

DAFTAR PUSTAKA

- Adhiyani, C. 2012. *Hubungan Usia dan Konsumsi Makanan Berlemak dengan Kolesterol Total pada Lansia di Kelurahan Serengan Surakarta*. Akademi Analis Kesehatan Nasional Surakarta
- Akmal, VE. 2013. *Perbedaan prokrastinasi akademik berdasarkan jenis kelamin dengan mengontrol manajemen waktu pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di Yogyakarta*. Empathy Jurnal Fakultas Psikolog
- Alice PK, dkk. 2011. *Associations of sleep duration with obesity and serum lipid profile in children and adolescents*. Jurnal sleep medicine
- Almatsier, S. 2003. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Almatsier, S. 2004. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Anies. 2015. *Kolesterol dan Penyakit Jantung Koroner*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Arisman. 2009. *Buku Ajar Ilmu Gizi Keracunan Makanan*. Jakarta: EGC
- Arisman, 2007. *Gizi Dalam Daur Kehidupan : Buku Ajar Ilmu Gizi*. Buku Kedokteran EGC. Jakarta.
- Astawan, M. 2004. *Sehat Bersama Aneka Serat Pangan Alami*. Cetakan I. Solo: Tiga Serangkai
- Bani A. 2002. *Studi tentang persepsi mahasiswa terhadap tubuh ideal dan hubungannya dengan upaya pencapaiannya*. Skripsi. Bogor: Fakultas Pertanian, Institut Pertanian Bogor.
- Berentzen NE, dkk. 2014. *Time in bed, sleep quality and associations with cardiometabolic markers in children: the prevention and incidence of asthma and mite allergy birth cohort study*. J Sleep Res.
- Botham, KM dan Mayes, PA. 2009. *Cholesterol Syntesis, Transport & Excretion*. In : *Harper's illustrated Biochemistry. 28th Ed*. USA: LANGE Mc Graw Hill
- Breus, M dan Bruce, DF. 2011. *Sleep Doctor's Diet Plan: Lose Weight through Better Sleep*. New York: Rodale Inc
- Brown, CD dkk. 2000. *Body Mass Index and the Prevalence of Hypertension and Dyslipidemia*. Obesity Research

- Buijsse, B, dkk. 2009. *Fruit and vegetable intakes and subsequent changes in body weight in European populations: result from the project on Diet, Obesity, and Genes*. The American Journal of Clinical Nutrition
- Butte, NE, dkk. (2007). *Metabolic and Behavioural Predictors of Weight Gain in Hispanic Children: The Viva la Lamilia Study*. American Journal of Clinical Nutrition, 85(6): 1478-1485
- Chokroverty S, dan Montagna P. 2009. *Sleep, breathing and neurological disorders*. In: Chokroverty S, editor. *Sleep disorders medicine: Basic science, technical considerations and clinical aspects*, 3rd ed. Philadelphia: Elsevier/Butterworth.
- Curcio G, dkk. 2006. *Sleep loss, learning capacity and academic performance*. Sleep Medicine Reviews.
- Darmojo, B. 1994. *Bersama MONICA Melaksanakan Hidup Sehat. Bunga Rampai Karangan Ilmiah Prof. Dr. R. Boedhi-Darmojo*. Semarang : FIK Undip
- Denka, MA. 2006. *Nutrient and genetic Regulation of Lipoprotein Metabolism in Modern Nutrition in Health and Disease*. 10th ed. USA: Lippineott Williams & Wilkins
- Depkes RI. 2003. *Petunjuk teknis pemantauan status gizi orang dewasa dengan indeks massa tuuh (imt)*. Jakarta: Author
- Dewandaru, ES. 2015. *Hubungan Asupan Lemak Total dan Asupan Kolesterol dengan Kadar Kolesterol Darah Pada Lansia di Posyandu Aisyiyah Kota Surakarta*. Skripsi. Surakarta: FIK UMS
- Djunaedi, H. 2001. *Manfaat Serat Untuk Kesehatan*. Jakarta : Jurnal Ilmiah Kesehatan RSPAD Gatot Soebroto Vol. 2 No 1
- Doghramji K. 2005. *Waking Up to Insomnia: A Significant Problem Consultant*.
- Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults. 2001. *Executive Summary of the Third Report of the National Cholesterol Education Program (NCEP) Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults (Adult Treatment Panel III)*. J A M A
- Firouzi S, dkk. 2014. *Sleep habits, food intake, and physical activity levels in normal and overweight and obese Malaysian children*. Obesity Res Clin Pract
- French, SA, dkk. 2001. *Fast Food Restaurant Use Among Adolescents: Associations With Nutrient Intake, Food Choices and Behavioral and Psychosocial Variabels*. International Journal of Obesity

- Ganda, Y. 2004. *Petunjuk Praktis Cara Mahasiswa Belajar di Perguruan Tinggi*. Jakarta: Grasindo.
- Gangwisch JE, dkk. 2010. *Short Sleep Duration as a Risk Factor for Hypercholesterolemia: Analyses of the National Longitudinal Study of Adolescent Health*. Jurnal SLEEP.
- Garaulet, M, dkk. 2011. Short Sleep Duration is Associated with Increased with Obesity Markers in European Adolescents: Effect of Physical Activity and Dietary Habits The Helena study. International Journal of Obesity.
- Garnadi, Y. 2012. *Hidup Nyaman dengan Hiperkolesterol*. Jakarta: AgroMedia
- Giesberg, HN dan Karmally, W. 2000. *Nutrition, Lipids and Cardiovascular Disease dalam Biochemical and Physiological Aspect of Human Nutrition*. Philadelphia: WB Saubders Company.
- Giyanti, G, dkk. 2015. *Hubungan Asupan Lemak dan Asupan Serat dengan Kadar Kolesterol Total pada Pekerja Usia 20-40 Tahun di PT. Sidomuncul Pupuk Nusantara*. STIKes Ngudi Waluyo
- Grundy, SM. 1998. *Cholesterol: Factors Determining Blood Cholesterol Levels*. USA: Academic Press
- Guthrie, HA dan Picciano. 1995. *Human Nutrition*. St Louis, Missouri: Mosby-Year Book.Inc.
- Guyton, AC. dan Hall, J.E. 1997. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Edisi 9*. Jakarta : EGC
- Guyton, AC. dan Hall, J.E. 2007. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Edisi 9*. Jakarta : EGC
- Hanne, KJ, dkk. 2013. *Sleep duration, sleep quality and body weight: Parallel developments*. Jurnal Physiology & Behavior
- Hardinsyah. 2004. *Angka Kecukupan Energi, Protein, Lemak, Dan Serat Makanan*. Program dan abstrak Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi VIII. Jakarta
- Hardinsyah dan Supariasa. 2016. *Ilmu Gizi Teori & Aplikasi*. Jakarta: EGC
- Hardinsyah dan Tambunan, V. 2004. *Angka Kecukupan Energi, Protein, Lemak, dan Serat Makanan*. Jakarta: Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi VIII.
- Hasdianah dan Sentot, IS. 2014. *Patologi & Patofisiologi Penyakit*. Yogyakarta: Nuha Medika

- Hatma, RJ. 2001. *Nutrient Intake Patterns and Their Relation to Lipid Profiles in Diserve Ethnic Population*. Disertation. Post Graduate Program University of Indonesia
- Hidayati, SN, dkk. 2006. *Hubungan Asupan Zat Gizi dan Indeks Masa Tubuh dengan Hiperlipidemia pada Murid SLTP ynag Obesitas di Yogyakarta*._____
- Hitze B, dkk. 2009. *Determinants and impact of sleep duration in children and adolescents: data of the Kiel Obesity Prevention Study*. European Journal of Clinical Nutrition.
- Hung, dkk. 2004. *Comparing Stress Levels of Parents of Children with Cancer and Parents of Children with Physical Disabilities*. Psycology.
- Ibrahim, AS. 2013. *Misteri Tidur*. Jakarta :Zaman
- Irawati, ID. 2004. *Hubungan Tingkat Kecukupan Karbohidrat, Lemak dan Serat Makanan Dengan Kadar Trigliserida Darah*. Skripsi. Semarang: Universitas Diponegoro
- Istiany, A dan Rusilanti. 2013. *Gizi Terapan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset.
- Jahari, S, dkk. 2001. *Epidemiologi Konsumsi Serat di Indonesia*. PUSLITBANG Gizi Depkes RI
- Kamso. 2000. *Nutritional aspect of hypertentionel in the Indonesian Elderly: A community study in Big Cities*. Jakarta: Disertasi Program Doctor (S3) UI
- Kaneita Y, dkk. *Associations of usual sleep duration with serum lipid and lipoprotein levels*. SLEEP 2008;31(5):645-652
- Karim, F. 2002. *Panduan Kesehatan Olahraga Bagi Petugas Kesehatan*. Jakarta: Tim Departemen Kesehatan
- Kementrian Kesehatan RI. 2014. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor 41 tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang*._____
- Kojima M dan Kangawa K. 2005. *Ghrelin: structure and function*. Physiol Rev
- Krisnatuti D dan Yenrina R. 1999. *Perencanaan Menu Bagi Penderita Penyakit Jantung Koroner*. Jakarta: Trubus Agriwidya
- Kuipers RS, dkk. 2011. *Saturated fat, carbohydrates and cardiovascular disease*. Neth J Med

- Kurniawati, FK. 2015. *Hubungan Konsumsi Lemak dan Aktivitas Fisik dengan Kadar Kolesterol Darah dan Kadar Low Density Lipoprotein Pada Pasien Penyakit Jantung Koroner Rawat Jalan di Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Moewardi*. Skripsi. Surakarta: FIK UMS
- Kustiyah, dkk. 2013. *Hubungan Asupan Serat dengan Status Gizi dan Profil Lipid Darah pada Orang Dewasa Dislipidemia*. Jurnal Gizi dan Pangan.
- Lemeshow S, dkk. 1997. *Besar Sampel Dalam Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: UGM Press
- Lestari, DS. 2008. *Hubungan Antara Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Anak Sekolah di SDI Al Ma'rus, Cibubur, Jakarta Timur Tahun 2008*. Skripsi. Depok: FKM UI
- Lestari, EF. 2011. *Hubungan asupan makanan dan karakteristik responden dengan kejadian obesitas pada usia dewasa (>18 tahun) di Indonesia (analisis data riskesdas 2010)*. Skripsi. Depok: FKM UI
- Lieberman, M dan Marks AD. 2009. *Basic Medical Biochemistry: A Clinical Approach (Third Edition)*. Walter Clauer, Lippincott Williams dan Wilkins: Philadelphia, Baltimore, New York, London, Buenos Aires, Hongkong, Sydney, Tokyo.
- Liu, S, dkk. 2004. *A Prospective Study of Fruit and Vegetable Intake and The Risk of Type 2 Diabetes in Women*. Diabetes Care
- Li, Q, dkk. 2015. *Prevalence and Risk Factors Associated with Dyslipidemia in Chongqing China*. Int. J. Environ. Res. Public Health
- Madsen L, dkk. 2008. *cAMP-dependent signaling regulates the adipogenic effect of n-6 polyunsaturated fatty acids*. J Biol Chem.
- Madupa, A. 2006. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kolesterol Total Orang Dewasa Di Perkotaan Indonesia (Analisis Data Sekunder Susenas Dan SKRT 2004)*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Indonesia
- Mahan LK dan Escott-Stump S. 2008. *Krause's Food and Nutrition Therapy 12th edition*. Philadelphia : Saunders Elsevier..
- Manurung, E, 2004. *Hubungan Antara Asupan Asam Lemak Tak Jenuh Tunggal Dengan Kadar Kolesterol HDL Plasma Penderita Penyakit Jantung Koroner*. Tesis Mahasiswa Magister Sains Ilmu Gizi Klinik, UI, Jakarta.
- Marks DB. PHd. 2000. *Biokimia kedokteran dasar*. Jakarta: EGC
- Marmi. 2014. *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

- Mastura, RR. 2016. *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kadar Kolesterol Total Pada Pasien Geriatri di RSUD DR. MOEWARDI*.
- Maulana M. 2007. *Penyakit Jantung: Pengertian, Penanggulangan, dan Pengobatan*. Yogyakarta: Penerbit Kata Hati
- Misnadiarly. 2007. *Obesitas Sebagai Faktor Resiko Beberapa Penyakit*. Jakarta: Pustaka Obor
- Monks, FJ, dkk. 2001. *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagianannya*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Mumpuni, Y dan Wulandari, A. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Kolesterol*. Yogyakarta: Andi
- Murray, RK, dkk. 2009. *Biokimia Harper .Edisi 27*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Nastiti, K. 2009. *Hubungan Indeks Massa Tubuh, Asupan Makan (Lemak, Kolesterol, Serat), Aktivitas Fisik Dengan Kadar Kolesterol Darah Pada Siswi SMK Negeri 2 Semarang Tahun 2009*. Thesis. Semarang: UNDIP Press
- Narang I, dkk. 2012. *Sleep disturbance and cardiovascular risk in adolescent*. CMAJ
- Nata, A. 2004. *Perspektif Islam Dalam Pendidikan Kedokteran*. Jakarta: FKIK UIN
- Naviri, T. 2016. *100 Fakta Tentang Tidur Yang Perlu Anda Tahu*. Jakarta : Gramedia
- Ness, AR, dkk. 2005. *Diet in Childhood and Adult Cardiovascular and All cause Mortality: The Boyd Orr Cohort*. Cardiovascular Medicine
- Neuman, WL. 2003. *Social reseach methods: Qualitative and quantitative approaches*. USA: Allyn and Bacon
- NHLBI. 2012. *What Causes High Blood Cholesterol?*. _____
- Patterson RE, dkk. *Short sleep duration is associated with higher energy intake and expenditure among African-American and non-Hispanic white adults*. J Nutr 2014
- Potter dan Perry. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan; Konsep, Proses dan Praktik Edisi 4 Volume 2*. Jakarta : EGC
- Prio AP. 2015. *Durasi Tidur Singkat Dan Obesitas*. Lampung: Universitas Lampung.
- Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga*. 2005. Jakarta: Balai Pustaka

- Putri, NI. 2016. *Hubungan asupan serat dan lemak total dengan kadar Kolesterol total pada anggota polisi polres rembang*. SKRIPSI
- Rahman, A, dkk. 2005. *Electrochemical Biosensors for Biomedical and Clinical Applications: A Review*. J.Biomed. Eng. Res., Vol. 26, hal 271-282
- Ratu, AD. 2011. *Faktor resiko obesitas pada anak 5-15 tahun di Indonesia*. Makara Kesehatan.
- Rey-Lopez JP, dkk. 2014. *Sleep time and cardiovascular risk factors in adolescents: the HELENA (Healthy Lifesyle in Europe by Nutrition in Adolescence) study*. Sleep Med.
- Riset Kesehatan Dasar. 2013. *Laporan Nasional Hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia*. Jakarta : BadanPenelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan , Republik Indonesia.
- Rosenthal, L. 2006. *Physiologic processes during sleep*. Texas: Sleep Medicine Associates of Texas
- Sastroasmoro S dan Ismail S. 2008. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinik*. Jakarta: CV. Sagung Seto
- Schatzberg, A(ed). 2007. *The International Journal of Sleep And Wakefulness*. Chicago: Remedica Medical Education and Publishing
- Schmid SM, dkk. 2009. *Short-term sleep loss decreases physical activity under free-living conditions but does not increase food intake under time-deprived laboratory conditions in healthy men*. American Journal of Clinical Nutrition.
- Sediaoetama, AD. 2008. *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa Dan Profesi. Jilid 1*. Jakarta : Penerbit Dian Rakyat
- Shirazi SAH. 2008. *Effect of Exercise on Plasma Cholesterol*. Gomal J Med Sci
- Sluggett L, dkk. 2016. *Associations between sleep duration and indicators of cardiometabolic disease in Canadian children and adolescent: analyses of the 2007-2009 Canadian health measures survey*. Child Obes
- Smith, M dan Segal, R. 2010. *How Much Sleep Do You Need? Sleep Cycles & Stages, Lack of Sleep, and Getting The Hours You Need*.
- Smeltzer C, dkk. 2002. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. EGC : Jakarta.
- Soetardjo, S. 2011. *Gizi Usia Dewasa Dalam : Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Almtsier et al (Ed). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

- Soetjiningsih, 2004. Buku Ajar: *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta : Sagung Seto.
- Sofia, S. 2008. *Hubungan Indeks Massa Tubuh denagan Biokimia Darah Pada Karyawan PT. Asuransi Jiwa Bumi Asih Jaya*._____
- Spiegel, K, dkk. 2004. *Brief communication: sleep curtailment in healthy youg men is associated with decreased leptin levels, elevated ghrelin levels, and increased hunger and appetite*. *Annals of Internal Medicine*, 141 (11), pp. 846-850
- Stanton R. 1994. *Eating for Peak Performance Second Edition*. Sydney: Australian Print Group.
- Sudiarti dan Indrawani. 2007. *Bahan Makanan dan Zat Gizi*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sugiyono. 2013. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Supariasa dkk. 2001. *Penilaian Status Gizi*. Ester M, editor. Jakarta: EGC
- Supariasa, dkk. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC
- Sutedjo, AY. 2008. *Buku Saku Mengenai Penyakit Melalui Hasil Pemeriksaan Laboratorium*. Yogyakarta: Amara Books
- Tim PESMA. 2016. *Smart Book Pema*. Surakarta : Pema KH Mas Mansyur
- Tim Poltek Depkes Jakarta I. 2010. *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Jakarta: Salemba Medika
- Thompson PD dan Rader DJ. 2001. *Does Exercise Increase HDL Cholesterol in Those Who Need It the Most. Arteriosclerosis, Thrombosis, and Vascular Biology*. American Heart Association
- Tritos NA dan Kokkotou EG. 2006. *The physiology and potential clinical applications of ghrelin, a novel peptide hormone*. Mayo Clin Proc
- Ujiani, S. 2015. *Hubungan antara Usia dan Jenis Kelamin dengan Kadar Kolesterol Penderita Obesitas RSUD Abdul Moeloek Provinsi Lampung*. Jurnal Kesehatan
- U.S. Department of Human Services. 2011. *Your Guide To Healthy Sleep*. National Institute of Health

- Vaisto, J, dkk. 2014. *Physical activity and sedentary behavior in relation to cardiometabolic risk in children: cross-sectional findings from the Physical Activity and Nutrition in Children (PANIC) Study*. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity
- Waluyo, T. 2013. *Hubungan Antara Konsumsi Pangan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Kolesterol Darah Pria Dan Wanita Dewasa Di Bogor*.
- Wardlaw G and Hampl J., 2007. *Perspective in Nutrition Seventh Edition*. New York : McGraw-Hill pp. 606.
- Waspadji, S. 2003. *Asupan Zat Gizi dan Beberapa Zat Gizi pada Penderita Hiperlipidemia dalam Pengkajian Status Gizi Studi Epidemiologi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Weiss A, dkk. *The Association of Sleep Duration With Adolescents' Fat And Carbohydrate Consumption*. Sleep
- WHO. 2011. *Obesity and Overweight*. Geneva : WHO
- Winarno, FG. 2008. *Kimia Pangan dan Gizi Edisi terbaru*. Bogor : M.Brio Press
- Wirtz PH, dkk. 2009. *Changes in plasma lipids with psychosocial stress are related to hypertension status and the norepinephrine stress response*. Journal Metabolism Clinical and Experimental.
- Wongkar MC dkk. 2013. *Hubungan status gizi dengan kadar kolesterol total pada masyarakat di kelurahan Bahu kecamatan Malalayang Manado*. J KEPERAWATAN
- Yunsheng MA, dkk. 2006. *Association between carbohydrate Intake and Serum Lipids*. J Am Coll Nutr.
- Zee PC. 2006. *Insomnia Pocket Guide, Current Issues in Insomnia*. Pri-Med Institute