

DAFTAR PUSTAKA

- Andreas, K Rendra. (2017) Resiko stress, umur, dan aktivitas fisik terhadap kualitas tidur. Retrieved from <http://Downloads/20803-42218-1-SM.pdf> diakses 6 desember 2019
- Budiono. (2017). Tingkat kelelahan dengan aktifitas belajar. Edisi ke 2. Semarang : Universitas Diponegoro.
- Busyee, D.J, Roynolds C.F, Monk , T.H & Kupfeer, D.J (2015) The Pittsburgh Sleep Quality Index : A Intrument for Psychiatric Practice and Reasearch. 28, 193 – 213. Retrieved from <http://xa.yimg.com/kq/groups/2079555/name/psqi+artiicle.pdf>. Diakses 19 oktober 2019.
- Crawford, M. H. (2009). Stress management concept .McGraw-Hill Companies, inc.
- Diani, Angita. (2015). Proses Istirahat yang baik. Misteri Tidur. Jakarta : ISBN 978-602-17743-5-9.
- Endang, Maharani. (2015). Pola tidur tepat dan cerdas. Jakarta : EGC.
- Endah, Tri Suryani (2017). Gambaran Kasus Kualitas Tidur pada Mahasiswa Kedokteran Tahun 2017. Retrieved from <https://jurnal.poltekkespalembang.ac.id/index.php/JPP/article/download/19/12> f8 desember 2019.
- Fatmah. (2016). Aktivitas Pengembangan ; Aktivitas Fisik minimal 30 Menit Setiap Hari. Jakarta : EGC
- Hall J E & Guyton A.C. (2007). Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Jakarta : EGC.
- Hidayat, A.A. (2016). Asosiasi Antara Aktifitas Fisik dan insomnia. Jakarta : Erlanga.
- Kozier, Barbara. (2015). *Fundamental of Nursing*. Konsep, proses dan praktik, edisi 7. volome 2. Jakarta : EGC.
- Kroemer, K.H.E & E. Grandjean. (2015). *Effect of learning stress on sleep quality*. New York : Taylor and Francis Publisher.
- Kriswandar. (2015). Pengaruh stress terhadap study. Retrieved from <http://archi.kaskus.co.id>. Diakses 22 Oktober 2019.
- Kartono, K (2016) Psikologi social untuk manajemen, perusahaan dan industri. Jakarta: EGC.
- Khusnul, Khosanah. (2016). Kualias Tidur Lansia. Jurnal *Nursing Studies*. Volume 1, 2012. Retrieved from <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnursing>. Diakses pada 20 September 2019.
- Lesmana, Indra. (2017) Prinsip Dasar Cidera Olah Raga. Jakarat: FIKFIS UIEO.
- Maas, James B. (2016). *Sleep Alert*. Ithaca, NY : Cornell University Psychology Film Unit. A PBS Nationwide prime – time special on the problem of sleep deprivation in America. USA.
- Muhammad.K, Taufik.S.S, & Daus, P. (2017). Resiko Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2018. Retrieved from <http://jki.ui.ac.id/index.php/jki/article/download/159/340>

- Millman, & Halkiits. (2015) Kualitas dan kuantitas tidur pada mahasiswa. Yogyakarta: UGM.
- Nadhiroh. (2016). Manfaat aktifitas fisik dan olah raga. Surabaya: Guna Widya.
- Potter, P.A & Perry, A.G. (2017). Buku ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses dan Praktis. Volum 2. Edisi ke 4. Jakarta : EGC.
- Potter, P.A & Perry, A.G. (2016). Buku ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses dan Praktis. Volum 4. Edisi ke 2. Jakarta : EGC.
- Schultz, D (2015) *Pshycology and Work Today*. New Jersey: *Pretice Hall*
- Siregar, MH. (2016). Mengenal Sebab – Sebab, Akibat – Akibat dan Cara Terapi Insomnia. Yogyakarta: *Flash Books*.
- Sagala, V. P. (2015). Kualitas Tidur dan Faktor-faktor Gangguan Tidur. Retrieved from <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/27941/4/Chapter%20II.pdf>. Diakses 27 Oktober 2019.
- Stephen, Valentino. (2016). Resiko Kualitas Tidur terhadap Stress, Kelelahan dan Kafein : *study case series* Tidur. Retrieved from <https://www.hindawi.com/journals/crin/2013/213273/>. Diakses 27 Oktober 2019.
- Sherwood, LZ. (2016). Manajemen Konflik dan stress : Psikologi Pendidikan. Edisi 8. Jakarta: EGC, 595-677.
- Saputra. (2015). Manajemen stress, cemas dan depresi. Jakarta : Erlanga
- Tarwaka, Sholichul, Lilik Sudiajeng, (2017). bebas kelelahan. Surakarta : UNIBA PRESS.
- Ulimudiin, B.A. (2016). Definisi tidur. Buku Fundamental Kedokteran. Edisi 3. Volum 2. Jakarta : EGC.
- Widianti.& sugiyono (2016). Kebutuhan Dasar Manusia. Yogyakarta : Nuha Medika.
- World Health Organization. (2016). *Stress on workers with quality sleep*. Retrieved from https://www.who.int/occupational_health/topics/stressatwp/en/. Diakses 20 Oktober 2019.
- World Health Organization. (2017). *Basic Needs of Sleep*. Retrieved from <http://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/viewfile/150/184>. Diakses 17 Oktober 2019.
- World Health Organization (2016). *Global Physical Activity Questionnaire*. USA. Retrieved from file:///D:/skripsi/jurnal%20terkait/GPAQ_Analysis_Guide.pdf diakses 9 desember 2019
- World Health Organization. (2017). *Physical activity affects the student's sleep time*. USA. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/detail/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more> diakses 21 desember 2019.