

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA REMAJA DI DUSUN KEJAMBON
KIDUL SINDUMARTANI NGEMPLAK
SLEMAN YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh:
RIVA ERNITASARI
1610201196**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2020**

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA REMAJA DI DUSUN KEJAMBON
KIDUL SINDUMARTANI NGEMPLAK
SLEMAN YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana
Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta



**Disusun oleh:
RIVA ERNITASARI
1610201196**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI DUSUN KEJAMBON KIDUL SINDUMARTANI NGEMPLAK SLEMAN YOGYAKARTA

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh:
RIVA ERNITASARI
1610201196

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dipublikasikan

Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : DIYAH CANDRA ANITA K, S.Kep., Ns.,M.Sc

06 November 2020

18:58:29



HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI DUSUN KEJAMBON KIDUL SINDUMARTANI NGENEMPLAK SLEMAN YOGYAKARTA¹

Riva Ernitasari², Diyah Candra Anita K,³

ABSTRAK

Latar Belakang: Kualitas tidur yang buruk akan berdampak pada beberapa aspek mulai dari terganggunya hormone pertumbuhan dan perkembangan, menurunnya konsentrasi, system imun tubuh yang turun menyebabkan mudah terserang penyakit, hilangnya konsentrasi dan mengganggu ritme tubuh. Beberapa penelitian di Amerika Serikat dan China menunjukkan kualitas tidur yang buruk pada remaja. 7 dari 11 remaja memiliki jam tidur diatas jam 12 malam dan 5 remaja sering tidur saat mengikuti kegiatan belajar mengajar di sekolah di Dusun Kejambon Kidul Sindumartani Ngenemplak Sleman Yogyakarta. Salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur adalah diet atau pola makan.

Tujuan: Mengetahui Hubungan Pola Makan dengan Kualitas Tidur pada Remaja di Dusun Kejambon Kidul Sindumartani Ngenemplak Sleman Yogyakarta.

Metode: Desain penelitian menggunakan *deskriptif korelasional* dengan rancangan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Analisis data menggunakan uji statistic *Kendall Tau*, alat pengumpulan data menggunakan kuesioner.

Hasil: Hasil penelitian yaitu *p-value* 0,00 ($p < 0,05$) yang artinya ada hubungan antara pola makan dengan kualitas tidur pada remaja di Dusun Kejambon Kidul Sindumartani Ngenemplak Sleman Yogyakarta dengan nilai keeratan 0,600 termasuk dalam kategori kuat.

Simpulan dan Saran: Terdapat Hubungan antara Pola Makan dengan Kualitas Tidur pada Remaja di Dusun Kejambon Kidul Sindumartani Ngenemplak Sleman Yogyakarta. Diharapkan remaja dapat mengetahui dan mengontrol apakah pola makannya teratur atau tidak teratur.

Kata Kunci : Pola makan, kualitas tidur, remaja
Daftar Pustaka : 30 buku (1994-2019), 16 jurnal, 4 skripsi
Jumlah Halaman : ix, 82 halaman, 11 tabel, 2 skema, 9 lampiran

¹Judul skripsi

²Mahasiswa PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

**THE CORRELATION BETWEEN DIETING PATTERNS AND SLEEP
QUALITY IN ADOLESCENTS IN KEJAMBON KIDUL VILLAGE
SINDUMARTANI NGENEMPLAK SLEMAN YOGYAKARTA¹**

Riva Ernitasari², Diah Candra Anita K³

ABSTRACT

Background: Poor sleep quality will have an impact on several aspects ranging from disruption of growth and development hormones, decreased concentration, decreased immune system causing disease, loss of concentration and disturbing body rhythm. Several studies in the United States and China show poor sleep quality in adolescents. 7 out of 11 teenagers have sleeping hours above midnight and 5 teenagers often sleep while participating in teaching and learning activities at schools in Kejambon Kidul Village Sindumartani Ngenemplak Sleman Yogyakarta. One of the factors that affect sleep quality is diet.

Objective: Knowing the correlation between diet and sleep quality in adolescents in Kejambon Kidul Village Sindumartani Ngenemplak Sleman Yogyakarta.

Method: The research design used descriptive correlational with cross-sectional design. The sampling technique used total sampling. Data analysis used the Kendall Tau statistical test, and data collection tools used a questionnaire.

Results: The results of the study were p-value 0.00 ($p < 0.05$), which meant that there was a correlation between diet and sleep quality in adolescents in Kejambon Kidul Village Sindumartani Ngenemplak Sleman Yogyakarta with a closeness value of 0.600 which was in the strong category.

Conclusion and Suggestion: There is a Correlation between Diet and Sleep Quality in Adolescents in Kejambon Kidul Village Sindumartani Ngenemplak Sleman Yogyakarta. It is expected that adolescents know and control whether their eating patterns are regular or irregular.

Keywords : Diet, Sleep Quality, Adolescents

References : 30 Books (1994-2019), 16 Journals, 4 Undergraduate Theses

Number of Pages : ix, 82 Pages, 11 Tables, 2 Schemes, 9 Appendixes

¹Title

²Student of Nursing Program, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Lecturer of Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Kualitas tidur menurut Maas (202, dalam Ariani 2013) merupakan keadaan seseorang dimana kesadaran akan sesuatu menjadi menurun namun aktivitas otak tetap memainkan peran yang luar biasa dalam mengatur fungsi pencernaan, aktivitas jantung dan pembuluh darah, serta fungsi kekebalan tubuh dan dalam pemrosesan kognitif termasuk dalam penyimpanan, penataan, dan pembacaan informasi yang disimpan dalam otak, serta perolehan informasi saat terjaga.

Menurut Riyadi & Widuri (2015) individu yang dapat melakukan tidur dengan baik dan cukup dapat mengembalikan tenaganya menjadi lebih maksimal. Tidur tidak hanya sekedar mengistirahatkan tubuh, tapi juga mengistirahatkan otak khususnya serebral korteks, yakni bagian terpenting otak yang digunakan untuk mengingat. Manfaat tidur antara lain juga untuk menjaga keseimbangan mental dan stabilitas emosional seseorang sangat ditentukan oleh siklus dan kualitas tidur. Jika siklus tidur-bangun menjadi terganggu, maka fungsi fisiologis lain dapat berubah juga, misalnya seseorang mungkin mengalami penurunan nafsu makan dan akan kehilangan berat badan.

Kualitas tidur yang buruk akan berdampak pada beberapa faktor pertama yaitu, dapat mengganggu hormone pertumbuhan karena kadar tertinggi dalam

hormone pertumbuhan dikeluarkan pada saat tidur sehingga jika remaja kualitas tidurnya buruk akan mengganggu sekresi hormone pertumbuhan. Kedua, berdampak pada perkembangan karena tidur yang cukup untuk memperbaiki sel-sel tubuh jika kualitas tidur buruk akan menyebabkan menurunnya system imun dan mudah terserang penyakit. Ketiga, psikologi seseorang yang kualitas tidurnya buruk menyebabkan gangguan emosi yaitu cepat marah, mudah tersinggung, agresif bahkan stress. Keempat, menyebabkan ngantuk sehingga ketika melakukan sesuatu pekerjaan atau aktivitas mengalami kesulitan konsentrasi. Kelima, kualitas tidur yang buruk juga dapat mengganggu ritme tubuh dan menghambat kerja otak mempelajari informasi yang baru (Prasadj, 2009).

Menurut Riyadi & Widuri (2015) ada beberapa factor yang mempengaruhi kebutuhan tidur, baik dari segi kuantitas maupun kualitasnya. Mulai dari status kesehatan, lingkungan, diet, obat-obatan dan substansi dan gaya hidup. Gaya hidup disini berhubungan dengan aktivitas fisik dan kelelahan seseorang. Seseorang yang mengalami kelelahan tingkat menengah biasanya akan memperoleh tidur yang mengistirahatkan, terutama kalau kelelahan tersebut dari aktivitas atau latihan yang menyenangkan. Namun sebaliknya, apabila kelelahan akibat

kerja/aktivitas yang berlebihan yang melelahkan atau dengan stress, maka akan membuat sulit untuk tidur. Gaya hidup yang tidak sehat, menyebabkan terjadinya hipertensi, misalnya: makanan, aktivitas fisik, stress dan merokok (Puspitorini, 2009 dalam Rahmayani, *et.al.*, 2016).

Menurut *National Sleep Foundation* (2006) yang melakukan survei di Amerika Serikat menunjukkan bahwa remaja dengan rentang usia 11-17 tahun sebanyak 45% mengalami tidur kurang dari 8 jam pada malam dihari sekolah. Penelitian lain yang berkaitan dengan kualitas tidur pada remaja juga pernah dilakukan oleh Chen et al. (2006) yang menyatakan bahwa lebih dari 600 anak laki-laki dan perempuan dengan usia antara 13-18 tahun sebanyak 54% mengatakan bahwa mereka seringkali tidur kurang dari 6 hingga 8 jam pada malam dihari sekolah. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Liu et al. (2008) tentang *Sleep Pattern and Problems among Chinese Adolescent* yang dilakukan pada anak remaja di China. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 18,8% remaja mengatakan memiliki pola tidur yang buruk, 26,2% tidak merasa puas dengan masa tidurnya, 16,1% mengalami insomnia, dan 17,9% mengantuk pada siang hari pada saat sekolah sehingga menyebabkan menurunnya konsentrasi.

Kebijakan pemerintah Indonesia khususnya Daerah

Istimewa Yogyakarta yang diadakan oleh dinas pendidikan dengan mencanangkan strategi yaitu dengan mengadakan kegiatan jam belajar masyarakat, dengan tujuan untuk mendorong setiap keluarga menyediakan waktu belajar, sehingga setelah belajar bisa menggunakan waktunya untuk istirahat (Panjaitan, 2014). Namun sampai saat ini, penelitian tentang kualitas tidur di Indonesia masih jarang dilakukan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada hari Kamis, 23 November 2019 di Dusun Kejambon Kidul Sleman Yogyakarta terdapat 118 remaja dengan rentang usia 10 sampai 21 tahun. Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap 11 remaja, 7 dari 11 remaja mengatakan tidur diatas jam 12 malam dan tertidur saat mengikuti proses belajar mengajar disekolah. 4 dari 11 remaja mengatakan memiliki pola makan yang tidak teratur seperti tidak pernah sarapan dan suka makan tengah malam.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian non eksperimen dengan metode deskriptif korelatif. Pendekatan yang digunakan adalah *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja dengan rentang usia 17 sampai 21 tahun di Dusun Kejambon Kidul, Sindumartani, Ngemplak, Sleman, Yogyakarta. Teknik pengambilan

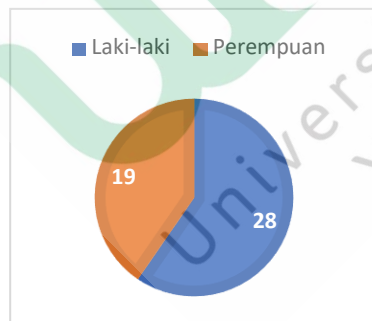
sampel menggunakan teknik *total sampling* yaitu seluruh remaja dengan rentang usia 17 sampai 21 tahun (remaja akhir).

Alat pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner pola makan yang terdiri dari 14 pertanyaan. Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang terdiri dari 9 butir item yang diisi sendiri oleh responden dan 1 pertanyaan diisi oleh teman tidur responden (jika memiliki teman tidur satu ruangan). Analisa data menggunakan koefisien korelasi *Kendall Tau* karena baik variabel bebas maupun variabel terikat memiliki skala data ordinal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

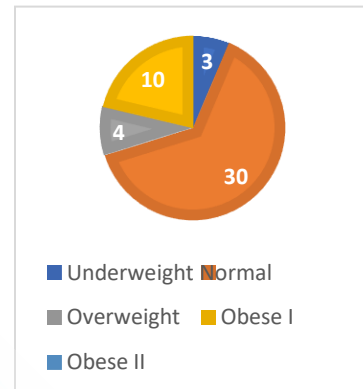
1. Karakteristik Responden Penelitian

a. Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin



Berdasarkan diagram diatas menunjukkan bahwa responden dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 28 responden (59,6%) dan responden dengan jenis kelamin perempuan berjumlah 19 responden (40,4%).

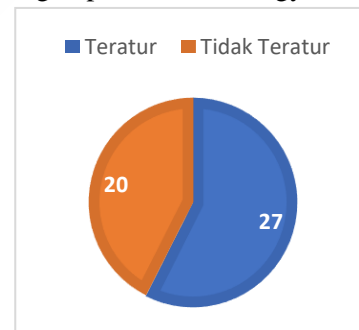
b. Karakteristik Responden berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT)



Berdasarkan diagram di atas menunjukkan bahwa remaja dengan IMT *Underweight* sebanyak 3 orang (6,4%), dengan IMT *Normal* sebanyak 30 orang (63,8%), dengan IMT *Overweight* sebanyak 4 orang (8,5%), dengan IMT *Obese I* sebanyak 10 orang (21,3%) dan dengan IMT *Obese II* sebanyak 0.

2. Analisis Univariat

a. Pola Makan Remaja di Dusun Kejambon Kidul Sindumartani Ngemplak Sleman Yogyakarta



Berdasarkan diagram di atas menunjukkan bahwa pola makan pada remaja dengan pola makan teratur sebanyak 27 responden (57,4%) dan yang memiliki pola makan tidak teratur sebanyak 20 responden (42,6%).

3. Analisis Bivariat

a. Hubungan Pola Makan dengan Kualitas Tidur pada Remaja di Dusun Kejambon Kidul Sindumartani Ngeplak Sleman Yogyakarta

| Pola Makan | Kualitas Tidur | | | | Total | | P value | Koefisien |
|---------------|----------------|------|-------|------|-------|------|---------|-----------|
| | Baik | | Buruk | | F | % | | |
| | F | % | F | % | | | | |
| Teratur | 19 | 40,4 | 8 | 17 | 27 | 57,4 | 0,00 | 0,600 |
| Tidak teratur | 2 | 4,3 | 18 | 38,3 | 20 | 42,6 | | |
| Total | 21 | 44,7 | 26 | 55,3 | 47 | 100 | | |

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa persentase tertinggi pola makan berada di kategori pola makan teratur sebanyak 19 orang (40,4%) dengan kualitas tidur baik. Sementara itu, persentase terendah terdapat pada pola makan tidak teratur dengan jumlah responden 2 orang (4,3%) dengan kualitas tidur baik.

Hasil analisis menggunakan *Kendall Tau* menunjukkan nilai signifikan yaitu 0,600 yang artinya terdapat hubungan antara pola makan dengan kualitas tidur pada remaja di Dusun Kejambon Kidul Sindumartani Ngeplak Sleman Yogyakarta.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat digambarkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan tidak teratur dan kualitas tidur buruk sebanyak 20 responden (42,6%). Berdasarkan hasil penelitian tersebut

menunjukkan bahwa pola makan remaja di Dusun Kejambon Kidul mempengaruhi kualitas tidur yang dialami.

Menurut Imam (2015) pola makan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi yang baik akan berkontribusi terhadap kesehatan, sedangkan masalah gizi dapat menimbulkan dampak negative. Status gizi lebih akan menimbulkan gangguan psikososial, gangguan pertumbuhan fisik, gangguan pernafasan, gangguan endokrin, obesitas dan penyakit degenerative seperti hipertensi, penyakit jantung coroner, diabetes mellitus dan sebagainya.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Romero (2010) yang mengungkapkan bahwa obesitas menyebabkan meningkatnya kalori dan penimbunan lemak sehingga dapat berisiko terjadinya gangguan kualitas tidur, akibat efek mekanis dan kimiawi yang ditimbulkannya terhadap struktur dan fungsi jalan nafas. Penimbunan lemak yang berlebih di jalan nafas atas dapat mengakibatkan penutupan jalan nafas pada saat jaringan otot di sepanjang jalan nafas sedang relaksasi sewaktu tidur. Penimbunan lemak yang

berlebihan di bawah diafragma dan di dalam dinding dada akan menekan paru-paru sehingga mengganggu upaya ventilasi pada saat tidur. Pada kondisi obesitas terjadi peningkatan hormone ghlerin dan penurunan kadar hormone leptin. Leptin bersama adopkin lainnya seperti TNF- α dan *interleukin-6* dapat menyebabkan depresi aktivitas susunan saraf pusat yang mengatur saraf otot pada saluran nafas. Gangguan pernafasan tersebut menyebabkan terhentinya pernafasan sehingga seseorang akan terbangun dan durasi tidur dan kualitas tidurnya akan terganggu.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Araghi et al (2013) yang telah menelaah hubungan kualitas tidur dengan obesitas. Mereka menyatakan bahwa hubungan keduanya bersifat bidireksional, dimana durasi tidur dan kualitas tidur mempengaruhi obesitas. Sementara itu, obesitas dapat pula menjadi faktor yang mempengaruhi kualitas tidur.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang hubungan pola makan dengan kualitas tidur pada remaja diperoleh simpulan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan kualitas tidur pada remaja di Dusun Kejambon Kidul Sindumartani Ngemplak Sleman Yogyakarta dengan keeratan hubungan kuat.

Saran

1. Bagi Remaja

Bagi remaja diharapkan dapat memperhatikan pola makan apakah teratur atau tidak teratur. Ada baiknya mengontrol apa yang hendak dimakan, tidak makan sembarangan, dan mengupayakan untuk selalu memantau Indeks Massa Tubuh (IMT). Karena jika kualitas tidur terganggu maka dapat berdampak buruk pada aspek lainnya.

2. Bagi Dusun Kejambon Kidul

Bagi Dusun Kejambon Kidul, khususnya kepala dusun dapat memberikan informasi kepada orangtua tentang pola makan yang baik dan benar, dampak jika kualitas tidur terganggu.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti yang berminat dengan penelitian ini agar mampu mengembangkan penelitian dengan menggunakan variabel atau metode yang belum digunakan dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M., & Asrori, M. (2016). *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Andria, K. M. (2013). Hubungan antara Perilaku Olahraga, Stress dan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi pada Lanjut Usia di Posyandu Lansia Kelurahan Gebang Putih Kecamatan Sukokilo Kota Surabaya. *Jurnal Promkes*, 111-117.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Arum, W. D. (2014). *Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Lingkar Leher dengan Kualitas Tidur*. Surakarta: Skripsi.
- Corral, A. R., Caples, S. M., & Somers, V. K. (2010). *Interactions Between Obesity and Obstructive Sleep Apnea*. American: CHEST.
- Council, N. S. (1994). *Stress Management*. Boston: Jones and Bartlett.
- Dalimunthe, S. F. (2019). Manajemen Konflik dalam Organisasi. *Media Neliti*, 1-15.
- Departemen Kesehatan Indonesia. (2010). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Depkes RI Jakarta.
- Dessy, V. A., Harmayetty, & Widyawati, I. Y. (2013). Penilaian Risiko Jatuh Lanjut Usia (Lansia) Menggunakan Pendekatan Hendrich Falls Scale dan Morse Falls Scale. *Jurnal Ners*, 107-116.
- Dhamayanti, M., Faisal, F., & Maghfirah, E. C. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dan Masalah Mental Emosional pada Remaja Sekolah Menengah. *Sari Pediatri*, Vol 20. No. 5.
- Emirfan. (2011). *Healthy Habits You Must Know*. Yogyakarta: Javalitera.
- Farida, A. (2013). *Pilar-pilar Pembangunan Karakter Remaja*. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Fatonah, S., Hrp, K. A., & Dewi, R. (2013). Efektivitas Penggunaan Virgin Coconut Oil (VCO) secara Topikal untuk Mengatasi Luka Tekan (Dekubitus) Grade I dan II. *Jurnal Kesehatan*, 264-270.
- Foundation, N. S. (2018). *School Start Time and Sleep*. SleepFoundation.org.
- Gerung, P. (2018). *Diskusi Refleksi Kasus (DRK) UPT BLUD Puskesmas Gerung*. Lombok Barat: Puskesmas Gerung.
- Ginting, H. W., & Gayatri, D. (2013). Kualitas Tidur pada Mahasiswa. *Skripsi*, 1-9.
- Hartono. (2007). *Kesehatan Masyarakat Stres dan Stroke*. Yogyakarta: Kanisius.
- Hurlock, E. B. (1991). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Imam, S. (2005). *Obesitas Konsekuensi Pencegahan dan Pengobatan*. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Indonesia, D. K. (2010). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Depkes RI Jakarta.
- Iswati, M. (2016). *Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik pada Anak Kegemukan di SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta*. Yogyakarta: Skripsi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Jarmi, A., & Rahayuningsih, S. I. (2017). *Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Remaja*. Banda Aceh: Universitas Syiah Kuala Banda Aceh.

- Khasanah, K., & Hidayati, W. (2012). Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial "MANDIRI" Semarang. *Jurnal Nursing Studies*, 189-196.
- Liu, X., Zhao, Z., Jia, C., & Buyse, D. J. (2008). Sleep Patterns and Problems Among Chinese Adolescents. *American Academy of Pediatrics*, 1165-1166.
- Monks, F. J., Knoers, A., & Haditono, S. R. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Mupangati, Y. M. (2018). *Jatuh pada Lansia*. Semarang: Ditjen Yankes.
- Myorisina, S. (2010). *Hubungan Pola Makan dengan Obesitas pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta*. Yogyakarta: STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta: Skripsi.
- Nafiah, N. (2018). *Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur pada Remaja Kelas VIII di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Narendra, M. B., & Sularyo, T. S. (2002). *Tumbuh Kembang Anak dan Remaja*. Jakarta: Sagung Seto.
- Nashori, F., & Diana, R. R. (2012). Perbedaan Kualitas Tidur dan Kualitas Mimpi antara Mahasiswa Laki-Laki dan Mahasiswa Perempuan. *Indonesian Psychological Journal*, Vol 2, No 2.
- Niswah, M. (2016). Hubungan antara Pola Makan dan Gaya Hidup Sehat dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Pendidikan Biologi UIN Walisongo Semarang. *Skripsi*, 3-4.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho, K., Mulyadi, & Masi, G. N. (2016). Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Perubahan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Semester 2 Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran. *Journal Keperawatan*, 1-5.
- Nur'afni, H. (2009). *Diet for Muslimah: Kiat Mendapatkan Bentuk Tubuh Ideal*. Bandung: Mizan.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2009). *Fundamental Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Potter, P., & Perry, A. (2005). *Buku Ajar Fundamental: Konsep, Proses, dan Praktik*. Jakarta: EGC.
- Prasadja, A. (2009). *Ayo Bangun dengan karena Tidur yang Benar*. Jakarta Selatan: Hikmah.
- Putri, A. Y. (2018). *Hubungan antara Kecanduan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Remaja*. Surabaya: Skripsi.
- Rahman, L. H. (2016, Juni 12). *Karena Mencerna Makanan juga Butuh Waktu*. Retrieved from Kompasiana: <https://www.kompasiana.com>
- Rahmayani, D., Wijaksono, M. A., & Putri, R. R. (2016). Hubungan Tingkat Stres dan Gaya Hidup dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna

- Wherda (PSTW) Budi Sejahtera Banjarbaru. *Dinamika Kesehatan*, 115.
- Riyadi, S., & Widuri, H. (2015). *Kebutuhan Dasar Manusia Aktivitas Istirahat Diagnosis Nanda*. Yogyakarta: Gosyen.
- Roberts, J. A., Yaya, L. H., & Manolis, C. (2014). The Invisible Addiction: Cell-phone Activities and Addiction Among Male and Female Collage Students. *Journal of Behavioral Addiction*, 254-265.
- Roenneberg, T., Kuehnle, T., Juda, M., Kantermann, T., Allebrandt, K., Gordijn, M., & Merrow, M. (2007). *Epidemiology of the Human Circadian Clock*. Munich: Elsevier.
- Rudy, A., & Setyanto, R. B. (2019). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Resiko Jatuh pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 162-166.
- Ruslie, R. H., & Darmadi. (2012). Analisis Regresi Logistik untuk Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja. *Majalah Kedokteran Andalas*, 62-71.
- Saifudin, U., & Khusnal, E. (2012). *Hubungan antara Stres dengan Pola Tidur pada Siswa SMP Pondok Pesantren Modern MBS di Bokoharjo, Prambanan, Sleman*. Yogyakarta: Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Sayogo, S. (2008). *Menuju Perempuan Sehat dan Aktif Melalui Gizi Seimbang*. Jakarta: FKUI.
- Sediaoetama, A. D. (2008). *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Sinaga, A. W. (2016). *Hubungan Merokok dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara*. Medan: Skripsi.
- Soekirman, A. (2002). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfa Beta.
- Suhardjo. (1990). *Perencanaan Pangan dan Gizi*. Bogor: Bumi Aksara.
- Supariasa, I. D., Bakri, B., & Fajar, I. (2013). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- Syahputra, A. (2018). Perbedaan Kondisi Luka Sebelum dan Setelah Perawatan dengan Menggunakan Teknik Modern Dressing pada Penderita Penderita Ulkus Diabetikum di Klinik Griya Afiat Makassar. *Skripsi*, 114-115.
- Tarwoto. (2006). *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*. Makassar: Salemba Medika.
- The Great British Sleep Survey. (2012). *Effects of Sleep*. British: Support by University of Oxford & Sleepio.
- Trihono, P. P., Djer, M. M., Sjakti, H. A., Hendarto, T. W., & Prawitasari, T. (2013). *Best Practices in Pediatrics*. Jakarta: Ikatan Dokter Anak Indonesia Cabang DKI Jakarta.

Widodo, J. (2009). *Analisis Kebijakan Publik: Konsep dan Aplikasi Analisis Proses Kebijakan Publik*. Malang: Bayumedia.

Widyatul, A. (2017). *Hubungan antara Tingkat Stress dengan Kualitas Tidur pada Siswa Kelas XII di SMAN 10 Padang*. Padang: Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

