

DAFTAR PUSTAKA

- Adilah, A., Lestari, N., Herawati, E., & Agustina, T. 2023. Hubungan Kualitas Tidur dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta. 505–517.
- Ambarwati, R. 2017. Tidur, Irama Sirkadian Dan Metabolisme Tubuh. *Jurnal Keperawatan*, 5(1), 42-46
- Afriani, A. E., Margawati, A., & Dieny, F. F. 2019. Tingkat Stres, Durasi dan Kualitas Tidur, serta Sindrom Makan Malam Pada Mahasiswi Obesitas dan Non Obesitas Fakultas Kedokteran. *Sport and Nutrition Journal*, 1(2), 63–73.
- Allison, K. C., Lundgren, J. D., O'Reardon, J. P., Martino, N. S., Sarwer, D. B., Wadden, T. A., et al. 2008. The Night Eating Questionnaire (NEQ): Psychometric properties of a measure of severity of the Night Eating Syndrome. *Eating Behaviors*, 9(1), 62-72.
- Aisyah Nabila, S., Sunarsih, E., & Rahmiwati, A. 2024. *Perilaku Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Masalah Obesitas : Systematic Review Dietary Behavior and Physical Activity on the Problem of Obesity: Systematic Review*. 7(3), 498–505.
- Arsanti Lestari L. Dasar-Dasar Mikrobiologi Makanan: Di Bidang Gizi dan Kesehatan. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press; 2018. 151 p.
- Amdadi, Z., Nurdin, N., Eviyanti, & Nurbaeti. 2021. Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Risiko Perkawinan Dini Dalam Kehamilan Di Sman 1 Gowa. *Inovasi Penelitian*, 2 no.n7(7), 2067–2074.
- Anindiba, I. F., Widiastuti, N., Purwanti, R., & Dieny, F. F. 2022. Hubungan Durasi Tidur, Kualitas Tidur, Faktor Stress, dan Night Eating Syndrome dengan Preferensi Makanan pada Mahasiswa Universitas Diponegoro. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 21(1), 53–62.
- Amrynia, S. U., & Prameswari, G. N. 2022. Hubungan Pola Makan, Sedentary Lifestyle, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja. *Indonesian Journal of Public Health and Nutritiom*, 2(1), 112-121.
- Annisa, F. 2022. Dampak Gangguan Tidur Terhadap Status Gizi pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 7(2), 191-200.
- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. 2023. Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1–9.
- Buyse, D. J., Reynolds, C. F., 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.

- Cahyaningrum, A. 2015. Leptin Sebagai Indikator Obesitas. *Jurnal Kesehatan Prima*, 9(1). 1364-1371.
- Curcio, G. et al, Validity of the Italian Version of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), 2012).
- Carskadon, M.A., 2024. *Adolescent sleep and circadian timing: Biology, behavior, and the challenges of early school schedules*. *Sleep Medicine Reviews*, 68, 101703.
- Chen, T., Wu, Z., Shen, Z. & Zhang, J., 2018. *Physical activity and sleep quality in adolescents: A population-based study*. *BMC Public Health*, 18(1), 1216.
- Calcaterra V., Rossi V., Mari A., Casini F., Bergamaschi F., Zuccotti G.V., Fabiano V. Medical treatment of weight loss in children and adolescents with obesity. *Pharmacol. Res.* 2022;185:106471.
- Dewita, E. 2021. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Sma Negeri 2 Tambang. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(1), 7–14.
- Duraccio, K. M., Zaugg, K., & Jensen, C. D. 2019. Effects of sleep restriction on food-related inhibitory control and reward in adolescents. *Journal of Pediatric Psychology*, 44(6), 692-702.
- Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya. 2023. *Data Pemeriksaan Obesitas Menurut Kecamatan dan Puskesmas, Desa, dan Kelurahan Kota Tasikmalaya Tahun 2023*.
- Dixon, A.E. 2018. The Effect of Obesity on Lung Function. *Expert Rev. Respir. Med.* 12(9). 755-767.
- Dwyer, J. T. 2015. Nutrition in Adolescence: Issues and Challenges. *The Journal of Adolescent Health*, 56(3), 285-293.
- Fikri, H. K., & Husna, C. A. 2018. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar (Sd) Negeri Di Desa Kampung Jawa Lama Dan Lancang Garam Kota Lhokseumawe. *AVERROUS: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Malikussaleh*, 4(1), 41.
- Firmanurochim, W., Romadhon, A., Nurhidayati, I. N., Dasuki, M., & Shoim, M. 2021. Hubungan Kebiasaan Makan Malam Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 290–298.
- Friedman, J.M., 2016. Leptin and the endocrine control of energy balance. *Nature Metabolism*, 2(6), pp.679–689
- Foulkes, L., McMillan, D., & Gregory, A. M. 2019. A bad night's sleep on campus: an interview study of first-year university students with poor sleep quality. *Sleep Health*, 5(3), 280–287.

- Felso R, Lohner S, Hollódy K, Erhardt E, Molnár D. Relationship between sleep duration and childhood obesity: systematic review including the potential underlying mechanisms. *Nutr Metab Cardiovasc Dis*. 2017. 27:751- 61.
- Gohil, A., & Hannon, T. S. 2018. Poor Sleep and Obesity: Concurrent Epidemics in Adolescent Youth. *Frontiers in Endocrinology*, 9.
- Gluck, M.E., 2008. Night eating syndrome: current status and future directions. *Obesity Reviews*, 9(3), 193–200.
- Ho, M., 2009. *Obesity in youth and cardiovascular risk*. *Current Atherosclerosis Reports*, 11(4), 258–266.
- Halawa, D. A. P. T., Sudargo, T., & Siswati, T. 2022. Makan Pagi, Aktivitas Fisik, Dan Makan Malam Berhubungan Dengan Status Gizi Remaja Di Kota Yogyakarta. *Journal of Nutrition College*, 11(2), 135–142.
- Haines, P. S., & Neumark-Sztainer, D. 2024. *Eating patterns and obesity in adolescents*. *The Journal of Adolescent Health*, 35(4), 327-335.
- Hidayati, B. K. & Farid, M. 2018. Konsep Diri, Adversity Quotient dan Penyesuaian Diri pada Remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(2), 137-144.
- Hanafi, S., & Hafid, W. 2019. Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja. *Kampurui Jurnal Kesehatan Masyarakat (The Journal of Public Health)*, 1(1), 6–10.
- Hatmoko, J. H. 2015. Survei Minat Dan Motivasi Siswa Putri Terhadap Mata Pelajaran Penjasorkes Di Smk Se-Kota Salatiga Tahun 2013. *E-Jurnal Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4(4), 1729–1736.
- Halawa, E., Botros, S. and Samir, N., 2022. Late-night eating and cardiometabolic risk: mechanisms and perspectives. *Nutrition Reviews*, 80(4), 711–721.
- Hutagalung, N., Marni, E., & Erianti, S. 2022. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Satu Program Studi Keperawatan Stikes Hang Tuah Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1), 77–89.
- Istianty, Ari dan Rusilanti 2014. *Gizi Terapan*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Jauhari. 2020. Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur serta Dampaknya Terhadap Kesehatan pada Anak Sendiri. *Jurnal Smart PAUD*, 3(2), 89-96.
- Jakubowicz, D., 2013. Timing of food intake and obesity: A review of human and animal studies. *Obesity Reviews*, 14(9), 669–680.
- Johnson, J., 2016. Meal timing and metabolic health: A review of evidence from animal and human studies. *Nutrition Research Reviews*, 29(1), 131–147.
- Kristiana, T., Hermawan, D., Febriani, U., & Farich, A. 2020. Hubungan Antara Pola Tidur Dan Kebiasaan Makan Junk Food Dengan Kejadian Obesitas Pada

- Mahasiswa Universitas Malahayati Tahun 2019. *Human Care Journal*, 5(3), 750.
- Kansra AR, Lakkunarajah S, Jay MS. 2021. Childhood and Adolescent Obesity: A Review. *Front Pediatr*. 1-16.
- Kementrian Kesehatan RI. 2020. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*.
- Kemenkes, R. 2014. Pedoman Gizi Seimbang. *Pedoman Gizi Seimbang*; Kementrian Kesehatan RI, Jakarta, 2014.
- Kemenkes RI. 2023. Survei Kesehatan Indonesia. In Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. Jakarta
- Kementrian Kesehatan RI. 2018. *Cegah dan Kendalikan Obesitas Dengan Gaya Hidup Sehat*.
- Lustig, R.H., 2008. Which comes first? Obesity or insulin resistance. The role of insulin in the development of obesity. *Nature Clinical Practice Endocrinology & Metabolism*, 4(6), 319–320.
- Leksono, A. P., Dieny, F. F., Noer, E. R., & Margawati, A. 2022. Night eating syndrome, pola tidur, dan kebiasaan konsumsi sugar-sweetened beverage berdasarkan tipe metabolik pada mahasiswa obese. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 7(2), 136.
- Lisiswanti, R., Rodiani, Saputra, O., Sari, M. I., & Zafirah, N. H. 2019. Hubungan Antara Kualitas Tidur terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *J Agromedicine*, 6(1), 68.
- Lee, J., Kim, J., Kim, Y. and Lee, S., 2018. Sleep duration and overweight/obesity in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Obesity*, 26(3), 478–488.
- Lee, K., Kim, J. & Choi, Y., 2020. *Gender differences in sleep quality among adolescents*. *Sleep Medicine*, 69, 42–47.
- Lutfah, H. 2018. Gambaran Faktor-Faktor yang Menyebabkan Kejadian Obesitas pada Remaja. *PROSIDING HEFA (Health Events for All)*, 2(1), 73–82.
- Liu X, Forbes EE. 2008. Rapid eye movement sleep in relation to overweight in children and adolescents. *Arch Gen Psychiatry*. 65:924-32.
- Made, N., Sukmawati, H., Gede, I., & Putra, S. W. 2019. Reabilitas kuesioner pittsburgh sleep quality index (PSQI) versi bahasa indonesia dalam mengukur kualitas tidur lansia. *Jurnal Lingkungan & Pembangunan*, 3(2), 30–38.

- Maharani, S., & Hernanda, R. 2020. Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 12(2), 285–299.
- Maryani, D., Iqbal, M., Suryana, A. L., Widyawati, A., & Jannah, M. 2018. *Hubungan Sindrom Makan Malam dengan Obesitas pada Mahasiswa di Politeknik Negeri Jember*. 4(1).
- Masrul, M. 2018. Epidemi obesitas dan dampaknya terhadap status kesehatan masyarakat serta sosial ekonomi bangsa. *Majalah Kedokteran Andalas*, 41(3).
- Min, C., Noh, H., Kang, Y.S., Sim, H.J. & Baik, I., 2018. Night eating and the risk of metabolic syndrome in adults: A population-based study of Korean adults. *Obesity*, 26(3), 486–494.
- Mauliza, M. 2018. Obesitas Dan Pengaruhnya Terhadap Kardiovaskular. *AVERROUS: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Malikussaleh*, 4(2), 89.
- Mutia, A. 2022. Pola Makan dan Aktivitas Fizik Terhadap Kejadian Obesitas Remaja. *Journal of Nutrition College*, 11(1), 26-34.
- Mustapa, P., Pipin Yunus, & Susanti Monoarfa. 2023. Penerapan Perawatan Endotracheal Tube Pada Pasien Dengan Penurunan Kesadaran Di Ruang Icu Rsud Prof. Dr Aloei Saboe Kota Gorontalo. *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 11(02), 105–113.
- Nugraha, A., Sartono, A., & Handarsari, E. 2019. Konsumsi fast food dan kuantitas tidur sebagai faktor risiko obesitas siswa SMA Institut Indonesia Semarang. *Jurnal Gizi*, 8(1), 10–17.
- Nyangasa M.A., Buck C., Kelm S., Sheikh M.A., Brackmann K.L., Hebestreit A. Association between cardiometabolic risk factors and body mass index, waist circumferences and body fat in a Zanzibari cross-sectional study. *BMJ Open*. 2019;9:e025397
- National Sleep Foundation, 2015. National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Health*, 1(1), pp.40–43
- Onge, M.P.S., 2016. The role of circadian timing in obesity: Understanding eating patterns to improve health. *Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care*, 19(5), 387–393.
- Octavia, F. 2020. Frekuensi dan Kontribusi Energi dari Sarapan Meningkatkan Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal nRiset Gizi*, 8(10), 32-36.
- Owens, J. A. 2014. Insufficient Sleep in Adolescents and Young Adults: An Update on Causes and Consequences. *Pediatrics*, 134(3), 921-932
- Payumi, & Imanuddin, B. 2021. Hubungan Penerapan Sistem Informasi Terhadap Keberhasilan Program Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Wilayah Kerja Puskesmas Sepatan Tahun 2020. *Jurnal Health Sains*, 2(1), 102–111.

- Pratama, D., & Sari, Y. P. 2021. Karakteristik Perkembangan Remaja. *Jurnal Edukasimu. Edukasimu.Org*, 1(3), 1–9.
- Putri, N. 2022. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Remaja Usia 15-18 Tahun di Provinsi DKI Jakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 23(3), 169-177.
- Preedy, V.R., 2012. *Handbook of Anthropometry: Physical Measures of Human Form in Health and Disease*. New York: Springer.
- Putri, N.W., 2020. Hubungan kualitas tidur dengan kejadian obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 12(2), 89–96.
- Prasetyo, A., Sari, N. and Dewi, R., 2021. Hubungan kebiasaan makan malam dan kualitas tidur dengan obesitas pada remaja usia 13–16 tahun. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(1), 45–53.
- Puskesmas Mangkubumi, 2024. Laporan hasil penjarangan status gizi remaja di wilayah kerja Puskesmas Mangkubumi. Tasikmalaya: Puskesmas Mangkubumi.
- Rahmawati, A. V. 2022. Gambaran Tingkat Stres Siswa SMK Program 4 Tahun Kelas XIII SIJA Saat Melakukan Praktek Kerja Lapangan Pada Masa COVID 19 Di SMK Negeri 6 Malang (Doctoral dissertation, ITSK RS dr. Soepraen).
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2018. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian RI tahun 2018*.
- Rohmah, K., & Santik, P. 2020. Determinan Kualitas Tidur pada Santri di Pondok Pesantren. *Higeia Journal of Public Health*, 4(3), 649-659.2
- Salim, B. R. K., Wihandani, D. M., & Dewi, N. N. A. 2021. Obesitas sebagai faktor risiko terjadinya peningkatan kadar trigliserida dalam darah: tinjauan pustaka. *Intisari Sains Medis*, 12(2), 519–523.
- Salsabila, A. S., & Frisca. 2023. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Obesitas pada Karyawan RSUD Kepahiang Bengkulu. *Ebers Papyrus*, 29(1), 12–21.
- Saraswati, S. K., Rahmaningrum, F. D., Pahsya, M. N. Z., Paramitha, N., Wulansari, A., Ristantya, A. R., Sinabutar, B. M., Pakpahan, V. E., & Nandini, N. 2021. Literature Review : Faktor Risiko Penyebab Obesitas. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(1), 70–74.
- Senjaya, S., Sriati, A., Maulana, I., & Kurniawan. 2022. Dukungan Keluarga Pada Odha Yang Sudah Open Status Di Kabupaten Garut. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(3), 1003–1010.
- 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. *Malikussaleh Journal of Nutrition and Food*, 4(1), 46–55.

- Septiyanti, S., & Seniwati, S. 2020. Obesity and Central Obesity in Indonesian Urban Communities. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 2(3), 118–127.
- Spiegel, K., Leproult, R., & Van Cauter, E. 2019. *Impact of sleep deprivation on blood glucose regulation, appetite, and weight gain. Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 84(12), 527-533. doi:10.1210/jcem.84.12.6442
- Subekti. 2020. Gambaran faktor yang mempengaruhi kesiapan dalam menghadapi pubertas pada remaja. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan*, 1(2), 159–165.
- Sulistiyan, C. 2012. Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 280–292.
- Sagala, J., & Sofyani, S. 2018. Association Between Sleep Quality and Obesity In Adolescents. *Jurnal Paediatrica Indonesia*, 57(1), 41-46.
- Spaeth, A., 2013. *The impact of delayed eating on weight and metabolism*. Sleep Medicine Clinics, 8(4), 547–556.
- Telisa, I., Hartati, Y., & Haripamilu, A. D. 2020. Faktor Risiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja SMA. *Faletehan Health Journal*, 7(03), 124–131.
- Tiara Afifah, & Ratih Agustin Prikhatina. 2021. Hubungan Kualitas Tidur dan Asupan Energi dengan Sindrom Makan Malam pada Mahasiswa S1 Gizi Universitas MH. Thamrin Jakarta. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan*, 9 (November), 50–54.
- Trifiana, A. 2019. Kenali Tahapan Tidur Manusia Agar Istirahat Berkualitas Sehat. *Journal Malahayati Student*, 3(7), 2098-2107.
- Tristianingsih, J., & Handayani, S. 2021. Determinan Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A di Universitas Muhammadiyah Prof DR Hamka. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 3(2), 120.
- Taheri, S., 2009. *The link between short sleep duration and obesity: We should recommend more sleep to prevent obesity*. Archives of Disease in Childhood, 94(11), 877–880.
- Trifiana, R., 2019. *Fisiologi tidur dan hubungannya dengan kesehatan*. Jurnal Keperawatan, 10(1), pp.55–62.
- Wulandari, E., 2016. Pengaruh kualitas tidur terhadap status gizi pada remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 122–128.
- Widyastuti, R. A., & Rosidi, A. 2018. Indeks Massa Tubuh Menurut Umur sebagai Indikator Persen Lemak Tubuh pada Remaja. *Jurnal Gizi*, 7(2), 32–39.
- WHO International. 2020. *Noncommunicable Diseases Childhood Overweight and Obesity*.
- World Health Organization (WHO), 2021. Obesity and overweight.

- World Health Organization (WHO), 2023. Global status report on noncommunicable diseases.
- Yusnira Y, Lestari M. Hubungan Asupan Energi, Kualitas Tidur, Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Overweight di SMKN 1 Bangkinang. *J Pendidik Tambusai*. 2021;5(3):5723–36. 15.
- Yanti R, Nova M, Rahmi A. Asupan Energi, Asupan Lemak, Aktivitas Fisik Dan Pengetahuan, Berhubungan dengan Gizi Lebih pada Remaja SMA. *J Kesehat Perintis*(Perintis's Heal Journal). 2021;8(1):45–53.
- Zao, Y., Sun, H., Wang, Y., & Xu, W., 2019. The effects of late-night eating on metabolic health: A systematic review. *Nutrition Reviews*, 77(6), 403–417.
- Zuccotti, G. & Cena, H., 2023. *Night eating and obesity risk in children and adolescents*. *Nutrients*, 15(1), 210.