

DAFTAR PUSTAKA

- Academy of Nutrition and Dietetics 2015, 'Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Health Implications of Dietary Fiber', *Journal of The Academy of Nutrition and Dietetics*, 115(11), pp 1861-1870.
- Agustin, Destiana 2012, *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Pekerja Shift di PT Krakatau Tirta Industri Cilegon*, Skripsi, Universitas Indonesia.
- Ain, Ria Churin dkk 2016, 'Hubungan Antara Konsumsi Konsumsi Kopi Bersama Rokok Dan Kualitas Tidur Pada Sopir Bus Di Terminal Arjosari Malang', *Saintika Medika: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kedokteran Keluarga*, 12(2), pp 107-113.
- Aina, Widyatul 2017, *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Kelas Xii Di Sman 10 Padang*, Skripsi, Universitas Andalas.
- Aji, Aditya Serko 2015, *Hubungan Faktor Lingkungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswi yang Tinggal di UNIMUS Residence I Semarang*, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Alahmary, Sarah A dkk 2019, 'Relationship Between Added Sugar Intake and Sleep Quality Among University Students: A Cross-sectional Study', *American Journal of Lifestyle Medicine*, (xx)x, pp 1-8.
- Alfi, Wahir Nur dan Roni Yuliwar 2018, 'The Relationship Between Sleep Quality And Blood Pressure In Patients With Hypertension', *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 6(1), pp 18-26.
- Alifariki, La Ode 2019, *Epidemiologi Hipertensi (Sebuah Tinjauan Berbasis Riset)*, Leutikaprio, Yogyakarta.
- Almojali, Abdullah I dkk 2017, 'The Prevalence and Association of Stress with Sleep Quality Among Medical Students', *Journal of Epidemiology and Global Health*, pp 169-174.
- Ambarwati, Rini 2017, 'Tidur, Irama Sirkadian dan Metabolisme Tubuh', *Jurnal Keperawatan*, 10(1), pp 42-46.
- Amin, Muchammad Al, Dwi Juniati 2017, 'Klasifikasi Kelompok Umur Manusia Berdasarkan Analisis Dimensi Fraktal *Box Counting* Dari Citra Wajah dengan Deteksi Tepi Canny', *Jurnal Ilmiah Matematika*, 2(6), pp 33-42.
- Amirullah 2015, *Metode Penelitian Manajemen*, Bayumedia Publishing, Malang.

- Arifin, Riadi Arifin dkk 2009, 'Fisiologi Tidur Dan Pernapasan'.
- Arza, Lany 2017, *Hubungan Konsumsi Kafein Terhadap Kualitas Tidur Dan Tekanan Darah Pada Karyawan Cepat Saji Di Kota Padang*, Skripsi, Universitas Andalas.
- Atmadja, W 2010. Fisiologi Tidur. *Jurnal Kedokteran Maranatha*, 1(2), pp 1-5.
- Azhar dkk 2017, *Pengantar Fisiologi Veteriner*, Syiah Kuala University Press, Banda Aceh.
- Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan 2019, *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia Tahun 2018*, Riset Kesehatan Dasar 2018.
<https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-riskesdas/>.
- Bistara, Difran Nobel 2018, 'Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Kopi dengan Tekanan Darah Pada Dewasa Muda', *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 3(1), pp 23-28.
- Clark, Ian dan Landolt, Hans Peter 2017, 'Coffee, Caffeine, And Sleep: A Systematic Review Of Epidemiological Studies And Randomized Controlled Trials', *Sleep Medicine Reviews*, 31, pp 70–78.
- Daswin, Nurdiana Binti T 2013, 'Pengaruh Kafein Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara', *E-Jurnal Fakultas Kedokteran Usu*, 1(1).
- Dhaniar, Yuniarso 2018, *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Praktik Klinik Prodi Keperawatan Di Rsud Dr. Harjono Ponorogo*, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- Doolin, Jesse 2018, 'Perceived Stress and Worldview Influence Sleep Quality in Bolivian and United States University Students', *Sleep Health*, 4(6), pp 1-7.
- Drake, Christopher dkk 2013, 'Caffeine effects on sleep taken 0, 3, or 6 hours before going to bed', *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 9(11), pp 1195-1200.
- Duke, C H dkk 2017, 'Association between fruit and vegetable consumption and sleep quantity in pregnant women', *Maternal and child health journal*, 21(5), pp 966-973.
- Faizi, N dkk 2015, 'Sleep duration and its effect on nutritional status in adolescents of Aligarh, India', *SAJCH*, 9(1), pp 18-21.
- Farah, Adriana 2012, *Coffee Constituents*, diakses 19 April 2020.
https://www.researchgate.net/publication/230551010_Coffee_Constituents

- Fernando, Alam Subuh 2019, *Meluruskan Pemahaman Tentang Karang Taruna*, diakses 16 April 2020 Pukul 20.37.
<https://www.teraslampung.com/meluruskan-pemahaman-tentang-karang-taruna/>
- Food an Drug Administration 2008, *Medicines in My Home: Caffeine and Your Body*, diakses tanggal 19 April 2020
https://mafiadoc.com/queue/medicines-in-my-home-caffeine-and-your-body_59c67cd41723dd850e34edeb.html
- Hafizudin, Muhammad 2017, Hubungan Antara Frekuensi Aktivitas Jogging Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Kedokteran Universitas Hasanuddin 2017, Skripsi Universitas Hasanuddin Makassar.
- Haghighatdoost, Fahimeh dkk 2012, 'Sleep Deprivation Is Associated With Lower Diet Quality Indices And Higher Rate Of General And Central Obesity Among Young Female Students In Iran', *Nutrition*, 28(11-12), pp 1146–1150.
- Hanifah, Nur Islami Dini dan Fillah Fithra Dieny 2016, 'Hubungan Total Asupan Serat, Serat Larut Air (*Soluble*), dan Serat Tidak Larut Air (*Insoluble*) dengan Kejadian Sindrom Metabolik pada Remaja Obesitas', *Journal of Nutrition College*, 5(3), pp 148-155.
- Hardinsyah dkk 2016, *Ilmu Gizi: Teori & Aplikasi*, EGC, Jakarta.
- Hartono, LA 2007, *Stress dan Stroke*, Kanisius, Jakarta.
- Hary, Zelda Annisa Pricianee 2017, *Hubungan Antara Kelekatan Terhadap Ibu dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Perantau*, Skripsi, Univeristas Sanata Dharma.
- Hastuti, Dewi Septiningtyas 2015, 'Kandungan Kafein Pada Kopi dan Pengaruh Terhadap Tubuh', *Media Litbangkes*, 25(3), pp 185-192.
- Hirshkowitz, Max dkk 2015, 'National Sleep Foundation's Sleep Time Duration Recommendations: Methodology and Results Summary', *Sleep Health*, 1, pp 40-43.
- Hoefelmann, Luana Peter dkk 2012, 'Lifestyle, Self-reported Morbidities, and Poor Sleep Quality Among Brazillian Workers', *Sleep Medicine*, 13(9), pp 1198-1201.
- Ide, Penelitian 2007, *Inner Healing at Home*, PT Elex Media Komputindo, Jakarta.
- Ikonte, Chioma dkk 2019, 'Dietary Fiber Intake Shows Significant Inverse Association with Various Sleep Variables in Female and Male Subjects: Analysis of National Health and Nutrition Education Survey (NHANES

2005-2016)', *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 119(10). P A125.

International Food Information Council Foundation 2008, *Caffeine & Health: Clarifying The Controversies*, diakses 19 April 2020.

<https://foodinsight.org/ific-review-caffeine-and-health-clarifying-the-controversies/>

Jahja, Yudrik 2015, *Psikologi Perkembangan*, Prenadamedia Group, Jakarta.

Jannah, Jauharotul 2017, *Hubungan Antara Kuantitas Tidur Dengan Kuantitas Air Mata Yang Diukur Menggunakan Tes Schirmer I Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang Angkatan 2015*, Skripsi, University Of Muhammadiyah Malang.

Kadita, Febriandra dan Wijayanti, Hartanti Sandi 2017, 'Hubungan Konsumsi Kopi Dan Screen-Time Dengan Lama Tidur Dan Status Gizi Pada Dewasa', *Journal of Nutrition College*, 6(4), pp.301-306.

Kasiman 2015, 'Hubungan Antara Stres dengan Kualitas Tidur pada Siswa SMA Negeri 1 Grogol Kabupaten Kediri Tahun 2015', *Java Health Journal*, 3(2), pp 1-9.

Katagiri, Ryoko dkk 2014, 'Low Intake of Vegetables, High Intake of Confectionary, and Unhealthy Eating Habits are Associated with Poor Sleep Quality among Middle-aged Female Japanese Workers', *J Occup Health*, 56, pp 359-368.

Kawalod, Farra Aprilia 2015, 'Peranan Organisasi Karang Taruna Dalam Pemberdayaan Masyarakat Desa (Suatu Studi Di Desa Tewasen, Desa Pundos, Desa Elusan, Desa Wakan Kecamatan Amurang Barat Kabupaten Minahasa Selatan)', *JAP*, 3(31), pp 1-10.

Kee, Joyce L., dan Evelyn R. Hayes 1996, *Farmakologi: Pendekatan Proses Keperawatan*, EGC, Jakarta.

[Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2019, *Angka Kecukupan Gizi 2019*, diakses 20 April 2020.

http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No_28_Th_2019_ttg_Angka_Kecukupan_Gizi_Yang_Dianjurkan_Untuk_Masyarakat_Indonesia.pdf

[Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2018, *Apakah efek dari Stres pada remaja?*, diakses 23 Juli 2020.

<http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/apakah-efek-dari-stres-pada-remaja>

Aisah Rahmawati, 2020

HUBUNGAN KONSUMSI KOPI, KONSUMSI SERAT DAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA ORGANISASI KARANG TARUNA DI RW 02 PONDOK LABU

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Gizi Program Sarjana

[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2015, *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*, diakses 23 Juli 2020.
<https://www.kemkes.go.id/pdf.php?id=15090200001>
- Kerpershoek, Mirjam L. dkk 2013, 'Evening Use of Caffeine Moderates the Relationship Between Caffeine Consumption and Subjective Sleep Quality in Students', *Journal of Sleep Research*, 27(5), pp 1-7.
- Khairani, Mitra 2017, *Pengaruh Minuman Kopi Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa/i Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara*, Skripsi, Universitas Sumatera Utara.
- Kleiser, Christina dkk 2017, 'Are sleep duration, midpoint of sleep and sleep quality associated with dietary intake among Bavarian adults?', *European journal of clinical nutrition*, 71(5), pp 631-637.
- Krističević, Tomislav dkk 2018, 'The Associations between Sleep Duration and Sleep Quality with Body-Mass Index in a Large Sample of Young Adults', *Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(4), pp 1-10.
- Kurniawaty, Yuni dan Bosko, Marcelina Armeinita 2012, 'Tingkat Stres Dan Kualitas Tidur Mahasiswa', *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 1(2), pp 33-38.
- Kusumastuti, Ruti Annisa 2015, *Hubungan Antara Skabies dengan Kualitas Tidur di Pondok Pesantren Miftakhurrosyidin*, Skripsi, Universitas Sebelas Maret.
- Leaver, Kate 2018, *Could it be your gut keeping you awake at night?*, diakses 19 April 2020.
<https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2018/mar/19/is-your-gut-keeping-you-awake-at-night>
- Lehrer, Jonah 2011, *Why Sugar Makes Us Sleepy (And Protein Wakes Us Up)*, diakses 24 Juli 2020.
<https://www.wired.com/2011/12/why-sugar-makes-us-sleepy-and-protein-wakes-us-up/>
- Liveina dan Artini, I Gusti Ayu 2014, 'Pola Konsumsi dan Efek Samping Minuman Mengandung Kafein pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana', *E-Jurnal Medika Udayana*, pp 1-12.
- Lloret-Linares, Célia dkk 2012, 'Does A Single Cup Of Coffee At Dinner Alter The Sleep? A Controlled Cross-Over Randomised Trial In Real-Life Conditions', *Nutrition & Dietetics*, 69(4), pp 250–255.
- Mardayanti, Dwi 2019, *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa S1 Fisioterapi Transfer 2017-2018 Universitas Muhammadiyah Surakarta*, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Aisah Rahmawati, 2020

HUBUNGAN KONSUMSI KOPI, KONSUMSI SERAT DAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA ORGANISASI KARANG TARUNA DI RW 02 PONDOK LABU

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Gizi Program Sarjana

[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

- St-Onge, Marie-Pierre 2016, 'Effects Of Diet On Sleep Quality', *American Society For Nutrition*, vol. 7, pp 938-949.
- St-Onge, Marie-Pierre dkk 2016, 'Fiber And Saturated Fat Are Associated With Sleep Arousals And Slow Wave Sleep', *Journal Of Clinical Sleep Medicine*, 12(1), Pp 19-24.
- Marisa 2016, 'Peran Serat pada Modulasi Mikrobiota Usus Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2', *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 16(2), pp 109-113.
- McCarley, R. W 2007, 'Neurobiology Of Rem And Nrem Sleep', *Sleep Medicine*, 8(4), pp 302–330.
- Menteri Sosial Republik Indonesia, Peraturan Menteri Sosial RI Nomor 23 Tahun 2013 Tentang Pemberdayaan Karang Taruna.
<http://www.bphn.go.id/data/documents/13pmsos023.pdf>
- Mesarini, Bisma Ayu dan Vitaria Wahyu Astuti 2013, 'Stres dan Mekanisme Koping Terhadap Gangguan Siklus Menstruasi pad Remaja Putri', *Jurnal STIKES*, 6(1), pp 31-42.
- Mesquita, Gema dan Rubens Reimão 2010, 'Stress and Sleep Quality in High School Brazilian Adolescents', *Anais da Academia Brasileira de Ciências*, 82(2), pp 545-551.
- Mountcastle, Hayden D dkk 2018, 'Stress Levels Are Associated With Poor Sleep Health Among Sexual Minority Men In Paris, France', *Journal Of The National Sleep Foundation*, pp 1-6.
- National Sleep Foundation 2011, *Annual Sleep In America Poll Exploring Connections With Communications Technology Use And Sleep*, diakses 17 April 2020 Pukul 12.33
<https://www.sleepfoundation.org/press-release/annual-sleep-america-poll-exploring-connections-communications-technology-use-and>
- Noorwali, Essra dkk 2019, 'Bridging the Reciprocal Gap between Sleep and Fruit and Vegetable Consumption: A Review of the Evidence, Potential Mechanisms, Implications, and Directions for Future Work', *Nutrients*, 11(6), pp 1-45.
- Notoatmodjo, Soekidjo 2018, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Nugroho, Furqon Aji 2020, *Hubungan Konsumsi Kopi Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja*, Skripsi, Universitas Sebelas Maret.

- Nur, Miftahun 2012, *Hubungan Waktu Tidur Dengan Status Gizi pada Anak Remaja di SMA Negeri 5 Makassar*, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- O'Callaghan, Frances 2018, 'Effects of Caffeine on Sleep Quality and Daytime Functioning', *Risk Management and Healthcare Policy*, pp 263-271.
- Oddang, Fildzah Maharani 2019, *Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Karyawan*, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Malang.
- Pamela, Elizabeth 2006, 'Efektivitas LVEP dalam Meningkatkan Harga Diri Remaja Akhir', *Jurnal Provitae*, 2(1), pp 13-23.
- Patlak, Margie 2011, *Your Guide To Healthy Sleep*. U. S. Department Of Health And Human Services, diakses 17 April 2020 Pukul 20.28
https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/healthy_sleep.pdf
- Pondagitan, Alpinia S dkk 2020, 'Kolerasi antara asupan serat, asupan lemak, dan status gizi dengan kadar kolesterol total remaja usia 18-20 tahun', *Jurnal Biomedik*, 12(2), pp 94-101.
- Pradianti, Shynthia 2018, *Meningkatkan Sense of Community Anggota Karang Taruna Melalui Metode Appreciative Inquiry*, Universitas Muhammadiyah Malang.
- Prakasa, Adietya Bima 2016, *Hubungan Tingkat Stres dengan Derajat Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*, Universitas Lampung.
- Purdiani, Monica 2014, 'Hubungan Penggunaan Minuman Berkafein terhadap Pola Tidur dan Pengaruhnya pada Tingkah Laku Mahasiswa/i Universitas Surabaya', *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3(1).
- Purves Dale 2001, *Neuroscience*, Edisi 2, Physiological Changes In Sleep States, diakses 19 April 2020
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/nbk10916/>
- Putri, Sabrina Dwi 2016, *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Semester VII Di Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Tahun 2016*, Skripsi, Universitas Sumatera Utara.
- Rafknowledge 2004, *Insomnia Dan Gangguan Tidur Lainnya*, PT Elex Media Komputindo, Jakarta.
- Rahmah, Addila Dian 2017, 'Perilaku Konsumsi Serat pada Mahasiswa Angkatan 2013 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Tahun 2017', *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 2(6), pp 1-10.

- Ramadhanti, Raissa Putri 2019, *Hubungan Konsumsi Kopi, Kebiasaan Merokok, dan Aktivitas Fisik dengan Pola Tidur Sopir Bus Terminal Kampung Rambutan Jakarta Timur*, Skripsi, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.
- Ratnaningtyas, Tri Okta dan Dwi Fitriani 2019, 'Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir', *Edu Masda Journal*, 3(2), pp 181-191.
- Ravaandran, Nithiya A/P 2018, *Hubungan Konsumsi Kafein dan Makanan dengan Kualitas Tidur pada Siswa SMA Perguruan Al-Azhar Medan Tahun 2018*, Skripsi, Universitas Sumatera Utara.
- Reefani, Nor Kholish 2014, *Pola Hidup Dan Tidur Sehat Ala Rasulullah SAW*, PT Elex Media Komputindo, Jakarta.
- Reza, Rezita Rahma dkk 2019, 'Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan', *Jurnal Majority*, 8(2), pp 247-253.
- Rusmiyati, Rista Suci 2015, 'Pengaruh Penggunaan Lampu Pada Saat Tidur Terhadap Kualitas Tidur Remaja Di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak', *Jurnal Proners*, 3(1).
- Safriyanda, Jaka dkk 2015, 'Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa', *JOM*, 2(2), pp 1178-1185.
- Santoso, Agus 2011. *Serat Pangan (Dietary Fiber) Dan Manfaatnya Bagi Kesehatan*. Magistra, 75, pp 35-40.
- Santy, Rini Ismayana 2017, *Hubungan Tingkat Stres Mahasiswa Semester Akhir Dengan Kualitas Tidur Buruk Program Studi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang*, Skripsi, University Of Muhammadiyah Malang.
- Saputra, Oktadoni dan Rohmah, Wahidatur 2016, 'Gangguan Tidur Akibat Kebisingan Lingkungan Malam Hari Dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan', *Jurnal Majority*, 5(3), pp 183-187.
- Saputro, Prasetyo Sonny dan Teti Estiasih 2015, 'Pengaruh Polisakarida Larut Air (PLA) dan Serat Pangan Umbi-umbian Terhadap Glukosa Darah: Kajian Pustaka', *Jurnal Pangan dan Agroindustri*, 3(2), pp 756-762.
- Science Daily* 2017, *Dietary Prebiotics Improve Sleep, Buffer Impacts Of Stress, Says Study*. Diakses 17 April 2020
www.sciencedaily.com/releases/2017/02/170225102123.htm
- Simon, Stacey L 2015, 'Sweet/Dessert Foods Are More Appealing to Adolescents after Sleep Restriction', *PLoS ONE*, 10(2), pp 1-8.

- Sims, Robert Edward dkk 2013, 'Sleep-Wake Sensitive Mechanisms Of Adenosine Release In The Basal Forebrain Of Rodents: An In Vitro Study', *PLoS One*, 8(1), pp 1-12.
- Sitoayu, Laras dan Putri Rahayu 2019, 'Hubungan Asupan Vitamin (B6, B12, Asam Folat), Olahraga dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul', *MGMI*, 11(1), pp 73-82.
- Smith, Robert P dkk 2019, 'Gut Microbiome Diversity is Associated with Sleep Physiology in Humans', *Plos ONE*, 14(10), pp 1-17.
- Smyth, Carole 2012, *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. The Hartford Institute for Geriatric Nursing, New York University, College of Nursing, Issue Number 6.1.
- Solikatun dkk 2015, 'Perilaku Konsumsi Kopi Sebagai Budaya Masyarakat Konsumsi: Studi Fenomenologi Pada Peminum Kopi Di Kedai Kopi Kota Semarang', *Jurnal Analisa Sosiologi*, 4(1), pp 60-74.
- Sonya, Anandiyajati Mella 2019, *Stres dan Perilaku Makan pada Mahasiswa*, Skripsi, Universitas Islam Indonesia.
- Spadola, Christine E dkk 2019, 'Evening Intake of Alcohol, Caffeine, and Nicotine: Night-to-night Associations with Sleep Duration and Continuity Among African Americans in The Jackson Heart Sleep Study', *SLEEPJ*, 42(11), pp 1-7.
- State of New Hampshire Employee Assistance Program 2014, Perceived Stress Scale*, diakses 20 April 2020.
<https://das.nh.gov/wellness/Docs/Percieved%20Stress%20Scale.pdf>
- Sugiono dkk. 2018, *Ergonomi Untuk Pemula*, UB Press, Malang.
- Sulistiyani, Cicik 2012, 'Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(2), pp 280-292.
- Suminarsis, Tyas Ardi dan Agus Sudaryanto 2017, 'Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Keperawatan Menghadapi Praktek Belajar Lapangan Di Rumah Sakit', *Berita Ilmu Keperawatan*, 2(3), pp 149-154.
- Sunaryo 2004, *Psikologi Untuk Keperawatan*, EGC, Jakarta.
- Tantri, Ignatia Novianti dan Luh Putu Ratna Sundari 2019, 'Hubungan Antara Jenis Kelamin, Konsumsi Kafein, Tinggal Sendiri, Dan Jam Mulai Tidur Dengan Kualitas Tidur Buruk Mahasiswa Di Kota Denpasar', *Jurnal Medika Udayana*, 8(7), pp 1-12.

- Tarlemba, Faradian dkk 2019, 'Hubungan Tingkat Stres Dan Kecanduan Smartphone Dengan Gangguan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Binsus Manado', *Kesmas*, 7(5).
- Thompson Rs, dkk 2017, 'Dietary Prebiotics And Bioactive Milk Fractions Improve Nrem Sleep, Enhance Rem Sleep Rebound And Attenuate The Stress-Induced Decrease In Diurnal Temperature And Gut Microbial Alpha Diversity', *Frontiers In Behavioral Neuroscience*, 10(240), pp 1-16.
- Uliyah, Musrifatul dan A. Aziz Alimul Hidayat 2008, *Keterampilan Dasar Praktik Klinik Untuk Kebidanan*, Edisi 2, Salemba Medika, Jakarta.
- Watson, Emily J dkk 2016, 'Caffeine Consumption and Sleep Quality in Australian Adults', *Nutrients*, 8, pp 1-10.
- Weinberg, Bennett Alan dan Bonnie K. Bealer 2002, *The Miracle of Caffeine*, Qanita, Bandung.
- Wicaksono, Dhimas Wahyu 2012, 'Analisis Faktor Dominan Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga', *Fundamental And Management Nursing Journal*, 1(1), pp 46-58.
- Widhiyanti, Tri KA dkk 2017, 'Pemberian Back Massage Durasi 60 Menit Dan 30 Menit Meningkatkan Kualitas Tidur Padamahasiswa Vi A Penjaskesrek Fpkip Ikip Pgrri Bali Semester Genap Tahun 2016/2017', *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 3(2), pp 9-18.
- Winarti, Sri 2006, *Minuman Kesehatan*, Trubus Agrisarana, Surabaya.
- Wolde, Tsedeke 2014, 'Effects of Caffeine on Health and Nutrition: A Review', *Food Science and Quality Management*, 30, pp 59-65.
- Yogisutanti, Gurdani 2014, 'Hubungan Antara Lama Tidur Dengan Akumulasi Kelelahan Kerja Pada Dosen', *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 2(1).
- Yolanda, Dina 2017, *Hubungan Kebiasaan Merokok, Konsumsi Kopi, dan Kualitas Tidur dengan Kejadian Hipertensi pada Mahasiswa Program Studi Teknik Informatika Fakultas Teknik Uhamka Tahun 2017*, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka.
- Young Deborah Rohm dkk 2019, 'Dietary Behaviors And Poor Sleep Quality Among Young Adult Women: Watch That Sugary Caffeine!', *Journal Of The National Sleep*, pp 1-6
- Zahara, Raudhatul 2018, 'Gambaran Pada Remaja Di SMK Negeri 2 Pekanbaru', *JOM FKp*, 5(2), pp 278-286.