

DAFTAR PUSTAKA

- Afriwardi (2010). Ilmu kedokteran olahraga. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Agustin D (2012). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada pekerja shift di PT Krakatau Tirta Industri Cilegon. Depok, Jurusan Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan Universitas Indonesia. Skripsi.
- Arum WDM (2014). Hubungan indeks massa tubuh (IMT) dan lingkaran leher dengan kualitas tidur. Surakarta, Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Surakarta. Skripsi.
- B ML (2014). Hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada pelajar SMA N 10 Padang. Padang, Jurusan Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Skripsi.
- Brand S, Kalak N, Gerber M, Kirov R, Puhse U, Holsboer-Trachsler E (2014). High self-perceived exercise exertion before bedtime is associated with greater objectively assessed sleep efficiency. *Sleep Med.*, 15: 1031–1036.
- DeBonis J (2011). The role of stress, anxiety, and alcohol in disrupted sleep. USA, Department of Psychology, Marietta College. Thesis.
- Despopoulos A, Silbernagl S (2001). *Color atlas of physiology*. Ed 5. Stuttgart: Georg Thieme Verlag.
- Fauzi MS (2014). Pengaruh olahraga moderat dan exhaust terhadap ekspresi hormon kortisol. Malang, Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang. Skripsi.
- Flausino NH, Prado JMDS, DeQueiroz SS, Tufik S, DeMello MT (2011). Physical exercise performed before bedtime improves the sleep pattern of healthy young good sleepers. *Psychophysiology*, pp: 1469-8986.
- Ganong WF (2005). *Review of medical physiology*. 22th Ed. USA: The McGraw–Hill Companies.
- Guyton AC, Hall JE (2007). *Buku ajar fisiologi kedokteran*. Edisi ke 11. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Hidayat AAA (2006). *Pengantar kebutuhan dasar manusia: Aplikasi konsep dan proses keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

- Indrawati N (2012). Perbandingan kualitas tidur mahasiswa yang mengikuti UKM dan tidak mengikuti UKM pada mahasiswa reguler FIK UI. Depok, Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. Skripsi.
- Japardi (2002). Gangguan tidur. Medan, Bagian Bedah Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara.
- Knutson KL, Spiegel K, Penev P, VanCauter E (2007). The metabolic consequences of sleep deprivation. *Sleep Med Rev.*, 11(3): 163–178.
- Kohlstadt I (2009). Food and nutrients in disease management. Boca Raton: CRC Press Taylor and Francis Group.
- Kozier B, Erb G, Berman A, Snyder S (2004). *Fundamental of nursing: Concept, process, and practice*. 7th Ed. New Jersey: Prentice-Hall Inc. Dalam: Agustin D (2012). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada pekerja shift di PT Krakatau Tirta Industri Cilegon. Depok, Jurusan Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan Universitas Indonesia. Skripsi.
- Kunert K, King ML, Kolkhorst FW (2007). Fatigue and sleep quality in nurses. *Journal of Psychosocial Nursing & Mental Health Services*, 45(8): 31-7.
- Lemmer B (2007). The sleep-wake cycle and sleeping pills. *Physiology & Behavior*, 90 (2007): 285-293.
- Madan V, Jha SK (2008). What is sleep and why is it needed? *IJLST*, 1(1): 9-23. Dalam: Veqar Z, Hussain ME (2012). Sleep quality improvement and exercise: A review. *International Journal of Scientific and Research Publications*, Vol. 2.
- Mardhasafitri S (2015). Hubungan berolahraga dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Padang, Jurusan Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Skripsi
- Media Indonesia Sehat (2014). Peranan neurotransmitter otak pada gangguan perilaku dan gangguan psikiatrik. <http://mediaindonesiasehat.com/2014/08/09/peranan-neurotransmitter-otak-pada-gangguan-perilaku-dan-gangguan-psikiatrik/> - Diakses Oktober 2015.
- Mullington JM, Haack M, Toth M, Serrador J, Meier-Ewert H (2009). Cardiovascular, inflammatory and metabolic consequences of sleep deprivation. *Prog Cardiovasc Dis.*, 51(4): 294–302.
- Murray RK, Granner DK, Rodwell VW (2006). *Harper's illustrated biochemistry*. 27th Edition. USA: The McGraw-Hill Companies.

- Myllymaki T, Kyrolainen H, Savolainen K, Hokka L, Jakonen R, Juuti T, Martinmaki K *et al.* (2011). Effects of vigorous late-night exercise on sleep quality and cardiac autonomic activity. *J. Sleep Res.*, 20: 146–153.
- National Sleep Foundation (2013). 2013 sleep in America poll exercise and sleep: Summary of findings. National Sleep Foundation. <https://sleepfoundation.org/sleep-polls-data/sleep-in-america-poll/2013-exercise-and-sleep> - Diakses November 2015.
- National Sleep Foundation (2015). Sleptionary – Defenition of common sleep terms. National Sleep Foundation. <https://sleepfoundation.org/sleptionary> - Diakses Desember 2015.
- Nilifda H (2014). Hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter angkatan 2010 Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Padang, Jurusan Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Skripsi.
- Notoadmojdjo S (2005). Metodologi penelitian kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Novriansyah WT (2014). Efek pengurangan durasi tidur terhadap jumlah dan hitung jenis leukosit pada tikus wistar. Padang, Jurusan Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Skripsi.
- Nurdin AE (2009). Buku ajar psikoneuroimunologi dasar. Padang: FK Unand.
- Oda S, Shirakawa K (2014). Sleep onset is disrupted following pre-sleep exercise that causes large physiological excitement at bedtime. *Eur. J. Appl. Physiol.*, 114: 1789–1799.
- Potter PA, Perry AG (2005). Buku ajar fundamental keperawatan: Konsep, proses, dan praktis. Edisi ke 4. Jakarta: EGC. Dalam: Agustin D (2012). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada pekerja shift di PT Krakatau Tirta Industri Cilegon. Depok, Jurusan Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan Universitas Indonesia. Skripsi.
- Putri DNE (2014). Pengaruh kurang tidur terhadap berat badan pada tikus wistar jantan. Padang, Jurusan Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Skripsi.
- Rizzo DC (2000). Delmar's fundamentals of anatomy and physiology. USA: Delmar Thomson Learning.

- Robey E (2013). Evening exercise and cold water immersion: Effect on subsequent sleep. Perth, School of Sport Science, The University of Western Australia. Thesis.
- Sadock BJ, Sadock VA (2007). Kaplan and Sadock's synopsis of psychiatry: Behavioral sciences/ clinical psychiatry. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Santos RVT, Tufik S, DeMello TI (2007). Exercise, sleep and cytokines: Is there a relation. *Sleep Medicine Reviews*, 231-239. Dalam: Veqar Z, Hussain ME (2012). Sleep quality improvement and exercise: A review. *International Journal of Scientific and Research Publications*, Vol. 2.
- Sastroasmoro S, Ismael S (2002). *Dasar-dasar metodologi penelitian klinis*. Edisi ke 2. Jakarta: Sagung Seto.
- Scanlon VC, Sanders T (2007). *Essentials of anatomy and physiology*. Ed 5. Philadelphia: FA Davis Company.
- Shier D, Butler J, Lewis R (2001). *Human anatomy and physiology*. Ninth Edition. USA: The McGraw-Hill Companies.
- Spiegel K, Tasali E, Penev P, VanCauter E (2004). Brief communication: Sleep curtailment in healthy young men is associated with decreased leptin levels, elevated ghrelin levels, and increased hunger and appetite. *Ann Intern Med.*, 141: 846-50. Dalam: Mullington JM, Haack M, Toth M, Serrador J, dan Meier-Ewert H (2009). Cardiovascular, inflammatory and metabolic consequences of sleep deprivation. *Prog Cardiovasc Dis.*, 51(4): 294-302.
- Stickgold R, Walker M (2009). *The neuroscience of sleep*. London: Academic Press.
- Suppiah HT, Chia M (2015). The somnolent youth-sleep and the influence of exercise: A narrative review. *Sports*, 3: 116-135.
- Szentkiralyi A, Madarasz CZ, NovaK M (2009). Sleep disorders: Impact on daytime functioning and quality of life. *Expert Review of Pharmacoeconomics & Outcomes Research*, 9 (1): 49-64.
- Ucer O, Gumus B (2013). Quantifying subjective assessment of sleep quality, quality of life, and depressed mood in children with enuresis. *World J Urol.*, 32: 239-243.
- Veqar Z, Hussain ME (2012). Sleep quality improvement and exercise: A review. *International Journal of Scientific and Research Publications*, Volume 2.

Viona (2013). Hubungan antara karakteristik mahasiswa dengan kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. Pontianak, Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. Naskah publikasi.

Wasis (2008). Pedoman riset praktis untuk profesi perawat. Jakarta: EGC.

Wicaksono DW (2012). Analisis faktor dominan yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. Surabaya, Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. Tesis.

Wicaksono S (2015). Perbedaan olahraga futsal di sore hari dan di malam hari terhadap tingkat insomnia pada anggota klub futsal mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta, Program Studi Fisioterapi S1, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Skripsi.

Zepelin H, Siegel JM, Tobbler I. Mammalian sleep. Dalam: Kryger MH, Roth T, Dement WC (2005). Principles and practice of sleep medicine. Philadelphia: WB Saunders Company, 91-100. Dalam: Veqar Z, Hussain ME (2012). Sleep quality improvement and exercise: A review. International Journal of Scientific and Research Publications, Vol. 2.

