

## DAFTAR PUSTAKA

- Adelia., S. L. ( 2016). Hubungan perilaku merokok dengan kadar kolesterol HDL ( High Density Lipoprotein) pada perokok aktif di gudang Glawahwero Kalisat Jember. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Jember*.
- Afriani A. E., A. M. (2019). . Tingkat Stres, Durasi dan Kualitas Tidur, Serta Sindrom Makan Malam Pada Mahasiswi Obesitas Dan Non Obesitas Fakultas Kedokteran. *Sport and Nutritional Journal*.
- Aguslina F. Siregar., T. M. (2020). Metabolisme Lipid Dalam Tubuh. *Jurnal Inovasi Kesehatan Masyarakat*.
- Agustiyani P.N., S. F. (2017 ). Hubungan Asupan Makanan, Aktivitas fisik, dan Penggunaan Kontrasepsi Homoral Dengan Kadar Kolesterol Darah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4 (5) : 738.
- Alfi W. N., Y. (2018). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 1 (6) :18--26.
- Angels, .. M. (2013). Gambaran Durasi Tidur Pada Remaja Dengan Kelebihan Berat badan. *Jurnal e-biomedik*, 2 (1) :849.
- Astria, N. R. (2016). Kuesioner PITTBURGH SLEEP QUALITY INDEX (PSQI).
- Bantara, A. N. (2018). Hubungan Konsumsi Alkohol Dengan Kadar High Density Lipoprotein. *Jurnal E-Biomedik*, 2 (6).
- Damayanti, R. E. (2019). . *Hubungan Durasi Tidur dengan Kejadian Overweight dan Obesitas Pada Tenaga Kependidikan di Lingkungan Kampus C Universitas Airlangga Surabaya. Skripsi*. Airlangga surabaya: Universitas Air Langga.
- Dendy sugandika, p. m. (2014). pengaruh senam ergonomis terhadap gangguan tidur. *jurnal keperawatan*.
- Dr. dr. H. Sagiran, S. (. (2019). *MUKJIZAT GERAKAN SHOLAT*. Jakarta Selatan: 1 Feb 2019.
- Dwi Lestari Mukti Palupi, A. W. (2021). pengaruh senam ergonomis terhadap peningkatan kualitas tidur lansia. *jurnal keperawatan*, 371 - 381.
- Dwi Lestari Mukti Palupi, A. W. (n.d.). pengaruh senam ergonomis terhadap peningkatan kualitas tidur. *jurnal keperawatan*.

- dyah wijayanti, t. d. (2019). pengaruh senam ergonomis terhadap kualitas tidur pada lansia. *jurnal ilmu kesehatan*, 2.
- Fakihan, A. a. (2016). hubungan aktifitas fisik dengan kualitas tidur. *jurnal keperawatan*.
- Firdani, a. (2020). Hubungan aktifitas fisik terhadap kadar kolesterol pada pekerja di area pertambangan PT. Freeport Indonesia. *jurnal kedokteran*, 2.
- Imroatul Khusna, T. S. (2018). the effec of ergonomic gymnatis toward elderly insomnia. *jurnal keperawatan*.
- Indrayani, M. S. (2019). . Analisis Kadar Trigliserida dan HDL (High Density Lipoprotein) Pada Tenaga Farmasi di Apotek Indobat Denpasar. *The Journal of Muhamadiyah Medical Laboratory* , 2 (2) : 18-27.
- K, c. (2015). National Sleep Foundation Recommends New Sleep Times. The Journal of the National Sleep Foundation. *The Journal of the National Sleep Foundation*. .
- Kurniawan, F. S. (2019). Hubungan Umur, Jenis Kelamin, dan Kegemukan Dengan Kadar Kolesterol Total Guru SMAN 1 Sei Raya. *Jurnal Laboratorium Khatulistiwa*. *jurnal Laboratorium Khatulistiwa*, 2 (2) : 73.
- Listiyana A. D., M. G. (2013). Obesitas Sentral Dan Kadar Kolesterol Darah Total. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9 (1) : 37-43.
- Maharani A., A. Q. (2 (2). ). Hubungan Asupan Serat, Kolesterol, Dan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Kolesterol Darah Wanita Dewasa Di Sanggar Senam. *urnal Nutri-Sains*, 2 (2).
- Metaha, V. a. (2017). Lipids And Its Metabolism. *Journal of Cardiologi and Cardiovascular Therapy*, 4 (2) :001-006.
- Naim M. R., S. S. (2019). Gambaran Hasil Pemeriksaan Kadar Kolesterol Pada Penderita Hipertensi Di Rsud Syekh Yusuf Kabupaten Gowa. *Jurnal Media Laboran*, 9 (2) : 33-38.
- Nurasalam. (2016). Metode Penelitian Ilmu Keperawatan edisi 4. 162-181.
- Nursalam. (2013). *Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktik Edisi 3*. Jakarta: salemba Medika.

Nursalam. (2016). *Metodelogi penelitian ilmu keperawatan : pendekatan praktis edisi 4*. Jakarta: Salemba Medika.

Oktaviani, R. D. (2018). efektifitas senam lansia dan senam ergonomis terhadap perubahan skala insomnia pada lansia di UPT pelayanan lanjut usia di magetan. *jurnal keperawatan* , 13- 40.

Prayudo P. A. 2015. Durasi Tidur Singkat Dan Obesitas. *Jurnal Majority*. 4 (6) : 7

Safitri, D. d. (2012). Perbedaan Durasi Tidur Malam pada Orang Dewasa Obesitas dan Non-Obesitas: Meta Analisis Studi Cross Sectional 2005- 2012. *Jurnal Penelitian Gizi dan Makanan*, 38 (2) : 121-132.

Sang, B. (2013). Night Shift Work, Sleep Quality, and Obesity. *Journal of Lifestyle* , 3 (2) : 111.

Sari, h. p. (2019). pengaruh senam ergonomis terhadap kualitas tidur pada lansia di panti tresna wherdabudi mulia. *jurnal keperawatan*.

Siti F. Z., H. S. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan kadar kolesterol total Kolesterol Low-Density Lipoprotein, Dan . *JSK*, 3 .

wijayanti, S. r. (2020). *jurnal keperawatan. hubungan durasi tidur dengan kolesterol pada satpam*, 12.

