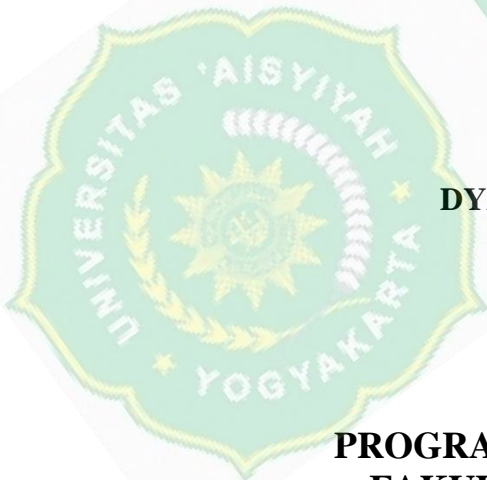


**LITERATURE REVIEW : HUBUNGAN AKTIVITAS  
FISIK OLAH RAGA DENGAN KUALITAS TIDUR  
REMAJA USIA 15-18 TAHUN**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun oleh :  
DYAH AYU KARTIKA SARI  
1610201134**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2021**

**LITERATURE REVIEW : HUBUNGAN AKTIVITAS  
FISIK OLAH RAGA DENGAN KUALITAS TIDUR  
REMAJA USIA 15-18 TAHUN**

**NASKAH PUBLIKASI**

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



Disusun oleh :

**DYAH AYU KARTIKA SARI**

**1610201134**

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

**2021**

## HALAMAN PERSETUJUAN

### **LITERATURE REVIEW : HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK OLAH RAGA DENGAN KUALITAS TIDUR REMAJA USIA 15-18 TAHUN**

#### NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh :  
**NAMA : DYAH AYU KARTIKA SARI**  
**NIM : 1610201134**

Telah Memenuhi Persyaratan dan disetujui Untuk Mengikuti Ujian Skripsi  
Program Studi S1 Ilmu Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta



Oleh :

Pembimbing : ARDANI, S.Kep., M.Kep

Tanggal : 09 Maret 2023

Tanda tangan :



# **LITERATURE REVIEW : HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK OLAHRAGA DENGAN KUALITAS TIDUR REMAJA USIA 15-18 TAHUN<sup>1</sup>**

Dyah Ayu Kartika Sari<sup>2</sup>, Ardani, S.Kep., Ns., M.Kep<sup>3</sup>

## **ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Tidur merupakan proses mengistirahatkan otak khususnya serebral korteks. Pada kualitas tidur yang buruk masa remaja mengakibatkan efek negatif pada kesehatan fisik dan mental, yaitu juga dapat menghambat pertumbuhan serta perkembangan. Usia rentang pada remaja perempuan adalah 15-17 tahun dan rentang usia pada laki-laki yaitu 15-18 Tahun. Aktivitas fisik merupakan gerakan yang dihasilkan otot rangka dan mengeluarkan energi. Jika remaja memiliki aktivitas fisik yang kurang dapat menyebabkan faktor resiko penyakit kronis dan dapat penyebab dari kematian. Aktivitas olahraga dapat mempengaruhi pada kebugaran jasmani pada seseorang, yaitu seperti sepak bola, bulu tangkis, basket, berenang, dan sebagainya. **Tujuan:** Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik olahraga dengan kualitas tidur remaja usia 15-18 Tahun. **Metode:** Metode penelitian ini menggunakan teknik literature review. Pengumpulan data hasil dari penelitian yang sudah dilakukan dan sudah diterbitkan dalam artikel online nasional. Pencarian literatur dilakukan pada Google Scholar pada rentang waktu tahun dari 2016-2020 dengan katakunci Aktivitas fisik. Olahraga. Kualitas tidur. Remaja. **Hasil:** Hasil pencarian dengan kata kunci adalah sebanyak 519 artikel penelitian. Selanjutnya dilakukan skrining dan diperoleh 4 artikel sesuai kriteria. Hasil dari artikel tersebut menunjukkan ada hubungan aktivitas fisik olahraga dengan kualitas tidur remaja usia 15-18 Tahun. **Simpulan :** Kualitas tidur pada remaja sangat penting dan sesuai jam tidur pada remaja yaitu 7-8 jam perhari. Dan perlu adanya pemantauan kegiatan aktivitas fisik di Sekolah maupun diluar, kebiasaan tidur yang baik mampu meningkatkan kualitas atlet remaja.

**Kata Kunci** : Aktivitas Fisik, Olahraga, Kualitas Tidur, Remaja  
**Daftar Pustaka** : 3 Skripsi, 20 Jurnal, 3 Website  
**Halaman** : IX, 47 Halaman, 4 Tabel, 2 Skema, 3 Lampiran

---

<sup>1</sup>Judul Skripsi

<sup>2</sup>Mahasiswa PSIK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiah Yogyakarta  
<sup>3</sup>Dosen PSIK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiah Yogyakarta



## LITERATURE REVIEW: PHYSICAL ACTIVITY RELATIONSHIP WITH THE QUALITY OF ADOLESCENT SLEEP AGE 15-18 YEARS<sup>1</sup>

Dyah Ayu Kartika Sari<sup>2</sup>, Ardani, S.Kep., Ns., M.Kep<sup>3</sup>

### ABSTRACT

**Background:** Sleep is a process of resting the brain, especially the cerebral cortex. The poor quality of sleep during adolescence has negative effects on physical and mental health, which can also inhibit growth and development. The age range for girls is 15-17 years and the age range for boys is 15-18 years. Physical activity is the movement produced by the skeletal muscles and expelling energy. If adolescents have inadequate physical activity, it can cause risk factors for chronic disease and can cause death. Physical activities can affect a person's physical fitness, such as football, badminton, basketball, swimming, and so on. **Objective:** The study aimed to determine the relationship between physical activity and sleep quality for adolescents aged 15-18 years. **Method:** This research method used literature review techniques. Data collection results were from research that has been conducted and has been published in national online articles. A literature search was conducted on Google Scholar for the time span of the year from 2016-2020 with the keyword Physical activity, Exercise, Sleep quality, and Youth. **Result:** The search results with keywords were 519 research articles. Furthermore, screening was performed and obtained 4 articles according to the criteria. The results of this article indicate that there is a relationship between physical activity and the quality of sleep for adolescents aged 15-18 years. **Conclusion:** The quality of sleep in adolescents is very important and according to the hours of sleep for adolescents, which is 7-8 hours per day. Moreover, it is necessary to monitor physical activity at school and outside, good sleep habits can improve the quality of adolescent athletes.

Keywords : Physical Activity, Exercise, Sleep Quality, Adolescent  
References : 3 Theses, 20 Journals, 3 Websites  
Pages : ix, 47 Pages, 4 Tables, 2 Schemes, 3 Appendices

---

<sup>1</sup>Title

<sup>2</sup>Student of Nursing Program, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup> Lecturer of Nursing Program, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

## PENDAHULUAN

Remaja individu yang mengalami transisi dari masa anak hingga tahap dewasa, yaitu terjadi paku tumbuh (growth sport), Tingkat tercapainya potensi biologik seseorang remaja, merupakan hasil interaksi antara faktor genetik dan lingkungan biofisiopsikososial. Proses yang unik dan hasil akhirnya yang berbeda-beda memberikan ciri tersendiri pada setiap remaja (Soetiningsih, 2010). Di dalam perkembangan istilah adolescence memiliki arti yang luas yaitu kematangan mental, emosional, fisik serta sosial (Ali & Asrori, 2016).

Usia remaja pertengahan pada perempuan yaitu dari umur 15-17 tahun. Serta pada laki-laki 15-18 tahun (Thalib 2010; Purwati & Muslikhah, 2021). Di masa remaja banyak mengalami perubahan fisik yang luar biasa, yaitu baik pertumbuhannya maupun seksualitasnya. Perubahan fisik yang terjadi secara cepat, baik perubahan internal yaitu sistem sirkulasi, pencernaan dan sistem respirasi maupun perubahan seperti tinggi badan, berat badan sangat berpengaruh (Jahja, 2011).

Tidur yaitu suatu proses biologis pada manusia yaitu mempertahankan kesehatan dan fungsi biopsikososial dan budaya (Cats dkk, 2015; elimasari & Anjarwati, n.d.). Fungsi dari tidur adalah mengistirahatkan otak khususnya serebral otak, yaitu tidur kebutuhan dasar manusia merupakan kebutuhan primer yang dapat mempengaruhi kebutuhan lain. (Wartona, 2016 dalam Panjaitan 2014). Tidur di malam hari sebagian remaja membutuhkan 7-8 jam tujuannya untuk mencegah kelelahan pada remaja. Sebanyak 60% anak-anak dibawah umur 18 tahun mengeluh lelah di siang hari (*National Sleep Foundation*, 2018).

Terdapat beberapa permasalahan kesehatan pada anak yang ditimbulkan dari penurunan durasi tidur dan kualitas tidur seperti hipertensi, obesitas, diabetes tipe 2, penyakit kardiovaskuler, depresi, dll. Remaja yang memiliki aktivitas berat memiliki kualitas tidur yang baik dibandingkan remaja dengan aktivitas fisik ringan (e-Journal.undip.ac.id, Januari 2019).

Pertumbuhan serta perkembangan pada anak khususnya remaja dapat terhambat yaitu jika mengalami “*sleep loss*”. Jika remaja memiliki kualitas tidur yang buruk memberikan dampak negatif pada kesehatan fisik dan mental. Remaja yang kekurangan kualitas tidurnya dapat menyebabkan menurunnya prestasi sekolah, depresi, dan bisa kecelakaan lalu lintas (Natali dkk, 2011; Martfandika & Rahayu, n.d.).

Ada sebanyak 10% gangguan tidur dialami oleh remaja, pada survei tersebut hanya berdasarkan indikasi tidak memperhitungkan pada faktor genetik, budaya, lingkungan, sosial, dan ras. Pada jumlah ini dapat bertambah pada gaya hidup (Nugroho, 2016; Nafiah & Kustiningsih, n.d.). Aktivitas fisik yang tidak ada (kurang) merupakan faktor resiko independent untuk penyakit kronis dan secara keseluruhan diperkirakan penyebab kematian secara global (WHO, 2010). Aktifitas fisik olahraga (*exercise*) merupakan bagian dari aktifitas fisik dapat dikatakan latihan olahraga (*exercise*) adalah aktifitas fisik terencana, terstruktur, berulang, dan bertujuan untuk untuk memelihara kebugaran fisik (Welis & Rifki, 2013. Dikutip dari journal keperawatan vol. 6 no 1 Mei 2008).

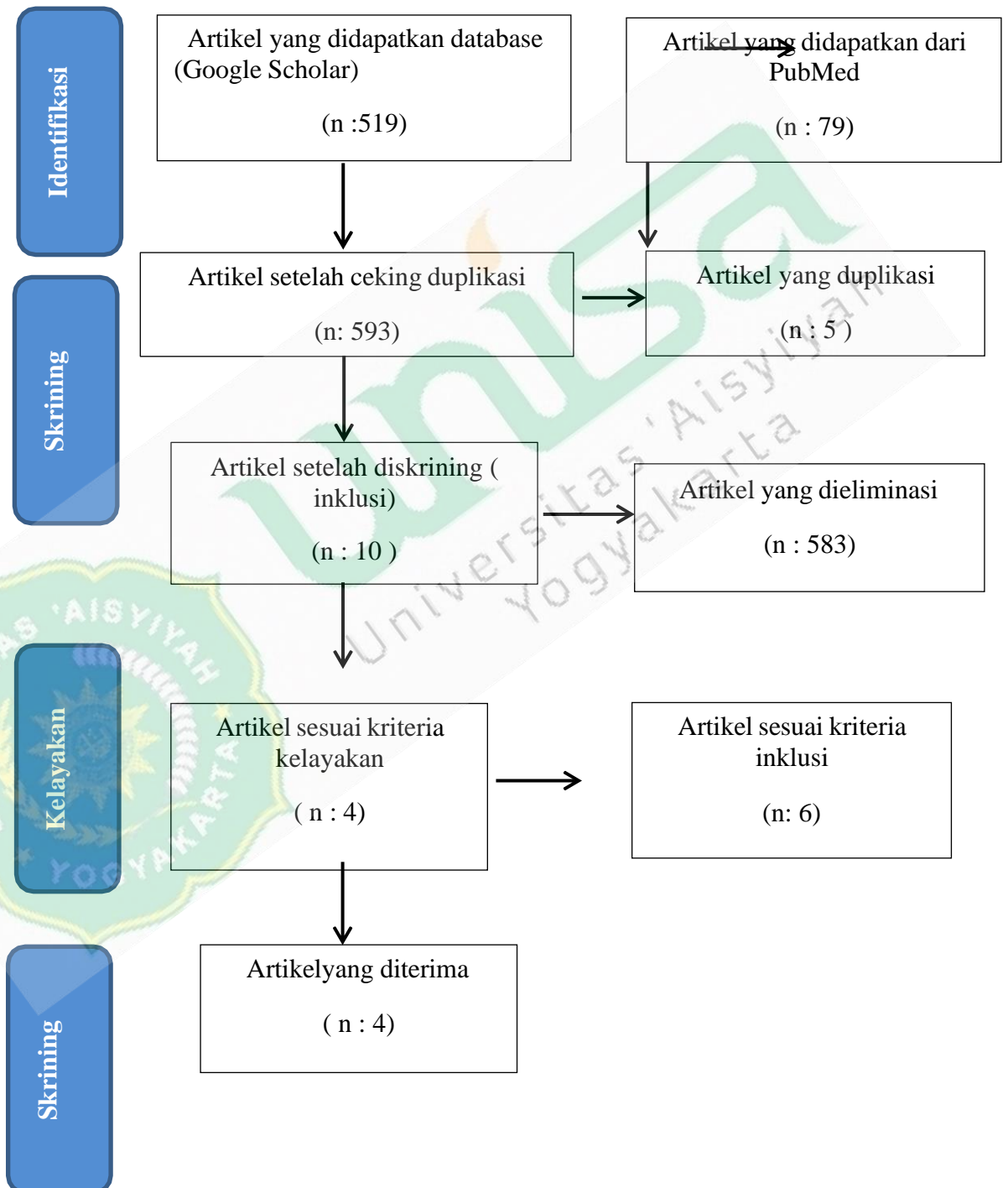
## **METODE PENELITIAN**

Penelitian yang digunakan adalah literature review. Sumber pustaka yang digunakan dalam penyusunan skripsi melalui Google Scholar dan Pub Med. Pencarian skripsi dengan melakukan pengumpulan tema kualitas tidur yang dikaitkan dengan aktivitas fisik olahraga pada remaja. Pembatasan proses pencarian tidak hanya dikaitkan dengan tema, namun juga tahun diterbitkan jurnal artikel tersebut. Tahun penerbitan jurnal artikel yaitu 2016—2020. Adapun kata kunci pencarian yaitu kualitas tidur dan aktivitas fisik olahraga remaja.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambar 1

Diagram Alur Review Jurnal





NO	Judul Penelitian/Penulis/Tahun	Tujuan Penelitian	Jenis Penelitian	Populasi/jumlah sample	Hasil
1.	Hubungan aktivitas fisik , <i>screen based activity</i> dan <i>sleep hygien</i> dengan kualitas tidur pada remaja usia 15-18 tahun/Anisa Ayu Yolanda, M. Arie Wuryanto, Nisa Kusariana, Lintang Dian Saraswati (2019)	Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur remaja di SMA N 1 Ungaran usia 15-18 tahun.	Penelitian Kuantitatif dan menggunakan pendekatan cross sectional metode analisis bivariat korelasi Rank Sperman.	Populasi remaja usia 15-18 tahun di SMA Negeri 1 Ungaran 102 siswa menggunakan random sampling.	Hasil penelitian didapatkan kualitas tidur buruk ditemukan pada responden yang memiliki aktivitas fisik dengan kategori berat (81,8%) Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur ( $p=0,927\%$ ).
2.	Hubungan gangguan tidur dengan tingkat kesegaran Jasmani remaja putri di SMK Kertha Wisata Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang	Untuk mengetahui gangguan tidur pada remaja putri di SMK Kertha Wisata dengan tingkat kesegaran jasmani	Penelitian deskriptif dengan pendekatan cross sectional	Jumlah responden 30 orang menggunakan total sampling	Berdasarkan hasil pola tidur yang baik pada remaja putri yaitu 73% dan sebanyak 23% memiliki gangguan tidur, pada analisa statistik diperoleh, $p\text{-value} = 0,00$ , sehingga dapat disimpulkan $p\text{-value}=0,00 < \alpha(0,05)$ maka $H_1$ diterima, artinya ada hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan tingkat kesegaran jasmani remaja putri.
3.	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja SMKN7	Untuk mengetahui apa saja faktor-faktor kualitas	Penelitian menggunakan desain deskriptif korelasi dengan	Jumlah responden 81 orang menggunakan <i>purposive</i>	Hasil dari uji statisitik diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,779 > \alpha=0,05$ , maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan gaya hidup dengan kualitas tidur. Sebanyak 7 dari 26 (26,9%) responden yang memiliki lingkungan yang nyaman dengan kualitas tidur baik, sedangkan sebanyak 31 dari 55 (56,4%) responden yang

Pekanbaru/Dewi Setia Ningsih, Rani Indah Permatasari	tidur pada remaja SMKN 7 Pekanbaru	pendekatan cross sectional	<i>sampling</i>	memiliki lingkungan yang tidak nyaman dengan kualitas tidur yang buruk. Dari hasil uji statistik diperoleh nilai $p \text{ value} = 0,013 < \alpha = 0,05$ , maka dapat disimpulkan ada hubungan lingkungan dengan kualitas tidur. Ada sebanyak 31 dari 54 (57, 4%) responden yang memiliki stres psikologis dengan kualitas tidur yang buruk, sedangkan sebanyak 7 dari 27 (25,9%) responden yang tidak memiliki stres psikologis dengan kualitas tidur yang baik. Dari hasil uji statistik diperoleh nilai $p \text{ value} = 0,007 < \alpha = 0,05$ , maka dapat disimpulkan ada hubungan stres psikologis dengan kualitas tidur.
------------------------------------------------------	------------------------------------	----------------------------	-----------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4. Analisis Kebiasaan Tidur Pada Fase Latihan Atlet Bola Basket/ Shania Nayaga, Donny Ardi Kusuma, S.Pd.,M.Kes	Untuk mengetahui kebiasaan tidur dan mengetahui pengaruh aspek-aspek kebiasaan tidur.	Penelitian Menggunakan Deskriptif dengan metode kualitatif.	Jumlah Responden 30 orang menggunakan non-probability sampling, <i>purposive sampling</i> .	Kebiasaan tidur atlet ditentukan oleh perilaku-perilaku kesehariannya. Hasil data kualitas tidur atlet CLS U-18 membuktikan bahwa dalam kriteria yang baik. Terdapat lima aspek pada kebiasaan tidur yaitu waktu tidur, nutrisi, latihan, kondisi psikologis, dan lingkungan
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Hubungan Aktifitas Fisik Olahraga Dengan Kualitas Tidur Remaja

Hasil dari pemilihan jurnal dilakukan pada remaja usia 15-18 tahun adalah bahwa remaja perlu untuk memperhatikan waktu tidur karena dapat berpengaruh terhadap produktivitas belajar sehari-hari. Hal ini mengakibatkan waktu tidur tidak sesuai adalah kurangnya konsentrasi belajar, mempengaruhi pada kesehatan, mudah stres, dan mudah lupa (Depkes, 2016). Kebiasaan buruk untuk tidur dan kehilangan waktu tidur dapat mempengaruhi kemampuan fisiknya yaitu semakin menurun. Aktivitas fisik adalah kegiatan otot rangka yang memerlukan energi (WHO, 2016). Aktivitas fisik dibedakan dalam tiga kelompok yaitu terdiri dari aktivitas fisik ringan, sedang, hingga berat (Emma, 2010).

Berdasarkan artikel yang sudah di review, dan dilakukan telaah didapatkan hasil yaitu terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja. Dibuktikan dengan artikel ketiga yaitu faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada remaja yaitu gaya hidup, lingkungan, stres psikologis (Dewi Setya Ningsih, Rani Indah Permatasari 2020). Sehingga perlu mengontrol adanya faktor-faktor yang akan mempengaruhi kualitas tidur pada remaja, yaitu mencegah rasa kelelahan sejalan dengan teori dari *National Sleep Foundation* 2018.

Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Erninda Egi, Swito Prastiwi, Ronasari Mahaji Putri (2017) yaitu terdapat gangguan tidur dengan tingkat kebugaran jasmani pada remaja putri pada tingkat kebugaran jasmani siswi putri adalah baik karena salah satunya adalah faktor umur. Sejalan dengan teori *Centers for Disease Control and Prevention (CDC, 2017)* yaitu pada remaja perempuan memiliki prevalensi tidak cukup tidur dibandingkan remaja laki-laki. Pada faktor olahraga mempengaruhi terhadap kebugaran jasmani pada remaja putri di SMKN Kertaa Wisata, sejalan teori dari Giriwijoyo (2007) yaitu jika melakukan olahraga terus menerus mendapatkan kebugaran jasmani yang meningkat. Sebagai remaja diharapkan untuk dapat mengelola apa saja gangguan tidur yang dapat mempengaruhi kualitas tidur, dan tetap melakukan olahraga dengan teratur agar tingkat kebugaran jasmani dapat lebih meningkat.

Penelitian Shania Nayaga, Donny Ardi Kusuma, S.Pd., M.Kes (2020) yaitu sejalan pada kemampuan atlet salah satunya harus memiliki kemampuan fisik yang lebih tinggi, dan setelah latihan perlu adanya peregangan otot-otot tertentu yaitu compression garment, stertching, suplementasi, hidrasi, nutrisi, massage, tidur. Yaitu tidur adalah adalah prosesperbaikan sel-sel yang rusak dan memberi waktu organ tubuh untuk istirahat mauun untuk menjaga keseimbangan metabolisme, sejalan dengan teori dari (Taylor et, al) yaitu setiap gerakantubuh yang dihasilkan otot memerlukan energi sehingga aktivitas fisik adalah sekumpulan gerakan yang dilakukan otot tubuh dan sistem penunjangnya.

Hal ini tidak ada hubungan sejalan dengan Anisa Ayu Yolanda, M. Arie Wuryanto, Nissa Kusariana, Lintang Dian Saraswat (2019) yaitu ada beberapa faktor proses tidur yaitu, screen based activity, aktivitas fisik, tingkat kecemasan, sleep hygien, pencahayaan lampu kamar tidur, suhu kamar tidur, dan kegaduhan tempat tinggal. Hal ini sejalan dengan teori, bahwa responden dengan aktivitas fisik berat mendapatkan kualitas tidurburuk dan responden dengan aktivitas sedang mendapatkan kualitas tidur baik. Dan pada fisiologis tubuh, pada kegiatan aktivitas fisik dengan kategori sedang mampu membuat hormon endorphin dan serotonin sehingga dapat menjadikan rasa kantuk.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan penelitian yang telah di riview , pada keempat artikel sesuai dengan judul skripsi membahas tentang aktivitas fisik olahraga pada remaja usia 15 sampai 18 tahun dengan kualitas tidur, dijelaskan ke empat jurnal yaitu adanya faktor yang mempengaruhi, adakah hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur remaja, serta bagaimana kebiasaan tidur pada remaja yang mengikuti olahraga yang sering. Dilakukan analisis terhadap hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja adalah kualitas tidur bagi remaja adalah penting karena sesuai jam tidur pada remaja adalah 7 sampai 8 jam perhari. Oleh karena itu perlu untuk melakukan pemantauan pada kegiatan aktivitas fisik apa saja yang dilakukan di Sekolah maupun diluar Sekolah, tetap melaksanakan kegiatan berolahraga yang teratur dan sesuai kekuatan tubuh dan di perlu dilakukan recovery jika setelah melakukan



olahraga, pada kebiasaan tidur yang baik bagi remaja dapat meningkatkan kualitas tidur pada atlet remaja. Dengan meninjau faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur remaja yaitu, gaya hidup, lingkungan, stress psikologis jika ketiga faktor tersebut dapat diminimalisir dengan lebih memahami kondisi fisik bagi remaja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aktivitas Remaja Turun, Obesitas Mengancam. 12 Agustus 2015. Kompas. Dalam <http://health.kompas.com/read/2015/08/12/112500723/Aktivitas.Remaja.Turun.Obesitas.Mengancam>. Diakses 12 Januari 2017.
- Antika, Rista F. 2016. *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Obesitas Pada Remaja Kelas Xi Di Sma Kartika Wijaya Surabaya. Skripsi*. Dalam <http://repository.unusa.ac.id/494/>. Diakses 01 Juli 2018.
- Hafizudin, Muhammad Bin A. 2017. *Hubungan Antara Frekuensi Aktivitas Jogging Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Kedokteran Universitas Hasanuddin 2017*. Diakses 15 Februari 2020.
- Depkes. RI, 2014. *Profil Kesehatan Kota Yogyakarta 2013*. Dalam [http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL\\_KAB\\_KOTA\\_2014/3471\\_Diy\\_Kota\\_Yogyakarta\\_2014.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL_KAB_KOTA_2014/3471_Diy_Kota_Yogyakarta_2014.pdf). Diakses tanggal 29 Maret 2020.
- Emelia R, Malonda Nancy S.H, Kapantow Nova H. 2016. Hubungan aktivitas fisik dengan obesitas pada siswa di SMA Negeri 1 Kota Bitung. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado*. Dalam <http://medkesfkm.unsrat.ac.id/wp-content/uploads/2016/11/JURNAL-Retno-Emelia.pdf>. Diakses 08 Januari 2020.
- elimasari, A., & Anjarwati. (n.d.). *HUBUNGAN POLA AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA PRODI DIV BIDAN PENDIDIK UNIVERSITAS AISYIYAH YOGYAKARTA*.
- Erwinto, Dion. 2017. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran jasmani Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017 di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulonprogo DIY. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- IDAI, 2014. *Manfaat Olahraga Bagi Kesehatan Anak dan remaja*. Dalam <http://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/manfaat-olahraga-bagi-kesehatan-anak-dan-remaja>. Di akses 22 Desember 2019.
- Kementrian Kesehatan RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar Jakarta: Kementrian Kesehatan RI 2013*. Dalam <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskasdas%202013.pdf>. Diakses 15 Jnuari 2021
- Leonita Emy, Nopriadi. 2010. Persepsi Ibu Terhadap Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar. Riau : *Jurnal Kesehatan Komunitas*. Vol. 1, No 1 November 2010. Dalam <http://jurnal.htp.ac.id/index.php/keskom/article/download/9/6/>. Diakses 29 Desember 2020.

Martfandika, D. A., & Rahayu, P. P. (n.d.). *KUALITAS TIDUR MAHASISWA KEPERAWATAN DALAM MENYUSUN SKRIPSI DI UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA NASKAH PUBLIKASI*.

Nafiah, N., & Kustiningsih. (n.d.). *HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA KELAS VIII DI SMP MUHAMMADIYAH 1 YOGYAKARTA 1*.

Notoatmodjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Purwati, Y., & Muslikhah, A. (2021). Gangguan Siklus Menstruasi Akibat Aktivitas Fisik dan Kecemasan. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 16(2), 217–228. <https://doi.org/10.31101/jkk.1691>

Rombemba Finna R, Rombot Dina V, Ratag Gustaaf A.E. 2013. Pandangan Orang tua Mengenai Intervensi Aktivitas Fisik dan Diet Pada Siswa Obesitas di Sekolah Dasar. Manado: *Jurnal Kedokteran Komunitas dan Tropik*. Vol. 4, No. 3 Agustus 2016. Dalam <http://download.portalgaruda.org/article>. Diakses 20 Januari 2020.

Sambo, 2013. *Aktivitas Pada Anak*, Bandung, Bentang Pustaka.

Shadrina Nur, Sri, Hubungan Aktivitas fisik dengan prestasi akademik santri pondok pesantren X di Kabupaten Bogor, 2017. Dalam <http://> . Diakses 09 Maret 2020.

Welis W., Rifki Muhamad S, 2013. Gizi Untuk Aktivitas Fisik dan Kebugara, Sukabina Press, Padang, ISBN 978-602-1650-02-8. Ismawati, R. (2017). Evaluasi pada pasien dengan hipertensi di RS Mojekerto. 9–27. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/sainmed/article/viewFile/4142/4515>