

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, d. K. (2020, Juli). *Gambar Tumpeng Gizi Seimbang* Alodokter.com. From ALodokter.com: <https://www.alodokter.com/deretan-makanan-berlemak-tinggi-yang-baik-untuk-kesehatan>
- Alimul Hidayat, A. A. (2006). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi konsep dan Proses Keperawatan*, buku 2.
- Almatsier, S. (2006). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi, edisi ke-6*. Jakarta: GramediaPustaka utama.
- Almatsier, S. (2009). *Basic principles of nutrition*. Jakarta: GramediaPustaka Utama.
- Amalia, I. N., & Ropyanto, C. B. (2017). *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Kelelahan Fisik Pada Lansia*.
- Amelia F, (2008) *Konsumsi Pangan, Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi pada Remaja di Kota Sungai Penuh Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi*. Skripsi. Bogor: Fakultas Pertanian, Institut Pertanian Bogor. 2008.
- Arlinda, S., & Warsiti, W. (2015). *Hubungan konsumsi fast food dengan obesitas pada remaja di smp muhammadiyah 10 Yogyakarta*.
- Asmadi, A. (2018). *Teknik prosedural keperawatan: konsep dan aplikasi kebutuhan dasar klien* (19).
- Bella, M. S. (2021). *Asuhan Keperawatan Gangguan Pola Tidur Pada Keluarga Bapak. T Khususnya Bapak. T di Desa Wonoharjo Kabupaten Tanggamu Provinsi Lampung Tahun 2021* (Doctoral dissertation, Poltekkes Tanjungkarang). <https://repository.poltekkes-tjk.ac.id>
- Damayanti, A. E. (2016). *Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri*.
- Dianingsih, A., Dieny, F. F., Nuryanto, N., & Syaury, A. (2022). *Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Kualitas Tidur dan Sindrom Makan Malam pada Mahasiswi Obesitas*. *Gizi Indonesia*, 45(2), 197-208.
- Depkes, R. I. (2003). *Pedoman pelaksanaan kewaspadaan universal di pelayanan kesehatan*. Jakarta, Perhimpunan Pengendali Infeksi Indonesia.
- Ega Laurenty Br Sitepu, (2020). *Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang dan Status Gizi Remaja Putri* (Literatur Review).

- Epridawati, D. D. (2012). *Hubungan pengetahuan tentang gizi dengan status gizi siswa SMP di kecamatan kerjo Kabupaten Karanganyar*. Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta, 1-17.
- Farrahi Moghaddam, J., Nakhaee, N., Sheibani, V., Garrusi, B., & Amirkaifi, A. (2012). *Reliability and validity of the Persian version of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI-P)*. *Sleep and Breathing*, 16(1), 79-82. <https://www.researchgate.net/profile/Behshid-Garrusi/publication/>
- Fibriana, D. (2019). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya*.
- Florence, A. G. (2017). *Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi pada Mahasiswa TPB Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung*.
- Guthrie, Helen., 2011. *Human nutrition*. Missouri: Mosby Year Book
- Kemenkes, R. I. (2014). *Pedoman gizi seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kemkes RI. (2020) *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020*. Jakarta-: Kemkes RI 2020.h.1-78.
- Kementerian Kesehatan RI. (2011). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia*. (Direktorat Bina Gizi).
- Lund, H. G., Reider, B. D., Whiting, A. B., & Prichard, J. R. (2010). *Sleep Patterns and Predictors of Disturbed Sleep in a Large Population of College Students*. *Journal of Adolescent Health*, 46(2), 124–132.
- Hafiza, D. (2020). *Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru*. *Jurnal Medika Utama*, 2(01 Oktober), 332-342.
- Hidayat, A. A. A. (2009). *Pengantar kebutuhan dasar manusia: aplikasi konsep dan proses keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hita-Contreras, F., Martínez-López, E., Latorre-Román, P. A., Garrido, F., Santos, M. A., & Martínez-Amat, A. (2014). *Reliability and validity of the Spanish version of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) in patients with fibromyalgia*. *Rheumatology international*, 34(7), 929-936.
- Intantiyana, M., Widajanti, L., & Rahfiludin, M. Z. (2018). *Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Kejadian*

- Obesitas pada Remaja Putri Gizi Lebih di SMA Negeri 9 Kota Semarang.* Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip), 6(5), 404-412.
- Marfuah, D. and Hadi, H. (2013) '*Durasi dan Kualitas Tidur Hubungannya Dengan Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar Di Kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul*', Gizi dan Dietetik Indonesia, 1(2), pp. 93–101.
- Muhaimin, M. (2018). *Hubungan Antara Stress Akademik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa S1 dan D3 Keperawatan dalam Menghadapi Tugas Akhir 2017/2018 di Falkutas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.*
- Mustofa, A. (2017). *Mekanisme Koping pada Remaja.* Journal of Holistic and Traditional Medicine, 2(02), 156-160.
<https://jhtm.or.id/index.php/jhtm/article/download/28/27>
- Nabawiyah, H. (2021). *Hubungan pola makan, aktivitas fisik, kualitas tidur dengan status gizi santriwati Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 1*, 5(1), 78-89.
- National Sleep Foundation. (2015.). *National Sleep Foundation Recommends New Sleep Times.* <https://sleepfoundation.org/press-release/national-sleep-foundation-recommends-new-sleeptimes>
- Notoatmodjo, S. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan Edisi Revisi.* PT. Rineka Cipta. Jakarta
- Novitasari, L. A. D. (2021). *Hubungn Citra Tubuh (Body Image) dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja Putri Usia 15-19 Tahun di Desa Banjarsari Kecamatan Cerme Kabupaten Gersik.*
- Nurvita, V. (2014). *Hubungan antara self-esteem dengan body image pada remaja awal yang mengalami obesitas* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Pangestika, D. A. (2019). *Hubungan Kualitas Tidur dan Asupan Gizi Siswa dengan Prestasi Belajar di SMAN 1 Waru Sidoarjo* (Doctoral dissertation, STIKES Hang Tuah Surabaya).
- Pitoy, F. F., Tendean, A. F., & Rindengan, V. C. C. (2022). *Kualitas Tidur dan Indeks Massa Tubuh pada Remaja.* Nutrix Journal, 6(2), 6-13.

- <http://ejournal.unklab.ac.id/index.php/nutrix/article/download/836/708>
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005). *Fundamentals of nursing*. Mosby.
- Purwanto, S. (2008). *Mengatasi insomnia dengan terapi relaksasi*.
<https://publikasiilmiah.ums.ac.id/>
- Putri, A. Y. (2018). *Hubungan antara kecanduan smartphome dengan kualitas tidur pada remaja*. <http://digilib.uinsby.ac.id/>
- Potter, P.A., & Perry A.G. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik, (edisi 4 volume 2)*. Alih bahasa Komalasari, R. et-al. Jakarta: EGC
- Rachmayani, S. A., Kuswari, M., & Melani, V. (2018). *Hubungan asupan zat gizi dan status gizi remaja putri di SMK Ciawi Bogor*. Indonesian Journal of Human Nutrition, 5(2), 125-130. <https://ijhn.ub.ac.id>
- Rahmawati, Y. (2021). *Gambar Makanan Penghasil Lemak*. Diambil dari Suara.com:
- Restuti, A. N., & Susindra, Y. (2016). *Hubungan antara Asupan Zat Gizi dan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMK Mahfilud Durror II Jelbuk*. Prosiding.
- Riskesdas. 2010. *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia Tahun 2009*. Jakarta : Departemen Kesehatan RI.
- Riskesdas. (2018). *Laporan hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI, 5-10.
- Rossa, V.(2022). *Gambar Makanan Penghasil Protein* Diambil dari Suara.com
- Salsabil, A. (2022). *Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang, Aktivitas Fisik dan Status Gizi Remaja Kelas XI di SMA Muhammadiyah 2 Surabaya* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Surabaya).
- Salsabilla, B., Anwar, K., & Maskar, D. H. (2023). *Status Gizi, Kadar Hemoglobin, Kualitas Tidur dan Siklus Menstruasi pada Siswi di SMAN 8 Tangerang*. Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik, 2(1), 16-23.
- Saputri, W. (2018). *Hubungan Aktivitas Fisik Dan Durasi Tidur Dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMP N 2 Klego Boyolali* (Doctoral dissertation, STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta).

- Sari, D. M. (2014). *Gambaran praktek Pedoman Gizi Seimbang (PGS) pada remaja di MTs. Pembangunan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta tahun 2013.*
- Septiana, P. (2018). *Hubungan Durasi Tidur dengan Kejadian Obesitas pada Anak Usia 3-8 Tahun.* Global Medical and Health Communication, 6(01), 63-67
- Simpatik, R. H., Purwaningtyas, D. R., & Dhanny, D. R. (2023). *Hubungan Kualitas Tidur, Tingkat Stres, dan Konsumsi Junk Food dengan Gizi Lebih pada Remaja As-Syafi'iyah 02 Jatiwaringin.* Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF), 4(1), 46-55.
- Sitoayu, L., Aminatyas, I., Angkasa, D., Gifari, N., & Wahyuni, Y. (2021). *Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji, Tingkat Stres dan Kualitas Tidur terhadap Status Gizi pada Remaja Putra SMA DKI Jakarta.* Indonesian Journal of Human Nutrition, 8(1), 55-64.
- Soekirman, S. (2000). *Ilmu gizi dan aplikasinya untuk keluarga dan masyarakat.* Dirjen Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional.
- Supariasa, I., 2011. *Penilaian status gizi.* Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Tumpeng Gizi Seimbang:* <http://www.smaitarrahmahlumajang.sch.id/>
- Wulandari, A. (2014). *Karakteristik pertumbuhan perkembangan remaja dan implikasinya terhadap masalah kesehatan dan keperawatannya.* Jurnal Keperawatan Anak, 2(1), 39-43.
- WHO. 2014. *Obesity and Overweight.* <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>
- Yusnira, Y., & Lestari, M. (2021). *Hubungan Asupan Energi, Kualitas Tidur, Dan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Overweight di SMKN 1 Bangkinang.* Jurnal Pendidikan Tambusai, 5(3), 5723-5736. <https://www.jptam.org>