

**PERBANDINGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DENGAN BERAT
BADAN LEBIH DAN BERAT BADAN NORMAL DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS KOTAKALER**



SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Keperawatan

Disusun Oleh:

Putri Alicia Vapiliani

NIM: 2106036

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
KAMPUS SUMEDANG
2025**

**PERBANDINGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DENGAN BERAT
BADAN LEBIH DAN BERAT BADAN NORMAL DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS KOTAKALER**

Oleh

Putri Alicia Vapiliani

2106036

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan UPI Kampus di Sumedang

© Putri Alicia Vapiliani 2025

Universitas Pendidikan Indonesia

Juni 2025

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

**PERBANDINGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DENGAN BERAT
BADAN LEBIH DAN BERAT BADAN NORMAL DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS KOTAKALER**

**Disusun Oleh:
Putri Alicia Vapiliani**

Telah dipertahankan didepan dewan penguji pada tanggal 10 Juni 2025

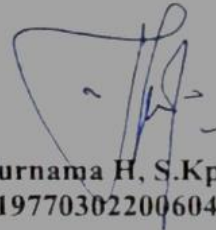
Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama



**Nunung Siti Sukaesih, S.Kep., MMedEd
NIP: 197801312006042014**

Penguji



**Ahmad Purnama H, S.Kp., M.Kes
NIP: 197703022006041013**

Pembimbing Pendamping



**Sri Wulan Lindasari, M.Kep., Ners
NIP: 920200119800831201**

**Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana**



**Sri Wulan Lindasari, M.Kep., Ners
NIP: 920200119800831201
Ketua Program Studi S1 Keperawatan**

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Putri Alicia Vapiliani

NIM : 2106036

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi yang berjudul “Perbandingan Kualitas Tidur Pada Remaja Dengan Berat Badan Lebih dan Berat Badan Normal di Wilayah Kerja Puskesmas Kotakaler” ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka. Saya bersedia melakukan proses yang semestinya sesuai dengan peraturan perundangan yang berlaku jika ternyata skripsi ini sebagian atau keseluruhan merupakan plagiat dari karya orang lain.

Dengan pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan seperlunya.

Sumedang, 4 Maret 2025

Putri Alicia Vapiliani

NIM. 2106036

ABSTRAK

PERBANDINGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DENGAN BERAT BADAN LEBIH DAN BERAT BADAN NORMAL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KOTAKALER

Putri Alicia Vapiliani

E-mail: putrialiciavapiliani@upi.edu

Program Studi S1 Keperawatan
Universitas Pendidikan Indonesia
Kampus Daerah Sumedang

Permasalahan berat badan lebih pada remaja menjadi isu kesehatan yang semakin mendapat perhatian karena dapat mempengaruhi kualitas hidup dan meningkatkan risiko penyakit tidak menular serta gangguan kualitas tidur. Tidur merupakan kebutuhan fisiologis yang penting bagi kesehatan fisik dan mental remaja. Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan kualitas tidur pada remaja dengan berat badan lebih dan remaja dengan berat badan normal di wilayah kerja puskesmas Kotakaler. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif komparatif dengan instrumen kuesioner *Sleep Quality Scale* (SQS). Teknik pengambilan sampel yaitu *random sampling* terhadap 184 remaja terdiri dari 92 remaja dengan berat badan lebih dan 92 remaja dengan berat badan normal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok berat badan normal, sebagian besar memiliki kualitas tidur sangat baik (57 remaja) dan 30 remaja baik, 5 remaja buruk dan tidak ada yang mengalami kualitas tidur sangat buruk. Sebaliknya pada kelompok berat badan lebih, hanya 17 remaja yang memiliki kualitas tidur sangat baik, 52 remaja baik, 21 remaja buruk dan 2 remaja sangat buruk. Hasil uji statistik dengan *Mann-Whitney U test* menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Terdapat perbedaan kualitas tidur pada remaja dengan berat badan lebih dan remaja dengan berat badan normal. Remaja dengan berat badan lebih cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih buruk dibandingkan remaja dengan berat badan normal.

Kata Kunci: berat badan lebih, kualitas tidur, remaja

ABSTRACT

Overweight in adolescents has become an increasingly prominent public health concern, as it can negatively affect quality of life and increase the risk of non-communicable diseases as well as sleep disturbances. Sleep is a vital physiological need that plays an essential role in maintaining adolescents' physical and mental health. This study aimed to compare sleep quality between overweight adolescents and those with normal weight in the working area of Kotakaler Public Health Center. This research employed a comparative quantitative design using the Sleep Quality Scale (SQS) questionnaire as the main instrument. A total of 184 adolescents were selected through random sampling, consisting of 92 overweight adolescents and 92 adolescents with normal weight. The research showed that in the normal weight group, most adolescents had very good sleep quality (57 participants), 30 had good quality, 5 had poor quality, and none experienced very poor sleep quality. In contrast, among the overweight group, only 17 participants had very good sleep quality, 52 had good, 21 had poor, and 2 had very poor sleep quality. Statistical analysis using the Mann-Whitney U test revealed a significant difference in sleep quality between the two groups. There is a significant difference in sleep quality between overweight adolescents and those with normal weight. Overweight adolescents tend to have poorer sleep quality compared to their normal-weight peers.

Keywords: *adolescents, overweight, sleep quality*

DAFTAR ISI

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	4
KATA PENGANTAR.....	5
ABSTRAK	4
DAFTAR ISI	9
DAFTAR TABEL.....	11
DAFTAR GAMBAR	12
DAFTAR BAGAN	13
DAFTAR LAMPIRAN	14
DAFTAR SINGKATAN	15
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.3.1 Tujuan Umum.....	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.4.1 Manfaat Teori.....	Error! Bookmark not defined.
1.4.2 Manfaat Praktis.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN TEORI	Error! Bookmark not defined.
2.1 Landasan Teori	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Berat Badan Lebih	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Kebutuhan Dasar Istirahat Tidur	Error! Bookmark not defined.
2.2 Kerangka Teori	Error! Bookmark not defined.
2.3 Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
2.4 Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
3.1 Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.3 Subjek Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.4 Teknik Pengambilan Sampling dan Besar Sampling....	Error! Bookmark not defined.
3.5 Identifikasi Variabel Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.6 Definisi Operasional Variabel Penelitian.	Error! Bookmark not defined.

3.7	Alat dan Bahan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.8	Prosedur Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.9	Pengolahan Data dan Teknik Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.10	Etika Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.11	Jadwal Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		Error! Bookmark not defined.
4.1	Hasil.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.1	Data Demografi Responden.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.2	Data Kualitas Tidur.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.3	Data Perbandingan Kualitas Tidur Berdasarkan Status Gizi	Error! Bookmark not defined.
4.2	Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
4.2.1	Karakteristik Responden.....	Error! Bookmark not defined.
4.2.2	Kualitas Tidur Pada Remaja	Error! Bookmark not defined.
4.2.3	Perbandingan Kualitas Tidur Remaja berdasarkan Statuz Gizi	Error! Bookmark not defined.
4.2.4	Keterbatasan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		Error! Bookmark not defined.
5.1	Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
5.2	Saran	Error! Bookmark not defined.
5.2.1	Teoritis	Error! Bookmark not defined.
5.2.2	Praktis	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA.....		16

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional Variabel Penelitian **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 3. 2 Pengelompokan Soal Kuesioner Sleep Quality Scale (SQS) **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 3. 3 Jadwal Penelitian **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 1 Data Demografi Responden..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 3 Data Kualitas Tidur **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 4 Mann-Whitney U Test **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Z-score PMK No 2 (2020)	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 2 Sleep Duration Recommendations from National Sleep Foundation (2020)	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR BAGAN

- Bagan 2. 1** Christopher A Magee, Xu-Feng Huang, Donald C Iverson, Peter Caputi; Pathways Linking Chronic Sleep Restriction to Obesity (2010) **Error! Bookmark not defined.**
- Bagan 2. 2** Kerangka Konsep**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Turnitin Skripsi

Lampiran 2 Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan Dinas Kesehatan

Lampiran 3 Surat Pemberian Izin Studi Pendahuluan

Lampiran 4 Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan Puskesmas Kotakaler

Lampiran 5 Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan SMAN 2 Sumedang

Lampiran 6 Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan SMAN 3 Sumedang

Lampiran 7 Lembar Persetujuan (*Informed Consent*)

Lampiran 8 Kuesioner Penelitian *Sleep Quality Scale* (SQS)

Lampiran 9 Lembar Bimbingan Pembimbing 1

Lampiran 10 Lembar Bimbingan Pembimbing 2

Lampiran 11 Surat Pengantar Uji Etik

Lampiran 12 Surat Permohonan Izin Penelitian

Lampiran 13 Surat Layak Etik

Lampiran 14 Penentuan Jumlah Sampel (*GPower*)

Lampiran 15 Data Penelitian

Lampiran 16 Hasil Olah Data JASP

Lampiran 16 Dokumentasi Penelitian

DAFTAR SINGKATAN

IMT: Indeks Massa Tubuh

JASP: *Jeffery's Amazing Statistic Program*

NREM: *Non-Rapid Eye Movements*

PTM: Penyakit Tidak Menular

WHO: *World Health Organization*

SQS: *Sleep Quality Scale*

SD: Standar Deviasi

PMK: Peraturan Menteri Kesehatan

DAFTAR PUSTAKA

- Adilah, A., Lestari, N., Herawati, E., & Agustina, T. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dan Tingkat Stres Dengan Obesitas Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Proceeding Book Call for Papers Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 505–517.
- Agita, Viony Vira. Widyastuti, Nurmalasari. Nissa, C. (2018). *Asupan Energi Cemilan, Durasi Dan Kualitas Tidur Pada Remaja Obesitas Dan Non Obesitas*. 7(2010), 147–154.
- Akbar, H. (2020). Pemberian Edukasi Mengenai Obesitas pada Remaja di Madrasah Aliyah Negeri 1 Indramayu. *Community Engagement and Emergence Journal (CEEJ)*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/10.37385/ceej.v2i1.123>
- Amalia, I. S. (2022, May 24). Obesitas Meningkat, Bagaimana Peran Sekolah/Perguruan Tinggi? *Universitas Sebelas Maret Surakarta (UNS)*. <https://stikku.ac.id/2022/05/obesitas-meningkat-bagaimana-peran-sekolah-perguruan-tinggi/>
- Amalia, L., Mokodompis, Y., & Ismail, G. A. (2022). Hubungan Overweight Dengan Kejadian Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Bulango Utara. *Jambura Journal of Epidemiology*, 1(1), 11–19. <https://doi.org/10.37905/jje.v1i1.14623>
- Anggraini, Y., & Mertajaya, I. M. (2019). Modul Keperawatan Dasar. In *BMP.UKI : YA-22-KD-PK-II-2019*. <https://books.google.co.id/books?id=MuxmDwAAQBAJ&lpg=PP1&pg=PP1#v=onepage&q&f=false>
- Atmadja, B. (2010). Fisiologi Tidur. *Jurnal Kedokteran Maranatha*, 1(2), 36–39. <http://majour.maranatha.edu/index.php/jurnal-kedokteran/article/view/25/pdf>
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2023). Survei Kesehatan Indonesia 2023. In *Kemenkes BKPK*.
- Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS), Lembaga Penerbit Balitbangkes hal 156 (2018). [https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf](https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan_Riskesdas_2018_Nasional.pdf)
- Damayanti, R. E., & Mundiastuti, L. (2019). Hubungan Durasi Tidur dengan Kejadian Overweight dan Obesitas pada Tenaga Kependidikan di Lingkungan Kampus C Universitas Airlangga. *Amerta Nutrition*, 3(2), 89–93. <https://doi.org/10.2473/amnt.v3i2.2019.89-93>
- Dwitia Putri, T., Ni Wayan Tianing, Putu Ayu Sita Saraswati, & M. Widnyana. (2024). The Relationship Between Sleep Quality and Overweight in

- Physiotherapy Students of Faculty of Medicine, Udayana University. *JURNAL KEPERAWATAN DAN FISIOTERAPI (JKF)*, 6(2), 205–214. <https://doi.org/10.35451/jkf.v6i2.2026>
- El-adly, A., & Arianingsih, A. (2022). Tanggapan Responden Terhadap Media Pembelajaran Game Kanji Tabi. *MAHADAYA: Jurnal Bahasa, Sastra, Dan Budaya*, 2(1), 83–92. <https://doi.org/10.34010/mhd.v2i1.7065>
- Farlina, B. F., & Hasanah, H. (2019). *Hubungan Intensitas Akses Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan STIKes Hamzar Lombok Timur*. 16(1), 4. <http://jurnal.stikeshamzar.ac.id/index.php/PHJ/article/view/75>
- Fauzan, M. R., Sarman, Rumaf, F., Darmin, Tutu, C. G., & Alkhair. (2023). Upaya Pencegahan Obesitas pada Remaja Menggunakan Media Komunikasi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat MAPALUS*, 1(2 SE-Artikel), 29–34. <https://e-journal.stikesgunungmaria.ac.id/index.php/jpmm/article/view/39>
- Fernando Pitoy, F., Friska Tendean, A., & Cindy Christine Rindengan, V. (2022). Kualitas Tidur Dan Indeks Masa Tubuh Pada Remaja. *Nutrix Journal*, 6(2), 6–13.
- Ficky Nazhira Rahma, Triyana Harlia Putri, F. K. F. (2023). Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja Usia Sekolah Menengah Pertama. *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(4), 809–816.
- Han, M. S., White, A., Perry, R. J., Camporez, J. P., Hidalgo, J., Shulman, G. I., & Davis, R. J. (2020). Regulation of adipose tissue inflammation by interleukin 6. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 117(6), 2751–2760. <https://doi.org/10.1073/pnas.1920004117>
- Handayani, F. (2022). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Di SMP N 5 X Koto Kabupaten Tanah Datar*. 9, 356–363.
- Hanum, A. M. (2023). Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Obesitas Pada Remaja. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 9(2), 137–147. <https://doi.org/10.22487/htj.v9i2.539>
- Haryana, N. R., Rosmiati, R., Purba, E. M., & Firmansyah, H. (2023). Generation Z Lifestyle in Aspect of Eating Behavior, Stress, Sleep Quality and Its Relation to Nutritional Status: Literature Review. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 4(2), 267–282.
- Hyeryeon, Y., Kyungrim, S., & Chol, S. (2006). Development of the Sleep Quality Scale. *Journal of Sleep Research*, 15(3), 309–316. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2006.00544.x>
- Kemenkes RI. (2022). Ayo Bersatu Kita Cegah Dan Obati Obesitas. *Kemenkes*, 1–15. [https://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/cEdQdm1WVXZuRXhad3FtVXduOW1WUT09/2024/03/Factsheet HOS 2022 \(1\).pdf](https://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/cEdQdm1WVXZuRXhad3FtVXduOW1WUT09/2024/03/Factsheet HOS 2022 (1).pdf)

- Kemenkes RI. (2024). *Manfaat Tidur Berkualitas untuk Menjaga Kesehatan Fisik dan Mental Lansia*. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/3581/manfaat-tidur-berkualitas-untuk-menjaga-kesehatan-fisik-dan-mental-lansia
- Lailiyah, E. J., Munir, M., & Ristanti, I. K. (2023). Asupan Serat dan Durasi Tidur dengan Status Gizi Pada Remaja Putri. *Svasta Harena : Jurnal Ilmiah Gizi*, 4(3), 30–39.
- Liu, S., Wang, X., Zheng, Q., Gao, L., & Sun, Q. (2022). Sleep Deprivation and Central Appetite Regulation. *Nutrients*, 14(24), 1–12. <https://doi.org/10.3390/nu14245196>
- Lizończyk, I., & Joško-Ochojska, J. (2021). Relationship between overweight, obesity and sleep disorders in adolescents from selected cities of upper silesia, Poland. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 28(1), 193–197. <https://doi.org/10.26444/aaem/118706>
- Machali, I. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif* (A. Q. Habib (ed.); 3rd ed.). Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Magee, C. A., Huang, X. F., Iverson, D. C., & Caputi, P. (2010). Examining the pathways linking chronic sleep restriction to obesity. *Journal of Obesity*, 2010. <https://doi.org/10.1155/2010/821710>
- Munir, M., Zakaria, Z. A., Nisar, H., Ahmed, Z., Korma, S. A., & Esatbeyoglu, T. (2023). Global human obesity and global social index: Relationship and clustering. *Frontiers in Nutrition*, 10(March), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1150403>
- Ningsih, D. S., & Permatasari, R. I. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja DI SMKN 7 PEKANBARU (Factors That Influence Quality Of Seep For Adult In SMKN 7 Pekanbaru). *Ensiklopedia of Journal*, 44(8), 262–267.
- Novika, R. A. I. P. (2022). *Obesitas pada Remaja di Era saat ini*. Unairnews. https://unair.ac.id/post_fetcher/fakultas-keperawatan-2859-obesitas-pada-remaja-di-era-saat-ini/
- Novitasari, M., Anantanyu, S., & Lestari, A. (2024). *KUALITAS TIDUR DAN ASUPAN GIZI SEBAGAI FAKTOR RISIKO OVERWEIGHT REMAJA PUTRI* *Sleep Quality and Nutritional Intake as Risk Factor Overweight of Female Adolescent*. 34(2), 431–439.
- Nugroho, P. S. (2020). Jenis Kelamin Dan Umur Berisiko Terhadap Obesitas Pada Remaja Di Indonesia. *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 110. <https://doi.org/10.31602/ann.v7i2.3581>
- Nur Alifah, S. (2020). *Hubungan Pola Tidur Dengan Obesitas Pada Remaja Di Man 1 Sleman Naskah Publikasi*. 'AISYIAH YOGYAKARTA.

- Nurdiani, S., Said, I., & Tanuwijaya, R. R. (2024). *Hubungan asupan serat, kualitas tidur, dan aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa smp ypui di parung bogor*. 112–118.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak, Pub. L. No. NOMOR 2 TAHUN 2020, 8 Direktur Jenderal Peraturan Perundang-Undangan Kementerian Hukum Dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia 147 (2020). http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No__2_Th_2020_tt_g_Standar_Antropometri_Anak.PDF
- Putra, R. A., Gina, F., & Fahrudin, A. (2023). Hubungan Antara Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Universitas “X” . *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* , 9(22), 80–89.
- Rajagukguk, H. Y. (2022). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen*. 4. <https://repository.uhn.ac.id/handle/123456789/6616>
- Rosyidah, S. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Excessive Daytime Sleepiness Pada Remaja Di Wilayah Jabodetabek. In *Repository UIN Jakarta*. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/64439>
- Sanas, N. T., Zulfitriwati, & Daniati, J. (2022). Pengaruh Konsumsi Fast Food Terhadap Kejadian Obesitas Pada Tenaga Medis. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 6(1), 79–83. <https://doi.org/10.57214/jusika.v6i1.487>
- Santoso, A. H., Setia, N., Jaya, I. M. S. P., Setiawan, F. V., & Fransisco, M. M. (2024). Kegiatan Pengabdian Masyarakat Dalam Rangka Edukasi Dan Skrining Obesitas, Diabetes Mellitus Tipe Ii, Dan Hiperurisemia Pada Masyarakat Di Community Center Rw 08, Cipondoh Tangerang Metabolik Pada Lanjut Usia. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(3), 5244–5251.
- Saputra, E. I., & Resi Utomo, B. S. (2024). Association between obstructive sleep apnea and sleep quality. *Oto Rhino Laryngologica Indonesiana*, 53(2), 162–168. <https://doi.org/10.32637/orli.v53i2.575>
- Sari, N. P. M. (2022). *Hubungan antara Pola Tidur dengan Kesehatan Remaja Kelas X di MAN 2 Kutai Kartanegara*. 17. <https://dspace.umkt.ac.id/handle/463.2017/3786>
- Shahid, A., Wilkinson, K., Marcu, S., & Shapiro, C. M. (2012). STOP, THAT and one hundred other sleep scales. *STOP, THAT and One Hundred Other Sleep Scales*, 1–406. <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-9893-4>
- Simanoah, K. H., Muniroh, L., & Rifqi, M. A. (2022). Hubungan antara Durasi Tidur, Tingkat Stres dan Asupan Energi dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Mahasiswa Baru 2020/2021 FKM UNAIR. *Media Gizi Kemas*, 11(1), 218–224. <https://doi.org/10.20473/mgk.v11i1.2022.218-224>

- Simbolon, N. R. (2024). Pengaruh Stres Akademik terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. *Arjwa: Jurnal Psikologi*, 1(1), 76. <https://doi.org/10.35760/arjwa.2023.v2i4.9620>
- Simpatik, R. H., Purwaningtyas, D. R., & Dhanny, D. R. (2023). Hubungan Kualitas Tidur, Tingkat Stres, dan Konsumsi Junk Food dengan Gizi Lebih pada Remaja As-Syafi'iyah 02 Jatiwaringin. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 4(1), 46. <https://doi.org/10.24853/mjnf.4.1.46-55>
- Solikhah, L. S., & Imansari, A. (2024). *Perilaku Sadar Gizi dan Kualitas Tidur dengan Overweight pada Remaja Usia 16-18 Tahun*. 3(2), 40–45.
- Surbakti, Y. A. (2020). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Atensi Pada Mahasiswa/I Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen Medan*. 6. <https://repository.uhn.ac.id/handle/123456789/4282?show=full>
- Syahidin, D., Asyrani, Z. T., Syahidan, K. A., & Herdianto, R. (2024). Kualitas Tidur dan Kesehatan Mental: Kajian Pustaka Sistematis di Lingkungan Pondok Pesantren. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.17977/um065v4i12024p1-10>
- Syifa, E. D. A., & Djuwita, R. (2023). Factors Associated with Overweight/Obesity in Adolescent High School Students in Pekanbaru City. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 9(2), 368–378. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol9.iss2.1579>
- Tambunan, C. B. S. (2023). Korelasi Kebugaran Jasmani Terhadap Indeks Massa Tubuh Siswa Smpn 1 Betara Tanjung Jabung Barat. *Universitas Jambi*, 1–23.
- Wang, Z., Dang, J., Zhang, X., Moore, J. B., & Li, R. (2021). Assessing the relationship between weight stigma, stress, depression, and sleep in Chinese adolescents. *Quality of Life Research*, 30(1), 229–238. <https://doi.org/10.1007/s11136-020-02620-4>
- WHO. (2024). *Obesity and overweight*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Widhawati, R., Maryadi, S. A., & Yulistani, A. (2020). Hubungan kuantitas tidur dengan konsentrasi belajar remaja di pondok pesantren madinatunnajah tangerang selatan. *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro*, 3(2), 105–111.
- Widodo, D. P., & Soetomenggolo, T. S. (2016). Perkembangan Normal Tidur pada Anak dan Kelainannya. *Sari Pediatri*, 2(3), 139. <https://doi.org/10.14238/sp2.3.2000.139-45>
- Woran, K., Kundre, R. M., & Pondaag, F. A. (2021). Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 1. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i2.32092>
- Yıldız, F., Tuğrul Aksakal, M. Z., Yıldız, R., & Baş, F. (2024). The Relationship Between Sleep Quality, Sleep Duration, Social Jet Lag and Obesity in

Adolescents. *Journal of Clinical Research in Pediatric Endocrinology*, 16(4),
0–0. <https://doi.org/10.4274/jcrpe.galenos.2024.2024-2-2>