

## DAFTAR PUSTAKA

- 1) A.potter, Monica ester, S. k., Devi yulianti, s. k., intan parulian, S. k., renata komalasari, S. k., Evriyani, D., enie novieastari, s.kp, msn, alfrina hany, S. k., & Kurnianin, S. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan; Konsep, Proses dan Praktik volume 2*.
- 2) Afrina, Mulyati, H., & Aziz, S. D. (2019). Hubungan Perilaku Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Smk Negeri 1 Palu. *CHMK HEALTH*, 3(April), 1–5.
- 3) Aldwin, C. M., & Werner, E. E. (2009). *Stress, Coping, And Development: An Integrative Perspective* (Vol. 6708). Guilford Publications, Inc.
- 4) Almatsier, S. (2007). *Penuntun Diet*. PT. Gramedia Utama.
- 5) Almatsier, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- 6) Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). the Description of Stres Levels Incollege Student. *Jurnal Keperawatan*, 5(1), 40–47.
- 7) Andoni, H., & Kusuma, H. E. (2016). *Preferensi Hunian yang Ideal Bagi Pekerja dan Mahasiswa pada Kelompok Umur Dewasa Awal / Early Adulthood* (Issue 1).
- 8) Aprilita, T. (2018). *Hubungan kualitas tidur dan indeks massa tubuh (IMT) dengan tekanan darah pada usia produktif di posbindu PTM sumbertebu kecamatan bangsal kabupaten Mojokerto*.
- 9) Barrada, J. R., Strien, T. Van, & Cebolla, A. (2016). *Internal Structure and Measurement Invariance of the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) in a (Nearly) Representative Dutch Community Sample*. <https://doi.org/10.1002/erv.2448>
- 10) Berger, W. H., & Thierstein, H. R. (1979). On phanerozoic mass extinctions. *Naturwissenschaften*, 66(1), 46–47. <https://doi.org/10.1007/BF00369357>
- 11) Black, J., & Hawks, J. (2009). *Medical Surgical Nursing: Clinical Management for Positive Outcomes, 8e (2 Vol Set) without CD*. index Misooori: Elsevier Saunders.
- 12) Blackman, M., & Kvaska, C. (2011). *Nutrition Psychology: Improving Dietary Adherence*.
- 13) Centers for Disease Control and Prevention. (2020). *Body Mass Index (BMI)*. Encyclopedia of Human Development. <https://doi.org/10.4135/9781412952484.n117>
- 14) Christianto, D. A., Marselly, A., Barus, B., Dewita, A. N., Puspitasari, A. R., Pramudito, P. A., Farmasi, F., Sanata, U., Yogyakarta, D., & Kulonprogo, K. (2018). *Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas The Relationship Of Physical Activity To Obesity Status Based On Body Mass Index In Banjaroyo Village Kulon*.
- 15) Cooper, C. L., & Dewe, P. (2004). *Stress: A Brief History*. Blackwell Publishing.
- 16) Craven, R. F., BC, C., RN, J. H. M., & RN, S. J. M. (2012). *Fundamentals of Nursing: Human Health and Function (Craven, Fundamentals of Nursing: Human Health and Function raven, Fundamentals of Nurs)*. Seventh, North American Edition.
- 17) Damayanti, D. (2020). *Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas Vii Di Smp Negeri 2 Balapulung Dalam Upaya Mencegah Wabah Covid-19*.
- 18) Daniati, L., Afriwardi, & Ilmiawati. (2020). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh ( IMT ) pada Siswa SMP Negeri 1 Padang*.
- 19) Dariyo, A. (2003). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*.
- 20) Dayinta, N., Ermona, N., & Wirjatmadi, B. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Asupan Gizi Dengan Status Gizi Lebih Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di Sdn Ketabang 1 Kota Surabaya Tahun 2017 Relationship between Physical Activity, Nutrition Intake and Overweight Status among Elementary School Student in SDN. *Amerta Nutrition*, 2(1), 97–105. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2.i1.2018.97-105>
- 21) Dewi, E. K., & Kuswary, M. (2013). *Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Terhadap Kebugaran Atlet Bulutangkis Jaya Raya Pada Atlet Laki-Laki Dan*

*Perempuan Di Asrama Atlet.*

- 22) Dewi, N., & Istianah, I. (2018). *Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Pegawai Kantor Direktorat Poltekkes Kemenkes Jakarta Ii* (Vol. 09).
- 23) Dewi, U. P., & Dieny, F. F. (2013). Hubungan antara densitas energi dan kualitas diet terhadap indeks massa tubuh (IMT) Pada remaja. *Journal of Nutrition College*, 2(4).
- 24) Diggins, A., Woods-giscombe, C., & Waters, S. (2015). Eating Behaviors The association of perceived stress , contextualized stress , and emotional eating with body mass index in college-aged Black women. *Eating Behaviors*, 19(188–192), 188–192. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2015.09.006>
- 25) Dinkes Jawa Barat. (2016). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat Tahun 2016 (West Java Province Health Profile)*. 326.
- 26) Ekoparman, B., & Widajadnja, N. (2015). Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Tadulako Tahun Masuk 2012. *Jurnal Ilmiah Kedokteran*, 2(3).
- 27) Ernawati, F., Pusparini, Arifin, A. Y., & Prihatini, M. (2019). *Hubungan Asupan Lemak Dengan Status Gizi Anak Usia 6 Bulan-12 Tahun Di Indonesia* (Vol. 42, Issue 1).
- 28) Eunike R. Rustiana, W. H. C. (2012). Stress Kerja Dengan Pemilihan Strategi Coping. *KESMAS - Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 149–155. <https://doi.org/10.15294/kemas.v7i2.2811>
- 29) Farradika, Y., Umniyatun, Y., Nurmansyah, M. I., & Jannah, M. (2019). Perilaku Aktivitas Fisik dan Determinannya pada Mahasiswa Fakultas Ilmu - Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof . Dr . Hamka The Behavior of Physical Activity and Determinants of Student at Faculty Health Science , University of Muhammadiyah. *Arkesmas*, 4(1), 134–142.
- 30) Fauziah, V., Nurhayati, A., & Yulia, C. (2014). Analisis Pengetahuan Gizi Dan Perilaku Makan Sebagai Hasil Belajar Ilmu Gizi Olahraga Pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan. *Media Pendidikan, Gizi Dan Kuliner*, 3(1), 98–105.
- 31) Galland, B., Peter, E. E., Dawn, H., & J.Taylor, B. (2012). Normal sleep patterns in infants and children: A systematic review of observational studies. *Sleep Medicine Reviews*, 16(3).
- 32) Gamayanti, W., & Syafei, I. (2018). *Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi* (Vol. 5, Issue 1984). <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- 33) Garrow, J., J. W.-G., A. M., & Holdsworth, M. (2014). *Gizi Dan Dietetika Edisi 2 Original*. EGC.
- 34) Gori, M., & Kustanti, C. Y. (2018). *Studi Kualitatif Perilaku Emotional Eating Mahasiswa Tingkat IV Program Studi Sarjana Keperawatan Di Stikes Bethesda Yakkum Yogyakarta* (Vol. 2018).
- 35) Hamdi, I. (2016). *Mahasiswa UI Bunuh Diri: Bukan Soal Nilai, Ini yang Terjadi*.
- 36) Hidayat, A. (2016). Hubungan Konsumsi Makanan Berisiko dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa Kampus X Kediri. *Jurnal Wiyata*, 3(2), 140–145.
- 37) Hidayat, A. A. A. (2007). *Riset keperawatan dan teknik penulisan ilmiah* (Nurchasanah (ed.)). Salemba Medika.
- 38) International Physical Activity Questionnaire. (2005). *Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire ( IPAQ ) – Short and Long Forms*. November, 1–15.
- 39) Iskandar, A. (2016). *Hubungan Antara Body Image Dan Perilaku Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Di SMKN 60 Jakarta Barat 2016*. Esa Unggul.
- 40) Jalmeina, U. N. (2017). *Hubungan Antara Health Locus Of Control Dengan Perilaku*

*Makan Pada Remaja Putri.*

- 41) Kadir, A. A. (2016). Kebiasaan Makan Dan Gangguan Pola Makan Serta Pengaruhnya Terhadap Status Gizi Remaja. *Publikasi Pendidikan*, VI(1).
- 42) Kargar, M., Sarvestani, R. S., Tabatabaee, H. R., & Niknami, S. (2013). *The Assessment of Eating Behaviors of Obese , Over Weight and Normal Weight Adolescents in. 1*(1), 35–42.
- 43) Karim F. (2002). Panduan Kesehatan Olahraga Bagi Petugas Kesehatan. In *Dinkes Sulsel*.
- 44) Kasim, M. I., Murdiana, S., & Fakhri, N. (2018). Pengaruh Stres Akademik Dan Kecanduan Internet Dengan. *Cyber Effect: Pengaruh Internet Terhadap Kehidupan Manusia, March*, 83–95.
- 45) Kavanagh, J. (2005). *Stress and Performance A Review of the Literature and Its Applicability to the Military*. RAND Corporation.
- 46) Kemenkes RI. (2016). *Istirahat Cukup*. [www.promkes.depkes.go.id](http://www.promkes.depkes.go.id).
- 47) Kemenkes RI, P. (2019). *Peneliti : Pola makan buruk/menu tidak sehat penyebab satu dari lima kematian*. April. <http://p2ptm.kemkes.go.id/artikel-sehat/peneliti-pola-makan-burukmenu-tidak-sehat-penyebab-satu-dari-lima-kematian>
- 48) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia. *Menteri Kesehatan Republik Indonesia Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, Nomor 956(879)*, 2004–2006. <https://doi.org/10.1093/bioinformatics/btk045>
- 49) Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. *Kemntrian Kesehatan Republik Indonesia*, 1–100. <https://doi.org/10.1093/bioinformatics/btk045> Desember 2013
- 50) Kementrian Kesehatan, R. (2013). *Penyajian Pokok-Pokok Hasil Riset Kesehatan Dasar 2013*.
- 51) Khairunnisya, B. lailiana. (2014). *Hubungan tingkat stres dengan peningkatan tekanan darah terhadap kualitas tidur pada penderita hipertensi lansia di desa wonorejo kecamatan polokarto*.
- 52) Knutson, K. L., & Cauter, E. Van. (2008). *Associations between sleep loss and increased risk of obesity and diabetes*. 287–304. <https://doi.org/10.1196/annals.1417.033>.Associations
- 53) Konttinen, H. (2012). *Dietary Habits And Obesity : The Role Of Emotional And Cognitive Factors*.
- 54) Kupriyanov, R. V, Sholokhov, M. A., Kupriyanov, R., & Zhdanov, R. (2014). The Eustress Concept: Problems and Outlooks. *World Journal of Medical Sciences*, 11(2), 179–185. <https://doi.org/10.5829/idosi.wjms.2014.11.2.8433>
- 55) Lestari, R. (2018). *Hubungan tingkat asupan energi dan durasi tidur dengan indeks massa tubuh mahasiswa fakultas ilmu kesehatan universitas muhammadiyah surakarta*.
- 56) Lomanjaya, perlisa ingrid, & Soegiono, A. evelyn. (2017). *Studi Deskriptif Perilaku Makan Mahasiswa Universitas Kristen Petra Surabaya*.
- 57) Lynn, K., Lofton, L., Lynn, K., & Lofton, L. (2007). *Examining The Relationships Among Food Insecurity , Obesity , Stress And Emotional Eating Among Low Income Women*.
- 58) Mayasari, D. (2011). *Perbedaan Asupan Energi Protein, Frekuensi Jajan Di Sekolah Dan Status Gizi Antara Anak Sekolah Dasar Penerima Dan Bukan Penerima Program Makanan Tambahan Anak Sekolah*.
- 59) Mayuri, S. N., Ghifrani, S., Ardinia, N. H., & Setyaningsih, D. rosiana. (2017). Strategi Tidur Sehat Sebagai Upaya Pencegahan Terhadap Hipertensi Dini. *Infokar*, 1(2), 74–

80.

- 60) McKean, & Michelle. (2000). *College Student's Academic and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction*. American journal of health studies.
- 61) Moore, J. B. (2010). How to Use Repeated Measures of Body Mass Index (BMI) To Assess and Prevent Obesity in Children. *Montana Nutrition and Physical Activity Program*.
- 62) Nafiah, N. (2018). *Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja kelas viii di smp muhammadiyah 1 yogyakarta*.
- 63) Nashori, F., & Diana, R. (2005). *Hubungan Kebiasaan tidur, perilaku makan dan tingkat stress antara mahasiswa laki-laki dan mahasiswi perempuan*.
- 64) Nasution, P. K. awal, & Marlia, D. (2018). Prestasi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Yang Kuliah Sambil Bekerja Di Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (Stain) Gajah Putih, Takengon Aceh Tengah, Aceh. *As-Salam*, 2(1), 28–35.
- 65) Nathaniel, F., Watson, M., MSc, W., Badr, M. S., Gregory, B., & Donald, L. B. (2020). Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult : A Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 11(6), 591–592.
- 66) National Safety Council. (2004). *Manajemen Stres*. Buku Kedokteran EGC.
- 67) Neumark-Sztainer, D., Story, M., Ackard, D., Moe, J., & Perry, C. (2000). *The " Family Meal ": Views of Adolescents*.
- 68) Nisa, A. K., & Uyun, Q. (2007). *Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia*.
- 69) Notoatmodjo, S. (1993). *Pengantar pendidikan kesehatan dan ilmu perilaku kesehatan*. Yogyakarta Andi Offset.
- 70) Nugroho, M. B. (2013). Gambaran Pengetahuan Gizi, Asupan Zat Gizi Makro, Zat Gizi Mikro dan Konsumsi Tablet Fe Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Di Puskesmas 7 ULU Palembang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- 71) Nurani, G. S. (2010). *Analisis Hubungan Asupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat Dan Serat Dengan Indeks Massa Tubuh Cdc Pada Siswa Slt*.
- 72) Nurilmi. (2016). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Keperawatan Uin Alauddin Makassar*.
- 73) Nurkhopipah, A. (2017). *Hubungan kebiasaan makan, tingkat stres, pengetahuan gizi seimbang dan aktifitas fisik dengan indeks massa tubuh mahasiswa S-1 Universitas sebelas maret surakarta*.
- 74) Nurkhopipah, A., Probandari, A. N., & Anantanyu, S. (2018). Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik Dan Indeks Massa Tubuh (Imt) Mahasiswa S-1 Universitas Sebelas Maret Surakarta. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 19–25. <https://doi.org/10.34035/jk.v9i1.342>
- 75) Oktorina, S., Rizki, M., & As, H. (2017). *Hubungan Asupan Energi dan Protein Terhadap Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Studi Kasus pada Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya The Relation Pattern Between Energy and Protein Intake Against Student ' s Body Mass Index Case Study at UIN Sunan Ampel Surabaya . 1(2)*, 97–106.
- 76) P Kumaladewi, R., Wawang, S. S., & Fajar, A. Y. (2018). Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. *Prosiding Pendidikan Dokter*, 4(2), 71–76.
- 77) P2PTM Kemenkes RI. (2018). *Bagaimana cara menghitung IMT (Indeks Massa Tubuh) ?* <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/bagaimana-cara-menghitung-imt-indeks-massa-tubuh>
- 78) P2PTM Kemenkes RI. (2019). *Tabel Batas Ambang indeks Massa tubuh (IMT)*.

<http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/tabel-batas-ambang-indeks-massa-tubuh-imt>

- 79) Palupi, R. (2013). Tingkat Kebugaran Jasmani Menurut Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Atlet Putri Usia 13-15 Tahun Klub Bola Voli GANEVO Yogyakarta. *Journal of Petrology*, 369(1), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- 80) Pangkalan Ide. (2007). *Seri Diet Korektif - Diet South Beach*. PT. Elex media komputindo.
- 81) Patcheep, K. (2011). *Factors Influencing Thai Adolescents Eating Behaviour*.
- 82) Pengaturan Menteri Kesehatan RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. 1–96.
- 83) Physical. (2016). *Physical Status: The use and interpretation of anthropometry*. Physiologyweb.  
[https://www.physiologyweb.com/calculators/body\\_mass\\_index\\_calculator.html](https://www.physiologyweb.com/calculators/body_mass_index_calculator.html)
- 84) Prantoso, R. (2018). *Hubungan perilaku makan dengan status gizi remaja di smp negeri 1 sleman*.
- 85) Prasadja, D. A. (2009). *Ayo bangun! karena bugar dengan tidur yang benar*. PT Mizan Publika.
- 86) Prayogo, E. B. (2018). *Kualitas Tidur Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa PSIK Tingkat Akhir*.
- 87) Priansa, D. J. (2017). *Perilaku Organisasi Bisnis*. Alfabeta.  
[http://digilib.stiewidyagamalumajang.ac.id//index.php?p=show\\_detail&id=14019](http://digilib.stiewidyagamalumajang.ac.id//index.php?p=show_detail&id=14019)
- 88) Public Health England. (2015). Statistics on Obesity, Physical Activity and Diet: England 2015. *Health and Social Care Information Centre, March*, 103.  
<https://doi.org/http://www.ic.nhs.uk/pubs/alcohol09>
- 89) Pujiati, Arneliwati, & Rahmalia, S. (2015). *Hubungan Antara Perilaku Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri* (Vol. 2, Issue 2).
- 90) Purwaningrum, N. F. (2008). *Hubungan antara citra raga dengan perilaku makan pada remaja putri*. <http://eprints.ums.ac.id/1445/2/F100030037.pdf>
- 91) Purwanti, M., Putri, eka A., Muhammad in am, I., Wilson, & Rozalina. (2017). Hubungan tingkat stres dengan indeks massa tubuh mahasiswa pspd fk untan. *JURNAL VOKASI KESEHATAN*, 3(2), 1–10.
- 92) Puspitasari, N., & Ariyanto, A. (2021). Hubungan aktivitas fisik dengan musculoskeletal disorder (MSDs) pada lansia Relationship of physical activity with musculoskeletal disorder (MSDs) in the elderly. *Journal of Physical Activity (JPA)*, 2(1), 1–7.
- 93) Putri, R. (2016). *Hubungan Asupan Vitamin (B6, B12, Asam folat), Olahraga dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul*.
- 94) Putri, Y. D. (2014). *Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 10 Padang Tahun 2013*.
- 95) Rafknowledge. (2004). *Insomnia dan gangguan tidur lainnya*. PT Elex Media Komputindo. <https://www.goodreads.com/book/show/9656106-insomnia-dan-gangguan-tidur-lainnya>
- 96) Rahayuningtyas, P. S., Dina Rahayuning P, M., & Rahfiludin, Z. (2018). *Hubungan Asupan Gizi Dengan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dan Kadar Hemoglobin Narapidana Umum Wanita Semarang* (Vol. 6).
- 97) Rahman, N., Dewi, N. U., & Armawaty, F. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Pada Remaja Sma Negeri 1 Palu Nurdin. *Jurnal Preventif*, 7(1), 43–52.
- 98) Rahmawati, W. K., Pendidikan, F. I., & Jember, I. P. (2015). *Keefektifan Peer Support untuk Meningkatkan Self Discipline Siswa SMP*. 2(1), 15–21.
- 99) Rasmun. (2004). *Stres, Koping dan Adaptasi : Teori dan pohon masalah keperawatan*.

- Sagung Seto. [http://slims.unib.ac.id:80/index.php?p=show\\_detail&id=22358](http://slims.unib.ac.id:80/index.php?p=show_detail&id=22358)
- 100) Reza, R. R. (2019). *HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KADAR GULA DARAH PUASA PADALAKI-LAKIPENDERITA OBESITAS SENTRAL DI LINGKUNGAN UNIVERSITAS LAMPUNG*.
  - 101) Riyanto, A. (2011). *Aplikasi metodologi penelitian kesehatan*. Nuha Medika. <https://onsearch.id/Record/IOS3605.JATEN-11120000002299>
  - 102) Ryandra, Y. (2016). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Indeks Massa Tubuh Berlebih Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang*. Universitas Muhammadiyah Malang.
  - 103) Saputra, S., Sugiyanto, S., & Defliyanto, D. (2019). Studi Kebugaran Jasmani Menggunakan Metode Harvard Step Tes Pada Mahasiswa Penjas Semester Vi Universitas Bengkulu Tahun Akademik 2018-2019. *Kinestetik*, 3(2), 193–197. <https://doi.org/10.33369/jk.v3i2.8914>
  - 104) Sari, R. W. (2008). *Dangerous junk food : bahaya makanan cepat saji dan gaya hidup sehat*. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=326929>
  - 105) Setyawati, V. A. V., & Setyowati, M. (2015). Karakter gizi remaja putri urban dan rural di provinsi jawa tengah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 43–52.
  - 106) Sholeha, L. I. A., Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F., Ilmu, D. A. N., Islam, U., & Syarif, N. (2014). *Hubungan perilaku makan terhadap indeks massa tubuh pada remaja di smp ymj ciputat*.
  - 107) Siegel, J. M. (2001). The REM Sleep – Memory Consolidation Hypothesis. *Science*, 294(November), 1058–1063.
  - 108) Sitoayu, L., & Rahayu, P. (2019). *HUBUNGAN ASUPAN VITAMIN ( B6 , B12 , ASAM FOLAT ) , OLAHRAGA , DAN Relationship between Vitamin ( B6 , B12 , Folic Acid ) Intake , Exercise , and Sleep Quality of Esa Unggul University Students*.
  - 109) Siwi, N. P., & Paskarini, I. (2018). Hubungan Asupan Karbohidrat, Lemak, dan Protein dengan Status Gizi. *The Indonesian Journal of Public Health*, 13(1), 1–12. <https://doi.org/10.20473/ijph.v113i1.2018.1-12>
  - 110) Snoek, H. M., Strien, T. V. A. N., Janssens, J. A. N. M. A. M., & Engels, R. C. M. E. (2007). *Development and Aging Emotional , external , restrained eating and overweight in Dutch adolescents*. 23–32. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2006.00568.x>
  - 111) Strien, T. van, & Bazelier, F. G. (2007). Perceived parental control of food intake is related to external , restrained and emotional eating in 7 – 12-year-old boys and girls. *Appetite*, 49(3), 618–620. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.03.227>
  - 112) Sukanti, E. R., Zein, M. I., & Budiarti, R. (2016). Profil Kebugaran Jasmani Dan Status kesehatan Instruktur Senam Aerobik Di Yogyakarta. *Olahraga Prestasi*, 12(4), 31–40.
  - 113) Sukianto, R. E., Marjan, A. Q., Fauziyah, A., Studi, P., Gizi, I., & Kesehatan, F. I. (2020). *Hubungan tingkat stres, emotional eating, aktivitas fsik, dan persen lemak tubuh dengan status gizi pegawai Universitas Pembangunan Nasional Jakarta*. 03(02), 113–122.
  - 114) Sulistiyani, C. (2012). Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang. *Kesehatan Masyarakat*, 1(2).
  - 115) Supariasa, I. D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2016). *Penilaian Status Gizi* (edisi 2). EGC.
  - 116) Supiati, Ismail, D., & P, S. R. (2014). Perilaku makan dan kejadian obesitas anak di SD Negeri Kota Kendari , Sulawesi Tenggara. *GIZI DAN DIETETIK INDONESIA*, 2(2), 68–74.

- 117) Surjadi, C. (2013). Globalisasi dan Pola Makan Mahasiswa : Studi Kasus di Jakarta BAKERY. *CDK*, 40(6), 416–421.
- 118) Sutrio. (2017). Hubungan Asupan Energi, Pengetahuan Gizi dan Aktivitas Fisik terhadap Status gizi Siswa Sekolah Menengah Atas Global Madani Kota Bandar Lampung tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 11(1), 23–33. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/holistik/article/download/122/67>
- 119) Suwarna, A. H., Pendidikan, W., Fik, R., Abstrak, U. N. Y., Sahid, T., Yogyakarta, R., Sahid, T., Yogyakarta, R., Sahid, T., Yogyakarta, R., Sahid, T., Yogyakarta, R., Sahid, T., & Yogyakarta, R. (2013). *Perbedaan pola tidur antara kelompok terlatih dan tidak terlatih*.
- 120) Tasya, N. S., & Tirtayasa, K. (2017). *Hubungan antara kualitas tidur dan perubahan berat badan pada mahasiswa perempuan program studi kedokteran umum tahun pertama di universitas udayana 2014* (Vol. 8, Issue 2). <https://doi.org/10.1556/ism.v8i2.124>
- 121) Taylor, S. (2006). *Health Psychology 10th Edition*. McGraw Hill Inc. <https://www.mheducation.com/highered/product/health-psychology-taylor/M9781259870477.html>
- 122) Tyatio. (2014). *Zat gizi Makro dan Zat Gizi Mikro*. <http://tyatio.blogspot.com/2014/06/zat-gizi-makro-dan-gizi-mikro.html>
- 123) Utari, A. (2007). *Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Anak Usia 12-14 tahun*.
- 124) Wardle, J., Guthrie, C. A., Sanderson, S., & Rapoport, L. (2001). *Development of the Children ' s Eating Behaviour Questionnaire*. 42(7), 963–970.
- 125) WHO. (2020). *Obesity and Overweight*. April 2020. <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- 126) Wicaksono, D. W., Yusuf, A., & Widyawati, I. Y. (2012). *Analisis Faktor Dominan Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga*.
- 127) William, M. C. (2013). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Pada Mahasiswa Angkatan 2009 Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. *Universitas Sumatera Utara*, 25. <http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/35223>
- 128) World Health Organization. (2018). *Physical activity*. Who. <https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/physical-activity>
- 129) World Health Organization. (2003). *Global Physical Activity Questionnaire*.
- 130) Yulni. (2013). *Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Di Wilayah Pesisir Kota Makassar*.
- 131) Zellner, D. A., Loaiza, S., Gonzalez, Z., Pita, J., Morales, J., Pecora, D., & Wolf, A. (2006). Food selection changes under stress. *Physiology & Behavior*, 87(4), 789–793. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2006.01.014>
- 132) Zuama, H. (2014). Kemampuan Mengelola Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Skripsi Angkatan 2009 Program Studi Pg Paud. *Jurnal Kreatif Tadulako*, 17(2), 123139.
- 133) A.potter, Monica ester, S. k., Devi yulianti, s. k., intan parulian, S. k., renata komalasari, S. k., Evriyani, D., enie novieastari, s.kp, msn, alfrina hany, S. k., & Kurnianin, S. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan; Konsep, Proses dan Praktik volume 2*.
- 134) Afrina, Muliyati, H., & Aziz, S. D. (2019). Hubungan Perilaku Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Smk Negeri 1 Palu. *CHMK HEALTH*, 3(April), 1–5.

- 135) Aldwin, C. M., & Werner, E. E. (2009). *Stress, Coping, And Development: An Integrative Perspective* (Vol. 6708). Guilford Publications, Inc.
- 136) Almatsier, S. (2007). *Penuntun Diet*. PT. Gramedia Utama.
- 137) Almatsier, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- 138) Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). the Description of Stress Levels Incollege Student. *Jurnal Keperawatan*, 5(1), 40–47.
- 139) Andoni, H., & Kusuma, H. E. (2016). *Preferensi Hunian yang Ideal Bagi Pekerja dan Mahasiswa pada Kelompok Umur Dewasa Awal / Early Adulthood* (Issue 1).
- 140) Aprilita, T. (2018). *Hubungan kualitas tidur dan indeks massa tubuh (IMT) dengan tekanan darah pada usia produktif di posbindu PTM sumbertebu kecamatan bangsal kabupaten Mojokerto*.
- 141) Barrada, J. R., Strien, T. Van, & Cebolla, A. (2016). *Internal Structure and Measurement Invariance of the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) in a (Nearly) Representative Dutch Community Sample*. <https://doi.org/10.1002/erv.2448>
- 142) Berger, W. H., & Thierstein, H. R. (1979). On Phanerozoic mass extinctions. *Naturwissenschaften*, 66(1), 46–47. <https://doi.org/10.1007/BF00369357>
- 143) Black, J., & Hawks, J. (2009). *Medical Surgical Nursing: Clinical Management for Positive Outcomes, 8e (2 Vol Set) without CD*. index Missouri: Elsevier Saunders.
- 144) Blackman, M., & Kvaska, C. (2011). *Nutrition Psychology: Improving Dietary Adherence*.
- 145) Centers for Disease Control and Prevention. (2020). *Body Mass Index (BMI)*. Encyclopedia of Human Development. <https://doi.org/10.4135/9781412952484.n117>
- 146) Christianto, D. A., Marselly, A., Barus, B., Dewita, A. N., Puspitasari, A. R., Pramudito, P. A., Farmasi, F., Sanata, U., Yogyakarta, D., & Kulonprogo, K. (2018). *Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas The Relationship Of Physical Activity To Obesity Status Based On Body Mass Index In Banjaroyo Village Kulon*.
- 147) Cooper, C. L., & Dewe, P. (2004). *Stress: A Brief History*. Blackwell Publishing.
- 148) Craven, R. F., BC, C., RN, J. H. M., & RN, S. J. M. (2012). *Fundamentals of Nursing: Human Health and Function (Craven, Fundamentals of Nursing: Human Health and Function raven, Fundamentals of Nurs)*. Seventh, North American Edition.
- 149) Damayanti, D. (2020). *Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas VII Di Smp Negeri 2 Balapulang Dalam Upaya Mencegah Wabah Covid-19*.
- 150) Daniati, L., Afriwardi, & Ilmiawati. (2020). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh ( IMT ) pada Siswa SMP Negeri 1 Padang*.
- 151) Dariyo, A. (2003). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*.
- 152) Dayinta, N., Ermona, N., & Wirjatmadi, B. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Asupan Gizi Dengan Status Gizi Lebih Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di Sdn Ketabang 1 Kota Surabaya Tahun 2017 Relationship between Physical Activity, Nutrition Intake and Overweight Status among Elementary School Student in SDN. *Amerta Nutrition*, 2(1), 97–105. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2.i1.2018.97-105>
- 153) Dewi, E. K., & Kuswary, M. (2013). *Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Terhadap Kebugaran Atlet Bulutangkis Jaya Raya Pada Atlet Laki-Laki Dan Perempuan Di Asrama Atlet*.
- 154) Dewi, N., & Istanah, I. (2018). *Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Pegawai Kantor Direktorat Poltekkes Kemenkes Jakarta Ii* (Vol. 09).
- 155) Dewi, U. P., & Dieny, F. F. (2013). Hubungan antara densitas energi dan kualitas diet terhadap indeks massa tubuh (IMT) Pada remaja. *Journal of Nutrition*



- College*, 2(4).
- 156) Diggins, A., Woods-giscombe, C., & Waters, S. (2015). Eating Behaviors The association of perceived stress , contextualized stress , and emotional eating with body mass index in college-aged Black women. *Eating Behaviors*, 19(188–192), 188–192. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2015.09.006>
  - 157) Dinkes Jawa Barat. (2016). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat Tahun 2016 (West Java Province Health Profile)*. 326.
  - 158) Ekoparman, B., & Widajadnja, N. (2015). Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Tadulako Tahun Masuk 2012. *Jurnal Ilmiah Kedokteran*, 2(3).
  - 159) Ernawati, F., Pusparini, Arifin, A. Y., & Prihatini, M. (2019). *Hubungan Asupan Lemak Dengan Status Gizi Anak Usia 6 Bulan-12 Tahun Di Indonesia* (Vol. 42, Issue 1).
  - 160) Eunike R. Rustiana, W. H. C. (2012). Stress Kerja Dengan Pemilihan Strategi Coping. *KESMAS - Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 149–155. <https://doi.org/10.15294/kemas.v7i2.2811>
  - 161) Farradika, Y., Umniyatun, Y., Nurmansyah, M. I., & Jannah, M. (2019). Perilaku Aktivitas Fisik dan Determinannya pada Mahasiswa Fakultas Ilmu - Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof . Dr . Hamka The Behavior of Physical Activity and Determinants of Student at Faculty Health Science , University of Muhammadiyah. *Arkesmas*, 4(1), 134–142.
  - 162) Fauziah, V., Nurhayati, A., & Yulia, C. (2014). Analisis Pengetahuan Gizi Dan Perilaku Makan Sebagai Hasil Belajar Ilmu Gizi Olahraga Pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan. *Media Pendidikan, Gizi Dan Kuliner*, 3(1), 98–105.
  - 163) Galland, B., Peter, E. E., Dawn, H., & J.Taylor, B. (2012). Normal sleep patterns in infants and children: A systematic review of observational studies. *Sleep Medicine Reviews*, 16(3).
  - 164) Gamayanti, W., & Syafei, I. (2018). *Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi* (Vol. 5, Issue 1984). <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
  - 165) Garrow, J., J, W.-G., A, M., & Holdsworth, M. (2014). *Gizi Dan Dietetika Edisi 2 Original*. EGC.
  - 166) Gori, M., & Kustanti, C. Y. (2018). *Studi Kualitatif Perilaku Emotional Eating Mahasiswa Tingkat IV Program Studi Sarjana Keperawatan Di Stikes Bethesda Yakkum Yogyakarta* (Vol. 2018).
  - 167) Hamdi, I. (2016). *Mahasiswa UI Bunuh Diri: Bukan Soal Nilai, Ini yang Terjadi*.
  - 168) Hidayat, A. (2016). Hubungan Konsumsi Makanan Berisiko dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa Kampus X Kediri. *Jurnal Wiyata*, 3(2), 140–145.
  - 169) Hidayat, A. A. A. (2007). *Riset keperawatan dan teknik penulisan ilmiah* (Nurchasanah (ed.)). Salemba Medika.
  - 170) International Physical Activity Questionnaire. (2005). *Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire ( IPAQ ) – Short and Long Forms*. November, 1–15.
  - 171) Iskandar, A. (2016). *Hubungan Antara Body Image Dan Perilaku Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Di SMKN 60 Jakarta Barat 2016*. Esa Unggul.
  - 172) Jalmeina, U. N. (2017). *Hubungan Antara Health Locus Of Control Dengan Perilaku Makan Pada Remaja Putri*.
  - 173) Kadir, A. A. (2016). Kebiasaan Makan Dan Gangguan Pola Makan Serta Pengaruhnya Terhadap Status Gizi Remaja. *Publikasi Pendidikan*, VI(1).

- 174) Kargar, M., Sarvestani, R. S., Tabatabaee, H. R., & Niknami, S. (2013). *The Assessment of Eating Behaviors of Obese , Over Weight and Normal Weight Adolescents in. I(1)*, 35–42.
- 175) Karim F. (2002). Panduan Kesehatan Olahraga Bagi Petugas Kesehatan. In *Dinkes Sulsel*.
- 176) Kasim, M. I., Murdiana, S., & Fakhri, N. (2018). Pengaruh Stres Akademik Dan Kecanduan Internet Dengan. *Cyber Effect: Pengaruh Internet Terhadap Kehidupan Manusia, March*, 83–95.
- 177) Kavanagh, J. (2005). *Stress and Performance A Review of the Literature and Its Applicability to the Military*. RAND Corporation.
- 178) Kemenkes RI. (2016). *Istirahat Cukup*. [www.promkes.depkes.go.id](http://www.promkes.depkes.go.id).
- 179) Kemenkes RI, P. (2019). *Peneliti : Pola makan buruk/menu tidak sehat penyebab satu dari lima kematian*. April. <http://p2ptm.kemkes.go.id/artikel-sehat/peneliti-pola-makan-burukmenu-tidak-sehat-penyebab-satu-dari-lima-kematian>
- 180) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia. *Menteri Kesehatan Republik Indonesia Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, Nomor 956(879)*, 2004–2006. <https://doi.org/10.1093/bioinformatics/btk045>
- 181) Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*, 1–100. <https://doi.org/10.1093/bioinformatics/btk045> Desember 2013
- 182) Kementrian Kesehatan, R. (2013). *Penyajian Pokok-Pokok Hasil Riset Kesehatan Dasar 2013*.
- 183) Khairunnisya, B. lailiana. (2014). *Hubungan tingkat stres dengan peningkatan tekanan darah terhadap kualitas tidur pada penderita hipertensi lansia di desa wonorejo kecamatan polokarto*.
- 184) Knutson, K. L., & Cauter, E. Van. (2008). *Associations between sleep loss and increased risk of obesity and diabetes*. 287–304. <https://doi.org/10.1196/annals.1417.033>.Associations
- 185) Konttinen, H. (2012). *Dietary Habits And Obesity : The Role Of Emotional And Cognitive Factors*.
- 186) Kupriyanov, R. V, Sholokhov, M. A., Kupriyanov, R., & Zhdanov, R. (2014). The Eustress Concept: Problems and Outlooks. *World Journal of Medical Sciences, 11(2)*, 179–185. <https://doi.org/10.5829/idosi.wjms.2014.11.2.8433>
- 187) Lestari, R. (2018). *Hubungan tingkat asupan energi dan durasi tidur dengan indeks massa tubuh mahasiswa fakultas ilmu kesehatan universitas muhammadiyah surakarta*.
- 188) Lomanjaya, perlisa ingrid, & Soegiono, A. evelyn. (2017). *Studi Deskriptif Perilaku Makan Mahasiswa Universitas Kristen Petra Surabaya*.
- 189) Lynn, K., Lofton, L., Lynn, K., & Lofton, L. (2007). *Examining The Relationships Among Food Insecurity , Obesity , Stress And Emotional Eating Among Low Income Women*.
- 190) Mayasari, D. (2011). *Perbedaan Asupan Energi Protein, Frekuensi Jajan Di Sekolah Dan Status Gizi Antara Anak Sekolah Dasar Penerima Dan Bukan Penerima Program Makanan Tambahan Anak Sekolah*.
- 191) Mayuri, S. N., Ghifrani, S., Ardinia, N. H., & Setyaningsih, D. rosiana. (2017). Strategi Tidur Sehat Sebagai Upaya Pencegahan Terhadap Hipertensi Dini. *Infokar, 1(2)*, 74–80.
- 192) McKean, & Michelle. (2000). *College Student's Academic and its relation to*

- their anxiety, time management, and leisure satisfaction. American journal of health studies.*
- 193) Moore, J. B. (2010). How to Use Repeated Measures of Body Mass Index (BMI) To Assess and Prevent Obesity in Children. *Montana Nutrition and Physical Activity Program.*
  - 194) Nafiah, N. (2018). *Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja kelas viii di smp muhammadiyah 1 yogyakarta.*
  - 195) Nashori, F., & Diana, R. (2005). *Hubungan Kebiasaan tidur, perilaku makan dan tingkat stress antara mahasiswa laki-laki dan mahasiswi perempuan.*
  - 196) Nasution, P. K. awal, & Marlia, D. (2018). Prestasi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Yang Kuliah Sambil Bekerja Di Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (Stain) Gajah Putih, Takengon Aceh Tengah, Aceh. *As-Salam*, 2(1), 28–35.
  - 197) Nathaniel, F., Watson, M., MSc, W., Badr, M. S., Gregory, B., & Donald, L. B. (2020). Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult : A Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 11(6), 591–592.
  - 198) National Safety Council. (2004). *Manajemen Stres*. Buku Kedokteran EGC.
  - 199) Neumark-Sztainer, D., Story, M., Ackard, D., Moe, J., & Perry, C. (2000). *The " Family Meal ": Views of Adolescents.*
  - 200) Nisa, A. K., & Uyun, Q. (2007). *Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.*
  - 201) Notoatmodjo, S. (1993). *Pengantar pendidikan kesehatan dan ilmu perilaku kesehatan*. Yogyakarta Andi Offset.
  - 202) Nugroho, M. B. (2013). Gambaran Pengetahuan Gizi, Asupan Zat Gizi Makro, Zat Gizi Mikro dan Konsumsi Tablet Fe Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Di Puskesmas 7 ULU Palembang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
  - 203) Nurani, G. S. (2010). *Analisis Hubungan Asupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat Dan Serat Dengan Indeks Massa Tubuh Cdc Pada Siswa Slta.*
  - 204) Nurilmi. (2016). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Keperawatan Uin Alauddin Makassar.*
  - 205) Nurkhopipah, A. (2017). *Hubungan kebiasaan makan, tingkat stres, pengetahuan gizi seimbang dan aktifitas fisik dengan indeks massa tubuh mahasiswa S-1 Universitas sebelas maret surakarta.*
  - 206) Nurkhopipah, A., Probandari, A. N., & Anantanyu, S. (2018). Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik Dan Indeks Massa Tubuh (Imt) Mahasiswa S-1 Universitas Sebelas Maret Surakarta. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 19–25. <https://doi.org/10.34035/jk.v9i1.342>
  - 207) Oktorina, S., Rizki, M., & As, H. (2017). *Hubungan Asupan Energi dan Protein Terhadap Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Studi Kasus pada Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya The Relation Pattern Between Energy and Protein Intake Against Student ' s Body Mass Index Case Study at UIN Sunan Ampel Surabaya .* 1(2), 97–106.
  - 208) P Kumaladewi, R., Wawang, S. S., & Fajar, A. Y. (2018). Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. *Prosiding Pendidikan Dokter*, 4(2), 71–76.
  - 209) P2PTM Kemenkes RI. (2018). *Bagaimana cara menghitung IMT (Indeks Massa Tubuh) ?* <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/bagaimana-cara-menghitung-imt-indeks-massa-tubuh>
  - 210) P2PTM Kemenkes RI. (2019). *Tabel Batas Ambang indeks Massa tubuh (IMT).* <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/tabel-batas-ambang->

- indeks-massa-tubuh-imt
- 211) Palupi, R. (2013). Tingkat Kebugaran Jasmani Menurut Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Atlet Putri Usia 13-15 Tahun Klub Bola Voli GANEVO Yogyakarta. *Journal of Petrology*, 369(1), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
  - 212) Pangkalan Ide. (2007). *Seri Diet Korektif - Diet South Beach*. PT. Elex media komputindo.
  - 213) Patcheep, K. (2011). *Factors Influencing Thai Adolescents Eating Behaviour*.
  - 214) Pengaturan Menteri Kesehatan RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. 1–96.
  - 215) Physical. (2016). *Physical Status: The use and interpretation of anthropometry*. Physiologyweb. [https://www.physiologyweb.com/calculators/body\\_mass\\_index\\_calculator.html](https://www.physiologyweb.com/calculators/body_mass_index_calculator.html)
  - 216) Prantoso, R. (2018). *Hubungan perilaku makan dengan status gizi remaja di smp negeri 1 sleman*.
  - 217) Prasadja, D. A. (2009). *Ayo bangun! karena bugar dengan tidur yang benar*. PT Mizan Publika.
  - 218) Prayogo, E. B. (2018). *Kualitas Tidur Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa PSIK Tingkat Akhir*.
  - 219) Priansa, D. J. (2017). *Perilaku Organisasi Bisnis*. Alfabeta. [http://digilib.stiewidyagamalumajang.ac.id//index.php?p=show\\_detail&id=14019](http://digilib.stiewidyagamalumajang.ac.id//index.php?p=show_detail&id=14019)
  - 220) Public Health England. (2015). Statistics on Obesity, Physical Activity and Diet: England 2015. *Health and Social Care Information Centre, March*, 103. <https://doi.org/http://www.ic.nhs.uk/pubs/alcohol09>
  - 221) Pujiati, Arneliwati, & Rahmalia, S. (2015). *Hubungan Antara Perilaku Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri* (Vol. 2, Issue 2).
  - 222) Purwaningrum, N. F. (2008). *Hubungan antara citra raga dengan perilaku makan pada remaja putri*. <http://eprints.ums.ac.id/1445/2/F100030037.pdf>
  - 223) Purwanti, M., Putri, eka A., Muhammad in am, I., Wilson, & Rozalina. (2017). Hubungan tingkat stres dengan indeks massa tubuh mahasiswa pspd fk untan. *JURNAL VOKASI KESEHATAN*, 3(2), 1–10.
  - 224) Puspitasari, N., & Ariyanto, A. (2021). Hubungan aktivitas fisik dengan musculoskeletal disorder (MSDs) pada lansia Relationship of physical activity with musculoskeletal disorder (MSDs) in the elderly. *Journal of Physical Activity (JPA)*, 2(1), 1–7.
  - 225) Putri, R. (2016). *Hubungan Asupan Vitamin (B6, B12, Asam folat), Olahraga dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul*.
  - 226) Putri, Y. D. (2014). *Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 10 Padang Tahun 2013*.
  - 227) Rafknowledge. (2004). *Insomnia dan gangguan tidur lainnya*. PT Elex Media Komputindo. <https://www.goodreads.com/book/show/9656106-insomnia-dan-gangguan-tidur-lainnya>
  - 228) Rahayuningtyas, P. S., Dina Rahayuning P, M., & Rahfiludin, Z. (2018). *Hubungan Asupan Gizi Dengan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dan Kadar Hemoglobin Narapidana Umum Wanita Semarang* (Vol. 6).
  - 229) Rahman, N., Dewi, N. U., & Armawaty, F. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Pada Remaja Sma Negeri 1 Palu Nurdin. *Jurnal Preventif*, 7(1), 43–52.
  - 230) Rahmawati, W. K., Pendidikan, F. I., & Jember, I. P. (2015). *Keefektifan Peer Support untuk Meningkatkan Self Discipline Siswa SMP*. 2(1), 15–21.
  - 231) Rasmun. (2004). *Stres, Koping dan Adaptasi : Teori dan pohon masalah keperawatan*. Sagung Seto.

- [http://slims.unib.ac.id:80/index.php?p=show\\_detail&id=22358](http://slims.unib.ac.id:80/index.php?p=show_detail&id=22358)
- 232) Reza, R. R. (2019). *HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KADAR GULA DARAH PUASA PADALAKI-LAKIPENDERITA OBESITAS SENTRAL DI LINGKUNGAN UNIVERSITAS LAMPUNG*.
- 233) Riyanto, A. (2011). *Aplikasi metodologi penelitian kesehatan*. Nuha Medika. <https://onsearch.id/Record/IOS3605.JATEN-11120000002299>
- 234) Ryandra, Y. (2016). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Indeks Massa Tubuh Berlebih Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- 235) Saputra, S., Sugiyanto, S., & Defliyanto, D. (2019). Studi Kebugaran Jasmani Menggunakan Metode Harvard Step Tes Pada Mahasiswa Penjas Semester Vi Universitas Bengkulu Tahun Akademik 2018-2019. *Kinestetik*, 3(2), 193–197. <https://doi.org/10.33369/jk.v3i2.8914>
- 236) Sari, R. W. (2008). *Dangerous junk food : bahaya makanan cepat saji dan gaya hidup sehat*. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=326929>
- 237) Setyawati, V. A. V., & Setyowati, M. (2015). Karakter gizi remaja putri urban dan rural di provinsi jawa tengah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 43–52.
- 238) Sholeha, L. I. A., Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F., Ilmu, D. A. N., Islam, U., & Syarif, N. (2014). *Hubungan perilaku makan terhadap indeks massa tubuh pada remaja di smp ymj ciputat*.
- 239) Siegel, J. M. (2001). The REM Sleep – Memory Consolidation Hypothesis. *Science*, 294(November), 1058–1063.
- 240) Sitoayu, L., & Rahayu, P. (2019). *HUBUNGAN ASUPAN VITAMIN ( B6 , B12 , ASAM FOLAT ) , OLAHRAGA , DAN Relationship between Vitamin ( B6 , B12 , Folic Acid ) Intake , Exercise , and Sleep Quality of Esa Unggul University Students*.
- 241) Siwi, N. P., & Paskarini, I. (2018). Hubungan Asupan Karbohidrat, Lemak, dan Protein dengan Status Gizi. *The Indonesian Journal of Public Health*, 13(1), 1–12. <https://doi.org/10.20473/ijph.v113i1.2018.1-12>
- 242) Snoek, H. M., Strien, T. V. A. N., Janssens, J. A. N. M. A. M., & Engels, R. C. M. E. (2007). *Development and Aging Emotional , external , restrained eating and overweight in Dutch adolescents*. 23–32. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2006.00568.x>
- 243) Strien, T. van, & Bazelier, F. G. (2007). Perceived parental control of food intake is related to external , restrained and emotional eating in 7 – 12-year-old boys and girls. *Appetite*, 49(3), 618–620. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.03.227>
- 244) Sukanti, E. R., Zein, M. I., & Budiarti, R. (2016). Profil Kebugaran Jasmani Dan Status kesehatan Instruktur Senam Aerobik Di Yogyakarta. *Olahraga Prestasi*, 12(4), 31–40.
- 245) Sukianto, R. E., Marjan, A. Q., Fauziyah, A., Studi, P., Gizi, I., & Kesehatan, F. I. (2020). *Hubungan tingkat stres, emotional eating, aktivitas fsik, dan persen lemak tubuh dengan status gizi pegawai Universitas Pembangunan Nasional Jakarta*. 03(02), 113–122.
- 246) Sulistiyani, C. (2012). Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang. *Kesehatan Masyarakat*, 1(2).
- 247) Supariasa, I. D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2016). *Penilaian Status Gizi* (edisi 2). EGC.
- 248) Supiati, Ismail, D., & P, S. R. (2014). Perilaku makan dan kejadian obesitas anak di SD Negeri Kota Kendari , Sulawesi Tenggara. *GIZI DAN DIETETIK INDONESIA*, 2(2), 68–74.

- 249) Surjadi, C. (2013). Globalisasi dan Pola Makan Mahasiswa : Studi Kasus di Jakarta BAKERY. *CDK*, 40(6), 416–421.
- 250) Sutrio. (2017). Hubungan Asupan Energi, Pengetahuan Gizi dan Aktivitas Fisik terhadap Status gizi Siswa Sekolah Menengah Atas Global Madani Kota Bandar Lampung tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 11(1), 23–33. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/holistik/article/download/122/67>
- 251) Suwarna, A. H., Pendidikan, W., Fik, R., Abstrak, U. N. Y., Sahid, T., Yogyakarta, R., Sahid, T., Yogyakarta, R., Sahid, T., Yogyakarta, R., Sahid, T., Yogyakarta, R., Sahid, T., & Yogyakarta, R. (2013). *Perbedaan pola tidur antara kelompok terlatih dan tidak terlatih*.
- 252) Tasya, N. S., & Tirtayasa, K. (2017). *Hubungan antara kualitas tidur dan perubahan berat badan pada mahasiswa perempuan program studi kedokteran umum tahun pertama di universitas udayana 2014* (Vol. 8, Issue 2). <https://doi.org/10.1556/ism.v8i2.124>
- 253) Taylor, S. (2006). *Health Psychology 10th Edition*. McGraw Hill Inc. <https://www.mheducation.com/highered/product/health-psychology-taylor/M9781259870477.html>
- 254) Tyatio. (2014). *Zat gizi Makro dan Zat Gizi Mikro*. <http://tyatio.blogspot.com/2014/06/zat-gizi-makro-dan-gizi-mikro.html>
- 255) Utari, A. (2007). *Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Anak Usia 12-14 tahun*.
- 256) Wardle, J., Guthrie, C. A., Sanderson, S., & Rapoport, L. (2001). *Development of the Children ' s Eating Behaviour Questionnaire*. 42(7), 963–970.
- 257) WHO. (2020). *Obesity and Overweight*. April 2020. <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- 258) Wicaksono, D. W., Yusuf, A., & Widyawati, I. Y. (2012). *Analisis Faktor Dominan Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga*.
- 259) William, M. C. (2013). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Pada Mahasiswa Angkatan 2009 Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. *Universitas Sumatera Utara*, 25. <http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/35223>
- 260) World Health Organization. (2018). *Physical activity*. Who. <https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/physical-activity>
- 261) World Health Organization. (2003). *Global Physical Activity Questionnaire*.
- 262) Yulni. (2013). *Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Di Wilayah Pesisir Kota Makassar*.
- 263) Zellner, D. A., Loaiza, S., Gonzalez, Z., Pita, J., Morales, J., Pecora, D., & Wolf, A. (2006). Food selection changes under stress. *Physiology & Behavior*, 87(4), 789–793. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2006.01.014>
- 264) Zuama, H. (2014). Kemampuan Mengelola Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Skripsi Angkatan 2009 Program Studi Pg Paud. *Jurnal Kreatif Tadulako*, 17(2), 123139.