>
- Lemma, S., Patel, S. V., Tarekegn, Y. A., Tadesse, M. G., Berhane, Y., Gelaye, B., & Williams, M. A. (2012). The epidemiology of sleep quality, sleep patterns, consumption of caffeinated beverages, and khat use among Ethiopian college students. *Sleep Disorders*, 2012, Article ID 583510. <https://doi.org/10.1155/2012/583510>
- Maharani, S. S., & Halim, S. (2023). Hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Journals of Ners Community*, 13(3), 510–514.
- Maisa, E. A., Andrial, M., Murni, D., & Sidaria, S. (2021). Hubungan stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkat akhir program alih jenjang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi (JIUBJ)*, 21(1), 438–444. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1345>
- Malahayati, A. (2020). Hubungan gaya hidup dengan kualitas tidur mahasiswa Ilmu Keperawatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK)*, 19(1), 31–38.
- Napitupulu, R. M. (2021). Gambaran perilaku sehat mahasiswa fisioterapi Universitas Kristen Indonesia. *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi*, 5(2), 105–113.
- Ningrum, W. A. C., Imardiani, & Rahma, S. (2017). Faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pasien gagal ginjal kronik dengan terapi hemodialisa.
- Rahayu, M. (2024). Hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa. *Seminar Nasional Perhimpunan Ergonomi Indonesia (PEI)*, 139. p-ISSN 2088-9488.
- Safaringga, E., & Herpandika, R. P. (2018). Hubungan antara kebugaran jasmani dengan kualitas tidur. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 123–130. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12498

- Salikunna, N. A., Astiawan, W. D., Handayani, F., & Ramadhan, M. Z. (2022). Hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi pada mahasiswa. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 8(3), 157–163.
- Sarfriyanda, J., Karim, D., & Dewi, A. P. (2015). Hubungan antara kualitas tidur dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Fakultas Keperawatan Universitas Riau*, 2(2), 1178–1184.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmawati, N. M. H., & Putra, I. G. S. W. (2019). Reliabilitas kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) versi bahasa Indonesia dalam mengukur kualitas tidur lansia. *Wicaksana: Jurnal Lingkungan & Pembangunan*, 3(2), 30–38. <https://ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/wicaksana>
- Tari, M. A. T. S., Kamayani, M. O. A., & Damayanti, M. R. S. (2022). Hubungan stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan Universitas Udayana. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 10(2), 173–179.