

DAFTAR PUSTAKA

- Adelia, K., Komala, R., Muharramah, A., & Ayu, R. N. S. (2022). Correlation between nutritional status and physical activity Vo2max at employess of Aisyah University of Pringsewu in 2021. *Darussalam Nutrition Journal*, 6(1), 19. <https://doi.org/10.21111/dnj.v6i1.6296>
- Adryana, N. C., Apriliana, E., & Oktaria, D. (2020). Perbandingan tingkat stres pada mahasiswa tingkat I, II dan III Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Majority*, 9(2), 142–149.
- Aldi, S. (2019). *Hubungan tingkat stres dengan strategi koping pada mahasiswa tingkat pertama di fakultas kedokteran universitas lampung*. Universitas Lampung.
- American College of Sports Medicine's guidelines for exercise testing and prescription*. (2022). Wolters Kluwer Health.
- Aminuddin, M., Sholichin, S., Rahmadhani, S., & Maimia, E. (2022). Hubungan kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran fisik di era Pandemi COVID-19. *Husada Mahakam: Jurnal Kesehatan*, 12(1), 1–9.
- Andriani, R., Purnamasari, F., & Marsiwi, A. R. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Perawat Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada*, 5(1), 5–17.
- Arjanto, P. (2022). Uji Reliabilitas dan Validitas Depression Anxiety Stress Scales 21 (DASS-21) pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 7(1), 60. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v7i1.6196>
- Arta, R. D., & Fithroni, H. (2021). Hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani pada mahasiswa semester akhir di Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9, 261–270.
- Aryantara, A. R., Levani, Y., Prahasanti, K., & Yuliyanasari, N. (2023). Hubungan Intensitas Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter FK UM Surabaya. *Medica Arteriana (Med-Art)*, 5(2), 37. <https://doi.org/10.26714/medart.5.2.2023.37-43>
- Azmy, N. A. (2019). Perbedaan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tahap Profesi yang Menjalani Stase Minor dengan Tugas Tambahan Jaga dan Tidak Jaga di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *JK Unila*, 3(1), 112–116.
- Bau, N. A., Kadir, L., & Abudi, R. (2022). Hubungan Tingkat Stres Remaja Dengan Kemampuan Beradaptasi Di Asrama Pondok Pesantren Sabrun Jamil. *Jambura Journal of Epidemiology*, 1(1), 29–37. <https://doi.org/10.37905/jje.v1i1.15076>
- Bruno, L. (2019). Pola Tidur. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Buttar, K., Saboo, N., & Kacker, S. (2019). A review: Maximal oxygen uptake (VO2max) and its estimation methods. *International Journal of Physical Education, Sport and Health*, 24–32.

- Crisp, J., Douglas, C., Rebeiro, G., & Waters, D. (2020). *Potter & perry's Fundamentals of nursing ANZ edition - eBook*. Elsevier Health Sciences.
- Dourado, V. Z., Nishiaka, R. K., Simões, M. S. M. P., Lauria, V. T., Tanni, S. E., Godoy, I., Gagliardi, A. R. T., Romiti, M., & Arantes, R. L. (2021). Classification of cardiorespiratory fitness using the six-minute walk test in adults: Comparison with cardiopulmonary exercise testing. *Pulmonology*, 27(6), 500–508. <https://doi.org/10.1016/j.pulmoe.2021.03.006>
- Fadilah, T., & Adriani, D. (2023). Peran kadar hemoglobin pada kebugaran jasmani remaja. *Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah Lembaga Penelitian Universitas Trisakti*, 199–214.
- Firdausi, A. A., & Sulistyarto, S. (2021). Analisis tingkat kebugaran pada siswa Todak Aquatic Club. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3.
- Fitri, N. S. (2020). Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Daya Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Kepaniteraan Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 1(2). <https://doi.org/10.25077/jikesi.v1i2.98>
- Fitriyadi, G. (2018). Perbandingan Validitas Tes VO₂ max Antara Metode Maksimal dan Submaksimal Pada Remaja. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 2(2), 116. <https://doi.org/10.17977/um040v2i2p116-119>
- Gantarialdha, N. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh Terhadap Ketahanan Kardiorespirasi Dinyatakan Dalam Vo2Max. *Jurnal Medika Utama*, 2, 1162–1167.
- Gnardellis, C., Vagka, E., Lagiou, A., & Notara, V. (2023). Nomophobia and Its Association with Depression, Anxiety and Stress (DASS Scale), among Young Adults in Greece. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(12), 2765–2778. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13120191>
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 9(1), 43–52.
- Guyton, A. C. H. J. E. (2016). *Guyton and Hall textbook of medical physiology*. Elsevier.
- Handayani, S. (2020). Pengukuran Tingkat Stres Dengan Perceived Stress Scale-10: Studi Cross Sectional Pada Remaja Putri Di Baturetno. *Jurnal Keperawatan GSH*, 9(1), 1–6.
- Hanifah, N., Lutfia, H., Ramadhia, U., & Purna, R. S. (2020). Strategi coping stress saat kuliah daring pada mahasiswa psikologi angkatan 2019 Universitas Andalas. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 15(1), 29–43. <https://doi.org/10.26905/jpt.v15i1.4829>
- Harsismanto, J., Andri, J., Payana, T. D., Andrianto, M. B., & Sartika, A. (2020). Kualitas Tidur Berhubungan dengan Perubahan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 2(1), 1–11. <https://doi.org/10.31539/jka.v2i1.1146>
- Husniyyah, S. N., Buana, U. S., Azwar, A. G., & Buana, U. S. (2021). Analisa Tingkat Stres Orang Tua Selama Mendampingi Anak Dalam Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Sosial Politik, Bisnis, Akuntansi Dan Teknik (SoBAT) Ke-3*.

- Hutagalung, N., Marni, E., & Erianti, S. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Satu Program Studi Keperawatan Stikes Hang Tuah Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1), 77–89. <https://doi.org/10.25311/jkh.Vol2.Iss1.535>
- Ibrahim, M., & Rizka, C. M. (2023). Studi Deskriptif Tingkat Kecemasan Pada Karyawan Logistik Mengenai Isu Phk Di Pt X Dalam Masa New Normal. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 14(01). <https://doi.org/10.51353/inquiry.v14i01.747>
- Indrayana, B., & Yuliawan, E. (2019). Penyuluhan Pentingnya Peningkatan Vo2max Guna Meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Fortuna Fc Kecamatan Rantau Rasau. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(1), 41–50. <https://doi.org/10.21009/JSCE.03105>
- Kakaje, A., Al Zohbi, R., Hosam Aldeen, O., Makki, L., Alyousbashi, A., & Alhaffar, M. B. A. (2021). Mental disorder and PTSD in Syria during wartime: a nationwide crisis. *BMC Psychiatry*, 21(1), 2. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-03002-3>
- Karba, S. K., Permadi, A. W., & Parwata, I. M. Y. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Vo2max Pada Lanjut Usia. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 10(1), 89–95. <https://doi.org/10.22487/htj.v10i1.1001>
- Kasih, N. S., & Hamdani, I. (2023). Perbandingan Efektivitas Penilaian Skala Nyeri berdasarkan Visual Analog Scale (VAS), Verbal Rating Scale (VRS), dan Numeric Rating Scale (NRS) pada Pasien Pasca Operasi Sectio Caesarea (SC) di RSU Muhammadiyah Medan. *Jurnal Implementa Husada*, 4(4), 472–482.
- Kemenkes R. I. (2022). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia Tahun 2022*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kim, C.-H., Wheatley, C. M., Behnia, M., & Johnson, B. D. (2016). The Effect of Aging on Relationships between Lean Body Mass and VO2max in Rowers. *PloS One*, 11(8), e0160275. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0160275>
- Lestari, K. D. P., Wahyuni, N., Nugraha, M. H. S., & Tianing, N. W. (2020). Hubungan Indeks Massa Tubuh, Persentase Lemak Total Tubuh Dan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Volume Oksigen Maksimal Pada Remaja Putri Di Denpasar Selatan. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 8(1), 49. <https://doi.org/10.24843/MIFI.2020.v08.i01.p11>
- Liu, D., Kahathuduwa, C., & Vazsonyi, A. T. (2021). The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI): Psychometric and clinical risk score applications among college students. *Psychological Assessment*, 33(9), 816–826. <https://doi.org/10.1037/pas0001027>
- Maharani, I., & Budiman, A. (2020). Hubungan Stress Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Dalam Masa Pandemi. *Prosiding Psikologi*, 6(2).
- Miadinar, M. G., & Supriyanto, C. (2021). Tingkat Kesehatan Mental di Tim Atletik Tulungagung Selama Pandemi Covid-19 (Sifat Psikometri dan Varians Dass-21) Pada Atlet dan Non-Athlet. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3).

- Monarisa, M., Indriani, S., & Suci, H. (2021). Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur Petugas Kesehatan Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2), 268. <https://doi.org/10.33757/jik.v5i2.439>
- Moonti, M. A., Heryanto, M. L., & Nugraha, Moch. D. (2023). Korelasi Tingkat Stres Dan Pola Tidur Dengan Kebugaran Tubuh Mahasiswa Tingkat Akhir Di Stikes Kuningan. *Journal of Midwifery Care*, 3(2), 145–154. <https://doi.org/10.34305/jmc.v3i02.741>
- Putri, T. N., Sudjatmoko, A., & Ambarsarie, R. (2023). Peran Stres Mental Dalam Memengaruhi Ketahanan Kardiorespirasi Pada Dewasa Muda: Tinjauan Kepustakaan Sistematis. *Jurnal Kedokteran Raflesia*, 9(1), 1–12. <https://doi.org/10.33369/juke.v9i1.30128>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nsengimana, A., Mugabo, E., Niyonsenga, J., Hategekimana, J. C., Biracyaza, E., Mutarambirwa, R., Ngabo, E., & Nduwayezu, R. (2023). Sleep quality among undergraduate medical students in Rwanda: a comparative study. *Scientific Reports*, 13(1), 265. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-27573-9>
- Nuarti, N., Huldani, H., & Asnawati, A. (2019). Perbandingan Kapasitas Oksigen Maksimal antara Laki Laki dan Perempuan pada Calon Jemaah Haji. *Homeostasis*, 2(1), 125–130. <https://doi.org/10.20527/ht.v2i1.439>
- Nugroho, H., Suri, O. I., & Putri, D. U. P. (2022). Peningkatan Pengetahuan Lansia Mengenai Sulit Tidur pada Lansia dengan Pemberian Pendidikan Kesehatan. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(2), 317–320.
- Prananda, I. G. P. A. R., Permadi, A. W., & Darmawijaya, I. P. (2022). Hubungan Indeks Massa Tubuh Terhadap Daya Tahan Kardiorespirasi Pada Petani Lansia. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 2(4), 2005–2010.
- Psychology Foundation of Australia. (2022). *Depression Anxiety Stress Scale*.
- Purnama, N. L. A., & Silalahi, V. (2020). Efektifitas Pendidikan Kesehatan Dengan Media Booklet dan Audiovisual Terhadap Perilaku Sleep Hygiene Dan Kualitas Tidur Remaja Dengan Gangguan Tidur. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1), 56–62.
- Putra, R. A. K., & Kriswanto, E. S. (2019). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Kardiorespirasi Siswa Kelas VIII Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Mlati Kabupaten Sleman. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 8(10).
- Putri, R. N. (2020). Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 705. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.1010>
- Qhuzairi, M. R., Magdaleni, A. R., Sulistiawati, S., Sawitri, E., & Putra, I. S. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Ketahanan Kardiorespirasi pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Mulawarman. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 12(2), 76. <https://doi.org/10.25077/jka.v12i2.2169>

- Rachmawati, E., Milliana, A., Filzah, S. M., Kresnanda, A. W., & Sofyana, A. (2023). Association Between Stress Level, Sleep Quality, Physical Activity With Cardiorespiratory Fitness In Medical Students: A Cross Sectional Study. *Journal of Islamic Medicine*, 7(1), 73–80.
- Raghuveer, G., Hartz, J., Lubans, D. R., Takken, T., Wiltz, J. L., Mietus-Snyder, M., Perak, A. M., Baker-Smith, C., Pietris, N., & Edwards, N. M. (2020). Cardiorespiratory Fitness in Youth: An Important Marker of Health: A Scientific Statement From the American Heart Association. *Circulation*, 142(7). <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000866>
- Rahmawati, D., Fahrudin, A., & Abdillah, R. (2022). Hubungan kontrol diri dengan stres akademik akibat pembelajaran hibrid dalam masa pandemi COVID-19 di SMK X Kota Bekasi. *KHIDMAT SOSIAL: Journal of Social Work and Social Services*, 2(2), 135–153.
- Rusdiana, A. (2020). Analysis differences of Vo2max between direct and indirect measurement in badminton, cycling and rowing. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(3), 162–170.
- Rusmanto, Lardika, R. A., & Gazali, N. (2020). Sepakbola: Kapasitas Vital Paru dan Tingkat Kebugaran Jasmani. *Journal Sport Area*, 5(1), 30–39. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5\(1\).4791](https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5(1).4791)
- Saputra, I. M. R. A., & Suarya, L. M. K. S. (2019). Peran stres akademik dan hardiness terhadap kecenderungan gangguan psikofisiologis pada mahasiswa kedokteran tahun pertama. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1), 31–43.
- Sarafino, E. P., & Ewing, M. (1999). The Hassles Assessment Scale for Students in College: Measuring the Frequency and Unpleasantness of and Dwelling on Stressful Events. *Journal of American College Health*, 48(2), 75–83. <https://doi.org/10.1080/07448489909595677>
- Setiawan, H., Munawwarah, M., & Wibowo, E. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran dan Tingkat Stres pada Karyawan Back Office Rumah Sakit Omni Alam Sutera dimasa Pandemi Covid-19. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 3(1), 1–10. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v3i1.16935>
- Seto, S. B., Wondo, M. T. S., & Mei, M. F. (2020). Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi). *Jurnal Basicedu*, 4(3), 733–739. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i3.431>
- Setyowati, A., & Chung, M. (2021). Validity and reliability of the Indonesian version of the Pittsburgh Sleep Quality Index in adolescents. *International Journal of Nursing Practice*, 27(5). <https://doi.org/10.1111/ijn.12856>
- Sherwood, L. (2016). Human physiology: From cells to systems. *Cengage Learning*.
- Sinuraya, J. F., & Barus, J. B. N. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Tahun Akademik 2019/2020 Universitas Quality Berastagi. *Kinestetik*, 4(1), 23–32. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10359>

- Sosiady, M., & Ermansyah, E. (2020). Analisis Dampak Stres Akademik Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir (Studi Pada Mahasiswa Program Studi Manajemen Uin Sultan Syarif Kasim Riau Dan Universitas Internasional Batam Kepulauan Riau). *Jurnal El-Riyasah*, 11(1), 14–28.
- Susanti, R., & Rusdani. (2023). Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Laki – Laki Tingkat Akhir Akademik Fakultas Kedokteran Universitas Batam. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, 13(2). <https://doi.org/10.37776/zkeb.v13i2.1141>
- Taufikkurrachman, T., Wardathi, A. N., Rusdiawan, A., Sari, R. S., & Kusumawardhana, B. (2021). Olahraga Kardio dan Tabata: Rekomendasi Untuk Menurunkan Lemak Tubuh Dan Berat Badan. *Jendela Olahraga*, 6(1), 197–212. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i1.7469>
- Thahadi, M. (2021). *Smart Learning Skill 4.0*. google books. https://books.google.co.id/books/about/Smart_Learning_Skill_4_0.html?id=9gciEAAAQBAJ&redir_esc=y
- Tjang, Y. S., Prihatiningsih, T. S., & Prabandari, Y. S. (2023). Stress level of medical students in online learning during covid-19 pandemic and its impact on academic achievement. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal of Medical Education*, 12(1), 57. <https://doi.org/10.22146/jpki.76645>
- Tsigos, C., Kyrou, I., Kassi, E., & Chrousos, G. P. (2020). *Stress: Endocrine Physiology and Pathophysiology*. MDText.Com.
- Umbas, I. M., Tuda, J., & Numansyah, M. (2019). Hubungan Antara Merokok Dengan Hipertensi Di Puskesmas Kawangkoan. *Jurnal Keperawatan*, 7(1). <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.24334>
- Wibowo, D. S., Permadi, A. W., & Yasa, I. M. A. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Kardiorespirasi Pada Mahasiswa Fisioterapi Universitas Dhyana Pura. *Jurnal Kesehatan, Sains, Dan Teknologi (Jakasakti)*, 1(1). <https://doi.org/10.36002/js.v1i1.1962>
- Wicaksono, D. W. (2019). Analisis Faktor Dominan Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. *Fundamental and Management Nursing Journal*, 1(1), 46. <https://doi.org/10.20473/fmnj.v1i1.12131>
- Wulandari, R. (2023). Hubungan Usia Dan Indeks Massa Tubuh Dengan Vo2max Pada Pemain Basket Di Mataram Basketball School Dan Bima Perkasa Academy. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 6(01), 1–5. <https://doi.org/10.36341/jif.v6i01.3158>
- Yusoff, M. S. B. (2011). A confirmatory factor analysis study on the medical student stressor questionnaire among Malaysian medical students. *Education in Medicine Journal*, 3(1).