

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, W., Andika, M., & Yulanda, D. (2020). Pengaruh Latihan Jalan Kaki Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi Di Rsup Dr. M Djamil Padang. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 3(1), 16–27.
- Ariyanti, S., Sulistyono, E., & Rahmawati, P. M. (2023). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Aysola, R. S. (2024). *Sleep Disorders*. UCLA Health.
- Baldursdottir, B., Tahtinen, R. E., Sigfusdottir, I. D., Krettek, A., & Valdimarsdottir, H. B. (2017). Impact of a physical activity intervention on adolescents' subjective sleep quality: a pilot study. *Global Health Promotion*, 24(4), 14–22. <https://doi.org/10.1177/1757975915626112>
- Baso, M. C., Langi, F. L. F. ., & Sekeon, S. A. . (2019). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. *Kesmas*, 7(5), 5–10. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/22146>
- Bayudamai, C. P., & Yuliastrid, D. (2022). Tingkat Motivasi Berolahraga dan Aktivitas Fisik pada Remaja di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(4), 7–12.
- Chambers, J. (2022). *Sleep Health Information for Teens Third Edition* (3rd ed.). Infobase Publishing.
- Chen, H. M., Tsai, C. M., Wu, Y. C., Lin, K. C., & Lin, C. C. (2016). Effect of walking on circadian rhythms and sleep quality of patients with lung cancer: A randomised controlled trial. *British Journal of Cancer*, 115(11), 1304–1312. <https://doi.org/10.1038/bjc.2016.356>
- Christine, & Samendinger, A. K. (2023). Testing Measurement Invariance of the 7-item Social Physique Anxiety Scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 27(4), 293–304. <https://doi.org/10.1080/1091367X.2023.2173527>
- Eliza, & Amalia. (2022). Pengetahuan Insomnia pada Remaja Selama Covid 19. *Borneo Student Research*, 3(2), 1941–1946.
- Fatimah, M. (2022). Protection Motivation Theory (PMT) Teori dan Aplikasi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 22(2), 1145. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v22i2.2341>
- Fauziyah, H. (2017). *Asuhan Keperawatan Padalansia Dengan Insomnia*

Melalui: Sleep Hygiene Dan Aktivitas Fisik Di Pstw Budi Mulia 01 Cipayung. Universitas Indonesia.

- Fitri, A. U., & Handayani, M. (2023). *Pengaruh Olahraga Ringan Jalan Kaki Terhadap Kualitas Tidur Masyarakat Kota Makassar Tahun 2023*. 581–588.
- Friedman, Bowden, & Jones. (2018). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga : Riset, Teori, dan Praktik* (5th ed.). EGC.
- Gondhowiardjo. (2019). Pedoman Strategi & Langkah Aksi Peningkatan Aktivitas Fisik. *NASPA Journal Komite Penanggulangan Kanker Nasional (KPKN)*, 42(4), 31–34.
- Harmoniati, E. D. (2015). *Intervensi Sleep Hygiene Pada Anak Usia Sekolah Dengan Gangguan Tidur : Pada Anak Usia Sekolah Dengan Gangguan Tidur : Sebuah Penelitian Pendahuluan*. Universitas Indonesia.
- Hartini, S., Nisa, K., & Herini, E. S. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Masalah Tidur Remaja Selama Pandemi Covid-19. *Sari Pediatri*, 22(5), 311. <https://doi.org/10.14238/sp22.5.2021.311-7>
- Hastuti, R. (2021). *PSIKOLOGI REMAJA*. Penerbit ANDI.
- Hershner, S. (2020). Sleep and academic performance: measuring the impact of sleep. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 33, 51–56. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2019.11.009>
- Hershner, S., & O'Brien, L. M. (2018). Sleep Education for College Students. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 14(7), 1271–1272. <https://doi.org/10.5664/jcsm.7248>
- Herwawan, J. H., Chairani, R., & Anwar, S. (n.d.). Penerapan Sleep Hygiene dan Sleep Diary Terhadap Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah Di Kota Ambon. *Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta*.
- Herwawan, J. H., Chairani, R., & Anwar, S. (2021). Pengaruh Penerapan Sleep Hygiene dan Sleep Diary Terhadap Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah di Kota Ambon. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 53(9), 1689–1699.
- Iqbal, M. D. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantauan di Yogyakarta. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 6(11), 1–11.
- Kenney, E. L., & Gortmaker, S. L. (2017). United States Adolescents' Television, Computer, Videogame, Smartphone, and Tablet Use: Associations with Sugary Drinks, Sleep, Physical Activity, and Obesity. *Journal of Pediatrics*, 182, 144–149. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2016.11.015>

Nida Julia Nafi'awani, 2024

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA DENGAN INTERVENSI INOVASI SLEEP HYGIENE DAN AKTIVITAS FISIK BERJALAN KAKI PADA REMAJA RW 03 KELURAHAN GROGOL

UPN "Veteran" Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
www.upnvj.ac.id-www.linary.upnvj.ac.id-www.repository.upnvj.ac.id

- Khairunnisa, N. A., Ro'isah, & Hamim, N. (2023). PENGARUH EDUKASI TENTANG SLEEP HYGIENE MELALUI MEDIA POSTER TERHADAP PERILAKU PENCEGAHAN INSOMNIA PADA REMAJA (Studi Kelas X Dan XI MA Model Zainul Hasan Probolinggo). *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2, 86–98.
- Kozier, B., Berman, A., Snyder, S. J., & Erb, G. (2014). *Fundamentals of Nursing : Concepts, Process, and Practice* (9th ed.). Pearson.
- Kusumo, M. P. (2020). Buku Pemantauan Aktivitas Fisik. In *Yogyakarta: The Journal Publishing*.
[http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896/Buku pemantauan aktivitas fisik.pdf?sequence=1](http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896/Buku_pemantauan_aktivitas_fisik.pdf?sequence=1)
- Li, S., Zhu, S., Jin, X., Yan, C., Wu, S., Jiang, F., & Shen, X. (2010). Risk factors associated with short sleep duration among Chinese school-aged children. *Sleep Medicine*, 11(9), 907–916. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2010.03.018>
- Lin, C. Y., Strong, C., Scott, A. J., Broström, A., Pakpour, A. H., & Webb, T. L. (2018). A cluster randomized controlled trial of a theory-based sleep hygiene intervention for adolescents. *Sleep*, 41(11), 1–11. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsy170>
- Majd, N. R., Broström, A., Lin, C.-Y., & Griffiths, M. D. (2020). Efficacy of a theory-based cognitive behavioral technique app-based intervention for patients with insomnia: Randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research*, 22(4), 1–17. <https://doi.org/10.2196/15841>
- Malini, S. & S. (2015). Aerobic Dance Exercise Improve Sleep Quality Female Student. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 3(2), 1–11.
- Mariyana, R., Oktorina, R., & Pratama, A. (2022). Terapi Wudhu dan Hygiene terhadap Gangguan Tidur Anak Usia Sekolah. *Real in Nursing Journal (RNJ)*, 5(1).
- Mastin, D. F., Bryson, J., & Corwyn, R. (2006). Assessment of sleep hygiene using the sleep hygiene index. *Journal of Behavioral Medicine*, 29(3), 223–227. <https://doi.org/10.1007/s10865-006-9047-6>
- Mendrofa, F., & Setyaningrum, I. P. (2021). *Buku Ajar Keperawatan* (1st ed., Issue 2504). Mitra Sehat.
- Morin, C. M., Colecchi, C., Stone, J., Sood, R., & Brink, D. (2022). Behavioral and Pharmacological Therapies for Late-Life Insomnia: A Randomized Controlled Trial. *Essential Reviews in Geriatric Psychiatry*, 281(11), 375–380. https://doi.org/10.1007/978-3-030-94960-0_65

- Nisa, F., & Winarni, S. (2017). *Gambaran Sleep Hygiene Pada Mahasiswa Stikes Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya*.
- Oktaviatama, A., Mirawati, D., & Setiawan, C. (2023). *Pengaruh Walking Morning Exercise Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia*. 12(2), 82–86.
- Plotnikoff, R. C., Rhodes, R. E., & Trinh, L. (2009). Protection motivation theory and physical activity: A longitudinal test among a representative population sample of canadian adults. *Journal of Health Psychology*, 14(8), 1119–1134. <https://doi.org/10.1177/1359105309342301>
- Pratiwi, W. I. (2017). *Universitas Indonesia Hubungan Antara Praktik Ritual Tidur dan Kualitas Tidur pada Siswa Sekolah Menengah Pertama*. Universitas Indonesia.
- Prima Matur, Y., Simon, M. G., Ndorang, T. A., Ruteng, P., Yani, J. J. A., & Flores, R. (2021). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Sma Negeri Di Kota Ruteng. *55 Jwk*, 6(2), 2548–4702.
- Purnama, N. L. A. (2019). Sleep Hygiene Dengan Gangguan Tidur Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 30–36. <https://doi.org/10.47560/kep.v8i1.80>
- Purnama, N. L. A., & Silalahi, V. (2020). Efektifitas Pendidikan Kesehatan Terhadap Perilaku Sleep Hygiene Dan Kualitas Tidur Pada Remaja Dengan Gangguan Tidur. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1). <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i1.3370>
- Rahyanti, N. M. S., & Sriasih, N. K. (2021). Penyuluhan Sleep Hygiene Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Masyarakat Di Desa Marga Tabanan. *Jurnal Abdimas ITEKES Bali*, 1(1), 15–19.
- Ramadhan, W. K. (2022). Pengaruh Konsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unisba. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 2(2), 1176–1180. <https://doi.org/10.29313/bcsms.v2i2.3726>
- Saad, G., de Souza, V. C. R. P., de Menezes Neto, J. B., de Sousa Martins e Silva, E., & de Souza, J. C. R. P. (2021). Sleep Disorders in Students during the COVID-19 Pandemic. *Creative Education*, 12(02), 378–390. <https://doi.org/10.4236/ce.2021.122027>
- Sahar, J., Setiawan, A., & Riasmini, N. M. (2019). *Keperawatan Kesehatan Komunitas dan Keluaeaga* (1st Indone). Elsevier.
- Saputri, B. C., & Lontoh, S. O. (2023). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa / i Fakultas Kedokteran. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran Tarumanegara*, 2(1), 22–26.

- Siregar, L. E., Yuliza, E., & Herlina, I. (2024). Sleep Hygiene dan Aroma Therapy terhadap Kualitas Tidur Remaja Laki-Laki. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 3, 11–19.
- Sitinjak, N., & Kurniajati, S. (2018). Perilaku Berhenti Merokok pada Remaja menurut Teori Health Belief Model. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Stuart. (2016). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Jiwa Stuart Buku 2: Edisi Indonesia*. Elsevier.
- Sukma Ardiatama, I., Widyana, R., & Budiyan, K. (2021). Intervensi Brief Behavioral Treatment of Insomnia Secara Daring Untuk Menurunkan Tingkat Gangguan Insomnia Klinis. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 13(2), 149–160. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol13.iss2.art6>
- Thompson, R. G. L., Crain, T. L., & Brossoit, R. M. (2021). Measuring Sleep Duration in Adolescence: Comparing Subjective and Objective Daily Methods. *HHS Public Access*, 456(7223), 814–818. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2020.06.005>.Measuring
- Tjahja, I., & Nainggolan, O. (2019). Hubungan Kesehatan Jiwa dan Aktivitas Fisik terhadap Kesehatan Gigi dan Mulut (Analisis Lanjut Riskesdas 2013). *Buletin Penelitian Kesehatan*, 47(2), 135–142. <https://doi.org/10.22435/bpk.v47i2.1763>
- Tyas, L. W. (2022). Hubungan Depresi , Kecemasan dan Stres dengan Kejadian Insomnia pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13, 540–547.
- Wahyuni, T., Parliani, & Hayati, D. (2021). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga*. Jejak Publisher. [https://repo.stikmuhptk.ac.id/jspui/bitstream/123456789/311/1/Buku Ajar Keperawatan Keluarga.pdf](https://repo.stikmuhptk.ac.id/jspui/bitstream/123456789/311/1/Buku%20Ajar%20Keperawatan%20Keluarga.pdf)
- Wang, F., & Boros, S. (2020). Effects of a pedometer-based walking intervention on young adults' sleep quality, stress and life satisfaction: Randomized controlled trial. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 24(4), 286–292. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2020.07.011>
- Widagdo, W., Kholifah, & Nur, S. (2016). *Keperawatan Keluarga dan Komunitas*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Windiani, I. G. A. T., Noviyani, N. M. R., Adnyana, I. G. A. N. S., Murti, N. L. S. P., & Soetjningsih, S. (2021). Prevalence of sleep disorders in adolescents and its relation with screen time during the COVID-19 pandemic era. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9(B), 297–300. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.5974>

Yahya, S. (2021). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga* (Issue December).

Nida Julia Nafi'awani, 2024

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA DENGAN INTERVENSI INOVASI SLEEP HYGIENE DAN AKTIVITAS FISIK BERJALAN KAKI PADA REMAJA RW 03 KELURAHAN GROGOL

UPN "Veteran" Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
[www.upnvj.ac.id-www.library.upnvj.ac.id-www.repository.upnvj.ac.id]