

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, M. Al, & Asnawi, R. (2017). *SEPEDA STATIS SEBAGAI PEMBANGKIT ENERGI LISTRIK*. 1(2), 119–128.
- Anggraeni, E., Sutadipura, N., & Kharisma, Y. (2017). *Pengaruh Zumba Fitness terhadap Kualitas Tidur Mahasiswi Tingkat II Fakultas Kedokteran Unisba Tahun Akademik 2016 – 2017 Effect of Zumba Fitness to Sleep Quality in Second Year Female Students Faculty of Medicine Unisba in Academic Year 2016 – 2017*. 1(22), 30–36.
- Ellen, S. (2018). *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*
<http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk> Volume 4 Nomor 2 Tahun 2018. 4.
- Gemilang, F., Yudha, P., Adji, R. M. S., & Widodo, S. (2019). *PENGARUH AKTIVITAS JOGING TERHADAP FLEKSIBILITAS ARTICULATIO COXAE*. 8(1), 191–202.
- Haisah, S. (2017). *Gambaran Kualitas Tidur Dan Gangguan Tdur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi*.
- Haryati. (2020). *Fator Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo*. 01(03), 146–156.
- Having, A., & Di, P. (2016). *Oeh : Fatkurahman Arjuna / arjuna@uny.ac.id Dosen Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FIK – UNY*.
- Jarmi, A. (2017). *HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET DENGAN KUALITAS TIDUR THE CORRELATION BETWEEN GADGET USE AND SLEEP QUALITY perpindahan dari masa kanak-kanak ke pertama kali dengan perkembangan yang berlebihan , dan keseluruhan aktivitas pada usia ini mengakibatkan terjadinya*. 1–7.
- Jurnianto, T. (2014). *KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA TEKNIK OTOMOTIF Oleh : Arif Wibowo Tri Junianto dan Yudik Prasetyo*. XII(1).
- M, H. (2018). *Hubungan Gangguan Kualitas Tidur Menggunakan PSQI Dengan Fungsi Kognitif Pada PPDS Pasca Jaga Malam*. 1(1), 91–101.
- Nilifda, H. (2016). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas*. 004(1), 243–249.
- Nurdianningrum, B., Purwoko, Y., & Tera, S. L. (2016). *Pengaruh olahraga terhadap kualitas tidur*. 5(4), 587–598.

- Nurdin, M. A., Arsin, A. A., Thaha, R. M., Masyarakat, F. K., & Hasanuddin, U. (2018). *Kualitas Hidup Penderita Insomnia pada Mahasiswa Quality of Life of Patients with Insomnia to Students*. 128–138.
- Oktafoani, Hh. (2020). *Spinning Exercise Intensitas Sedang Menurunkan Gejala Dismenore Prime Mahasiswa DIII KEBIDANAN*. 8487(1), 92–103.
- Olii, N. (2018). *No Title*. 6.
- Palar, C. M. (2015). *MANFAAT LATIHAN OLAHRAGA AEROBIK TERHADAP KEBUGARAN FISIK MANUSIA*. 3(April).
- Purnama, N. L. A. (2018). *SLEEP HYGIENE DENGAN GANGGUAN TIDUR REMAJA Ni Luh Agustini Purnama STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya, Jln Jambi 12-18 Surabaya*.
- Putu, L., Sundari, R., Studi, P., Fakultas, F., Universitas, K., Bali, D., ... Bali, D. (2015). *AEROBIC EXERCISE DECREASE NICOTINE ADDICTION ON COLLEGE STUDENT IN DENPASAR*.
- Reza, R. R., Berawi, K., Karima, N., & Budiarto, A. (2019). *Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan*. 8, 247–253.
- Saber, S (2020) Comparing the Effects of Aerobic and Anaerobic Exercise on Sleep Quality among Male Nonathlete Students.
- Saputra, O. (2016). *Gangguan Tidur Akibat Kebisingan Lingkungan Malam Hari dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Nocturnal Environment Noise Induced Sleep Disturbance and Its Effect on Health*. 5(September), 183–187.
- Saputri, R., & Suryawan, A. (2015). *Hubungan Olahraga Dengan Kualitas Tidur Satpam Bank Di Daerah Surakarta*. 4(2), 28–35.
- Sathivel, D., & Setyawati, L. (2017). *Prevalensi insomnia pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas Udayana*. 8(2), 87–92.
<https://doi.org/10.1556/ism.v8i2.119>
- Sulistiyani. (2012). *Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang*. 1(2).
- Sumarna, U. (2019). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah Pada Pasien Prehipertensi Puskesmas Tarogong Garut*. VII(1).
- Supriatmo, F. (2016). *HUBUNGAN KUALITAS DAN KUANTITAS TIDUR DENGAN*. 5(3), 140–147.
- Sutawijaya, L. D., & Riyadi, S. (2020). *Menjaga kebugaran jasmani melalui aktivitas fisik di fitness center*. 6–7.

- Sutrisno, R., & Huda, F. (2017). *Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran yang Menggunakan dan tidak Menggunakan Cahaya Lampu Saat Tidur with and Without Lamp Lights*. 3, 73–79.
- Syaqila, H., Rusip, G., Damayanti, A. E. K. A., & Asfur, R. (2020). *Pengaruh Olahraga Intensitas Sedang Terhadap Kualitas Tidur Di Pimpinan Ranting Aisyiyah Cabang Melati Pada Tahun 2018*. 4(4), 79–86.
- Taihuttu, Y. (2018). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Nyeri Kepala Primer pada Masyarakat Daerah Pesisir Desa Musalaut, Ambon*. 1(2).
- Tanzila, R. A., Chairani, L., Prawesti, S. A., Kedokteran, F., Palembang, U. M., & Fisik, L. (2018). *PENGARUH LATIHAN AEROBIK TERHADAP SISWA SMP DI PALEMBANG*. 68(April), 12–13.
- Wicaksono, W. (2015). *ANALISIS FAKTOR DOMINAN YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS AIRLANGGA*. 46–58.
- Wirawan, K. S., & Griadhi, I. P. A. (2020). *Perbedaan olahraga aerobik intensitas sedang dan High-Intensity Interval Training (HIIT) terhadap kebugaran fisik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana , Bali , Indonesia*. 11(1), 205–210. <https://doi.org/10.15562/ism.v11i1.535>