

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, I. N., & Ropyanto, C. B. (2017). *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Kelelahan Fisik Pada Lansia*. Faculty of Medicine.
- Amrynia, S. U., & Prameswari, G. N. (2022). Hubungan Pola Makan, Sedentary Lifestyle, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja (Studi Kasus di SMA Negeri 1 Demak). *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(1), 112–121.
- Apriana, W. (2015). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Remaja di Yogyakarta. *Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta*.
- Aryal, K. K., Mehata, S., Neupane, S., Vaidya, A., Dhimal, M., Dhakal, P., Rana, S., Bhusal, C. L., Lohani, G. R., & Paulin, F. H. (2015). The Burden and Determinants of Non Communicable Diseases Risk Factors in Nepal: Findings From a Nationwide STEPS survey. *PloS One*, 10(8), e0134834.
- Bell, K., Twiggs, J., Olin, B. R., & Date, I. R. (2015). Hypertension: The Silent Killer: Updated JNC-8 Guideline Recommendations. *Alabama Pharmacy Association*, 334, 4222.
- Bilous, R., & Donnelly, R. (2015). Buku Pegangan Diabetes. ahli bahasa. *Edisi Bahasa Indonesia, Bariid B*.
- BKKBN. (2019). *Kalau Terencana Semua Lebih Indah*. Post of BKKBN. <http://bkkbn.go.id/detailpost/kalau-terencana-semua-lebih-indah>
- Bustan, M. N. (2015). *Manajemen pengendalian penyakit tidak menular*.
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F. 3rd, Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument For Psychiatric Practice and Research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Carapetis, J. R., Beaton, A., Cunningham, M. W., Guilherme, L., Karthikeyan, G., Mayosi, B. M., Sable, C., Steer, A., Wilson, N., Wyber, R., & Zühlke, L. (2016). Acute rheumatic fever and rheumatic heart disease. *Nature Reviews Disease Primers*, 2. <https://doi.org/10.1038/nrdp.2015.84>
- Christopher, D., Timothy, R., John, S., & Thomas, R. (2013). Caffeine Effects on Sleep Taken 0, 3, or 6 Hours Before Going to Bed. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 9(11), 1195–1200.
- David, L. A. (2017). How Did You Sleep?; Effects of an Individual Sleep Hygiene Intervention Program on College Students' Sleep. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 110(9), 1689–1699.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo. (2020). *Data Kasus Penyakit Tidak Menular Kabupaten Sukoharjo*.

- Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo. (2021). *Profil Kesehatan Kabupaten Sukoharjo Tahun 2021*.
- Ellynasari, E., Arifah, S., & Kp, S. (2017). *Gambaran Perilaku Merokok Dan Perilaku Mengonsumsi Alkohol Pada Remaja Di Sma Negeri 5 Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Fakihan, A. (2016). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Hanif, F. P. (2015). Sehat Itu (Bisa) Murah. *Yogyakarta: Flashbooks*.
- Hardy, L. L., Booth, M. L., & Okely, A. D. (2007). The Reliability of the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ). *Preventive Medicine, 45*(1), 71–74.
- Haryati, H., Yunaningsi, S. P., & Junuda, R. A. F. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. *Jurnal Surya Medika (JSM), 5*(2), 22–33.
- Hawari. (2013). *Manajemen Cemas dan Depresi*. Yayasan Bina Pustaka.
- Hidayat, B. U. Al. (2012). *Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro*. Diponegoro University.
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Hillard, P. J. A., & Katz, E. S. (2015). National Sleep Foundation’s updated sleep duration recommendations. *Sleep Health, 1*(4), 233–243.
- Ilmi, A. F., & Pujiastati, D. D. (2020). Sedentary Lifestyle As A Risk Factor For Obesity In Stunted Adolescents At SMPN 1 And 2 Pasar Kemis, Tangerang. *IAKMI Public Health Journal Indonesia, 1*(1), 5–8.
- Indrawati, N. B. (2012). Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa yang Mengikuti UKM dan Tidak Mengikuti UKM pada Mahasiswa Reguler FIK UI. *Depok: Universitas Indonesia*.
- Iqbal, M. D. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau di Yogyakarta. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, 6*(11).
- Ismail, L., Sahrudin, S., & Ibrahim, K. (2017). *Analisis Faktor Risiko Kejadian Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) di Wilayah Kerja Puskesmas Lepo-Lepo Kota Kendari Tahun 2017*. Haluoleo University.
- Jochem, Carmen, Birgit Wallmann-Sperlich, and M. F. L. (2019). The Influence of Sedentary Behavior on Cancer Risk: Epidemiologic Evidence and Potential Molecular Mechanisms. *Current Nutrition Reports, 8*(3), 167–174.
- Johns, E. B., Sutton, W. C., Webster, L. E., Brown, W. H., & Moss, B. (1954).

Health for Effective Living. *Health for Effective Living*.

- Kemendikbud. (2016). Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). *Kementerian Pendidikan Dan Budaya*.
- Kemenkes, R. I. (2014a). Laporan Nasional Riskesdas 2013. *Jakarta: Puslitbangkes Kemenkes RI*.
- Kemenkes, R. I. (2014b). *Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014*. Jakarta.
- Kemenkes, R. I. (2018a). *Kebutuhan Tidur Sesuai Usia*. Direktorat Jendral Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/kebutuhan-tidur-sesuai-usia>
- Kemenkes, R. I. (2018b). Laporan Nasional Riskesdas 2018. *Jakarta: Kemenkes RI*, 154–166.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Puncak Peringatan HTTS: Menkes Ajak Masyarakat Ubah Perilaku Tidak Sehat*. <https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/071814-puncak-peringatan-htts:-menkes-ajak-masyarakat-ubah-perilaku-tidak-sehat>
- Khandelwal, V. (2013). Global Intervention For Prevention and Control of Non-Communicable Diseases. *International Journal of Medical Science and Public Health*, 2(4), 780–784.
- King, L. A. (2017). *Psikologi Umum : Sebuah Pandangan Apresiatif* (3rd ed.). Salemba Humanika.
- Kuriakose, D., & Xiao, Z. (2020). Pathophysiology and Treatment of Stroke: Present Status and Future Perspectives. *International Journal of Molecular Sciences*, 21(20), 1–24. <https://doi.org/10.3390/ijms21207609>
- Larsson, S. C., Burgess, S., Mason, A. M., & Michaëlsson, K. (2020). Alcohol Consumption and Cardiovascular Disease: A Mendelian Randomization Study. *Circulation: Genomic and Precision Medicine*, 13(3), e002814.
- Lavie, C. J., Ozemek, C., Carbone, S., Katzmarzyk, P. T., & Blair, S. N. (2019). Sedentary Behavior, Exercise, and Cardiovascular Health. *Circulation Research*, 124(5), 799–815.
- Littrell, J. (2014). *Understanding and Treating Alcoholism: Volume I: An Empirically Based Clinician's Handbook for The Treatment of Alcoholism: Volume II: Biological, Psychological, and Social Aspects of Alcohol Consumption and Abuse*. Psychology Press.
- Lolong, D. B., & Isfandari, S. (2014). Analisa Faktor Risiko dan Status Kesehatan Remaja Indonesia pada Dekade Mendatang. *Indonesian Bulletin of Health Research*, 42(2), 20079.

- Megawati, R. N., & Sofia, N. (2021). Pengaruh Sedentary Behavior Terhadap Obesitas Pada Anak Sekolah. *Jurnal_Kebidanan*, 11(2), 651–661.
- Melizza, N., Hikmah, N., Kurnia, A. D., Masruroh, N., Setiowati, C. I., & Prasetyo, Y. B. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Ciptomulyo. *CHMK Nursing Scientific Journal*, 4(2), 213–219.
- Mirawati, Nurfitriani, Zulfiarini, F. ., & Cahyati, W. . (2018). Perilaku Merokok Pada Remaja Umur 13-14 tahun. *Higeia*, 2(3), 396–405. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia>
- Mwai, D., & Muriithi, M. (2015). *Non-Communicable Diseases Risk Factors and Their Contribution to NCD Incidences in Kenya*.
- National Institute of Health. (2014). *Alcohol Use Disorder: a Comparison Between DSM—IV and DSM—5*. NIH.
- National Institute of Health. (2016). *Coronary Heart Disease*. Health Topics. <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/coronary-heart-disease>
- National Institute of Health. (2021a). *Drinking Levels Defined*. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. <https://www.niaaa.nih.gov/alcohol-health/overview-alcohol-consumption/moderate-binge-drinking>
- National Institute of Health. (2021b). *Whats is Cancer ?* National Cancer Isntitute. <https://www.cancer.gov/about-cancer/understanding/what-is-cancer>
- National Institute of Health. (2022). *Chronical Obstructive Pulmonary Disease*. National Heart, Lung, and Blood Isntitute. <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/copd>
- National Library of Medicine. (2021a). *COPD*. Medlineplus. <https://medlineplus.gov/copd.html>
- National Library of Medicine. (2021b). *Stroke*. Medlineplus. <https://medlineplus.gov/stroke.html>
- Ndraha, S. (2014). *Diabetes Melitus Tipe 2 dan Tatalaksana Terkini*. *Medicinus* 27 (2).
- Norman, P., & Conner, P. (2005). Predicting Health Behaviour: a Social Cognition Approach. *Predicting Health Behaviour*, 1–27.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Rineka cipta.
- Novitri, S., Prasetya, T., & Artini, I. (2021). Hubungan Kualitas Tidur dan Pola Makan (Diet Dash) dengan Kejadian Penyakit Hipertensi pada Usia Dewasa Muda di Puskesmas Simbawaringin Kecamatan Trimurjo Kabupaten Lampung Tengah Provinsi Lampung. *Jurnal Medika Malahayati*, 5(3), 154–162.

- O'Keefe, E. L., DiNicolantonio, J. J., O'Keefe, J. H., & Lavie, C. J. (2018). Alcohol and CV health: Jekyll and Hyde J-curves. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 61(1), 68–75.
- Oparil, S. et al. (2019). HHS Public Access. Hypertension. *Nature Reviews Disease Primers*, 22(4), 1–48. <https://doi.org/10.1038/nrdp.2018.14.Hypertension>
- P2PTM Kemenkes RI. (2018). *Apa itu Rokok Elektrik*. Kemenkes RI. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/penyakit-paru-kronik/page/38/apa-itu-rokok-elektrik>
- P2PTM Kemenkes RI. (2019). *Bahaya Obesitas Bagi Kesehatan*. Kemenkes RI. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/bahaya-obesitas-bagi-kesehatan>
- Park, J. H., Moon, J. H., Kim, H. J., Kong, M. H., & Oh, Y. H. (2020). Sedentary Lifestyle: Overview of Updated Evidence of Potential Health Risks. *Korean Journal of Family Medicine*, 41(6), 365.
- Potter, P. A. (2006). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik, vol. 2*.
- Presiden, R. I. (2013). Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 74 Tahun 2013. *Perpres RI*, 1–10.
- Pribadi, E. T. (2017). Penyalahgunaan Alkohol di Indonesia: Analisis Determinan, SWOT, dan CARAT. *Journal of Health Science and Prevention*, 1(1), 22–37.
- Putra, W. N. (2017). Hubungan pola makan, aktivitas fisik dan aktivitas sedentari dengan overweight di SMA Negeri 5 Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(3), 298–310.
- Rohmani, A., Yazid, N., & Rahmawati, A. A. (2018). Rokok Elektrik dan Rokok Konvensional Merusak Alveolus Paru. *Prosiding Seminar Nasional Unimus*, 1, 27–32. <http://prosiding.unimus.ac.id/index.php/semnas/article/view/21/13>
- Saleh, A. J. (2019). *Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Siap Saji (Fast Food), Status Gizi dan Kejadian Hipertensi dengan Fungsi Kognitif pada Remaja*. UNS (Sebelas Maret University).
- Setyanda, Y. O. G., Sulastri, D., & Lestari, Y. (2015). Hubungan Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada Laki-Laki Usia 35-65 Tahun di Kota Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(2).
- Siswanto, Y., & Lestari, I. P. (2020). Pengetahuan Penyakit Tidak Menular dan Faktor Risiko Perilaku pada Remaja. *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(1), 1–6.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2002). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. In *Jakarta: Egc (Vol. 1223)*.

- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Sriani, K. I., Fakhriadi, R., & Rosadi, D. (2016). Hubungan Antara Perilaku Merokok dan Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian Hipertensi pada Laki-Laki Usia 18-44 Tahun. *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 3(1).
- Tandra, H. (2017). *Segala Sesuatu yang Harus Anda Ketahui Tentang Diabetes*. Gramedia Pustaka Utama.
- Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., Saunders, T. J., Carson, V., Latimer-Cheung, A. E., Chastin, S. F. M., Altenburg, T. M., & Chinapaw, M. J. M. (2017). Sedentary Behavior Research Network (SBRN)–Terminology Consensus Project Process and Outcome. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 1–17.
- Universitas Krisnadwipayana. (2022). *Bir*. P2K Unkris. https://p2k.unkris.ac.id/id3/3073-2962/Bir_36426_p2k-unkris.html
- Wardoyo. (1996). *Pencegahan Penyakit Jantung Koroner*. Toko Buku Agency.
- WHO. (2013). *Global Action Plan For the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases 2013-2020*. World Health Organization.
- WHO. (2018a). Fact Sheets of Alcohol. In *Health Topics of WHO*. https://www.who.int/health-topics/alcohol#tab=tab_1
- WHO. (2018b). *Noncommunicable Diseases Country Profiles 2018*.
- WHO. (2021a). *Adolescent Health*. Health Topics of WHO. https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
- WHO. (2021b). *Global School-Based Student Health Survey*. Surveilans System and Tool's of WHO. <https://www.who.int/teams/noncommunicable-diseases/surveillance/systems-tools/global-school-based-student-health-survey>
- WHO. (2021c). *Hypertension*. Fact Sheets of WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- WHO. (2021d). *Noncommunicable Diseases*. Health Topics of WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- Widayati, A. (2019). *Perilaku Kesehatan (Health Behavior): Aplikasi Teori Perilaku untuk Promosi...-Aris Widayati-Google Buku*. Sanata Dharma University Press.
- Yanti, Y. A. E. S., Safitri, A., Sari, A., Anggraini, D., Suryani, K., & Pranata, L. (2022). Persepsi Remaja Yang Berhenti Merokok Dengan Studi Deskriptif. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 5(1), 26–30. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v5i1.90>

Zuhri, M. Al, & Dona, F. (2021). Penggunaan Alkohol untuk Kepentingan Medis Tinjauan Istihsan. *Journal of Law, Society, and Islamic Civilization*, 9(1), 40. <https://doi.org/10.20961/jolsic.v9i1.51849>