

DAFTAR PUSTAKA

- Agita, V.V., Widyastuti, N. dan Nissa, C. 2018. Asupan Energi Cemilan, Durasi dan Kualitas Tidur pada Remaja Obesitas dan Non Obesitas. *Journal of Nutrition College*. 7(3): 147-154. doi: <https://doi.org/10.14710/jnc.v7i3.22280>.
- Agorastos, A. dan Chrousos, G.P. 2022. The Neuroendocrinology of Stress: The Stress-Related Continuum of Chronic Disease Development. *Molecular Psychiatry*, 27(1): 502–513. doi: <https://doi.org/10.1038/s41380-021-01224-9>.
- Aini, S.N. 2013. Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di Perkotaan. *Unnes Journal of Public Health*. 2(1): 1–8. doi: <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujph/article/view/3042>.
- Alisha, M.N. 2020. Pengaruh Kuantitas Kegiatan Pesantren terhadap Prestasi Belajar Keagamaan Siswa Madrasah Aliyah Nurul Jadid Paiton Probolinggo. *Trilogi: Jurnal Ilmu Teknologi, Kesehatan, dan Humaniora*. 1(2): 72–82. doi: <https://doi.org/10.33650/trilogi.v1i2.2862>.
- Almirra, I.R. 2018. Perbedaan Perilaku Makan pada Orang Dewasa Berdasarkan Status Gizi di Kota Malang. *Skripsi*. Universitas Brawijaya.
- Atika dan Nur, A. 2024. Hubungan Asupan Energi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Pegawai Pesantren Dar El Hikmah. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(1): 3952–3962.
- Alyani, D.L. 2024. Hubungan Asupan Energi, Aktivitas Fisik, dan Tingkat Stres dengan Status Gizi Santri di Asrama Sunan Ampel Putri Pondok Pesantren Mamba'ul Ma'arif Denanyar Jombang. *Skripsi*. Universitas Negeri Surabaya
- Amalia, Z.N.R. *et al.* 2022. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Remaja Tahun 2022. *Arsip Kesehatan Masyarakat*. 7(1): 29–38.
- Amelia, R. *et al.* 2020. Effect of Sleep Quality on Blood Glucose Level of Type 2 Diabetes Mellitus Patients in Medan, Indonesia. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*. 8(E): 574–577. doi: <https://doi.org/10.3889/oamjms.2020.5324>.
- Andayani, R.P. dan Ausriani, R. 2021. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*. 13(4): 1111–1118.
- Angold, A., Costello, E. J., dan Worthman, C. M. (1998). Puberty and Depression: The Roles of Age, Pubertal Status and Pubertal Timing. *Psychological medicine*. 28(1): 51–61. doi: <https://doi.org/10.1017/s003329179700593x>
- Ans, A.H. *et al.* 2018. Neurohormonal Regulation of Appetite and its Relationship with Stress: A Mini Literature Review. *Cureus*. 10(7). doi: <https://doi.org/10.7759/cureus.3032>.

- Aprillia, D.N., Puspitasari, D.I. dan Sarbini, D. 2025. Hubungan Kejadian Stres dan Kejadian Emotional Eating dengan Status Gizi pada Remaja SMA di Kecamatan Banjarsari Surakarta. *SEHATRAKYAT (Jurnal Kesehatan Masyarakat)*. 4(4): 1112–1121. doi: <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v4i4.5961>.
- Ariani, A.P. 2019. *Ilmu Gizi*. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Aryani, F. 2016. *Stres Belajar Akademik*. Edukasi Mitra Grafika. Palu.
- Asmadi. 2008. *Konsep Dasar Keperawatan*. EGC. Jakarta.
- Asram, A., Riskiyani, S. dan M. Thaha, R. 2024. Validity and Reliability of the Indonesian Version of the Perceived Stress Scale (PSS) and Self-Reporting Questionnaire (SRQ). *International Journal of Chemical and Biochemical Sciences*. 25(19): 721–726. doi: <https://doi.org/10.62877/84-ijcbs-24-25-19-84>.
- Astuti, N.P.T., Bayu, W.I. dan Destriana, D. 2022. Indeks massa tubuh, pola makan, dan aktivitas fisik: apakah saling berhubungan?. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*. 1(2): 154–167. doi: <https://doi.org/10.54284/jopi.v1i2.99>.
- Aulia, N.E., Hardiansyah, A. dan Widiastuti. 2022. Hubungan antara Asupan Energi, Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur terhadap Status Gizi pada Santri Putri Pondok Pesantren Kyai Galang Sewu Semarang. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia (JIGZI)*. 03(02): 1–9.
- Aulianti, T. dan Puspitasari, R. 2021. Hubungan antara Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Usia Remaja di Tangerang. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*. 2(1): 24–31. doi: <https://doi.org/10.24252/asjn.v1i2.20311>.
- Azizah, Q.N. 2024. Hubungan antara Asupan Energi dengan Status Gizi pada Santri Pondok Pesantren Muara Cipatujah Kabupaten Tasikmalaya. *Skripsi*. Universitas Siliwangi.
- Bhardwaj, P. 2019. Types of Sampling in Research. *Journal of the Practice of Cardiovascular Sciences*. 5(3): 157. doi: https://doi.org/10.4103/jpcs.jpcs_62_19.
- Bitty, F., Asrifuddin, A. dan Nelwan, J.E. 2018. Stres dengan Status Gizi Remaja di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Manado. *KESMAS*. 7(5).
- Buyse, D.J. *et al.* 1989. The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI): A New Instrument for Psychiatric Research and Practice. *Psychiatry Research*. 2(28): 193–213.
- Chaidir, R. dan Maulina, H. 2015. Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Sindrom Dispepsia Fungsional pada Mahasiswa Akhir Prodi S1 Keperawatan di STIKES YARSI Sumatera Barat Bukittinggi. *Skripsi*.

STIKES YARSI Sumatera Barat Bukittinggi.

- Choi, J. 2020. Impact of Stress Levels on Eating Behaviors among. *Nutrients*. 12(5): 1–8.
- Cohen, S., Kamarck, T., dan Mermelstein, R. 1983. A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 24: 386–396.
- Data Primer. 2024. *Data Prevalensi Status Gizi Remaja Usia 16-18 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Sukarame*.
- Dakanalis, A. *et al.* 2023. The Association of Emotional Eating with Overweight/Obesity, Depression, Anxiety/Stress, and Dietary Patterns: A Review of the Current Clinical Evidence. *Nutrients*. 15. doi: <https://doi.org/10.3390/nu15051173>.
- Defie, R. dan Probosari, E. 2018. Hubungan Tingkat Stress, Perilaku Merokok dan Asupan Energi Pada Mahasiswa. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*. 7(2): 507–526.
- Desfita, S. *et al.* 2024. Pengukuran Status Gizi pada Siswa SMPN 48 Kota Pekanbaru dengan Menggunakan Indeks IMT/U dan Rasio Lingkar Pinggang terhadap Tinggi Badan. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*. 4(2): 62–70. doi: <https://jurnal.hip.ac.id/index.php/jpkk/article/view/716/309>.
- Dewi, R. 2021. *Teknik Relaksasi Lima Jari terhadap Kualitas Tidur, Fatigue dan Nyeri pada Pasien Kanker Payudara*. Deepublish. Sleman.
- Dewi, W.M.K., Effendy, N. dan Birru, M.I. 2024. Evaluasi Status Gizi Siswa SDN 1 Sikunang, Wonosobo, melalui Pengukuran Antropometri dengan WHO AnthroPlus. *Warta LPM*. 27(3): 424–433. doi: <https://doi.org/10.23917/warta.v27i3.4803>.
- Dieny, F.F. 2014. *Permasalahan Gizi pada Remaja Putri*. Graha Ilmu. Yogyakarta
- Dispenza, J. 2021. *Becoming Supernatural*. Javanica. Tangerang Selatan.
- Ekawarna. 2018. *Manajemen Konflik dan Stres*. Bumi Aksara. Jakarta
- Fadilah, N. 2024. Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Santri Baru Asrama X Ponpes Darul Ulum Jombang. *Skripsi*. Universitas Pesantren Tinggi Darul 'Ulum.
- Fahrurrozi, M. 2022. Pendidikan Karakter di Pondok Pesantren. *Tarlim : Jurnal Pendidikan Agama Islam*. 5(1). doi: <https://doi.org/10.32528/tarlim.v5i1.7061>.
- Fatima, Y. *et al.* 2016. Sleep quality and obesity in young subjects: a meta-analysis. *Obesity reviews*. 17(11): 1154–1166.

- Fauziyah, N.F. dan Aretha, K.N. 2021. Hubungan Kecemasan, Depresi dan Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran selama Pandemi Covid-19. *Herb-Medicine Journal*. 4(2): 42-49. doi: <https://doi.org/10.30595/hmj.v4i2.10064>.
- Febriyanti, H. *et al.* 2025. The Relationship between Macro Nutrient Intake and the Adequacy and Nutritional Status of Santri at Pondok Tahfidz Wadil Qur'an, South Tangerang. *Journal of Global Nutrition (JGN)*. 5(1): 488–497.
- Fibriana, D. 2019. Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya. *Skripsi*. Universitas Brawijaya.
- Fitriana, V. D. *et al.* 2022. Hubungan Tingkat Stres dengan Asupan Zat Gizi Makro dan Pola Konsumsi Makanan pada Mahasiswi Tingkat Akhir. *Journal Of Nutrition College*. 11(3): 204–210.
- Gadzella, B.M. dan Baloglu, M. 2001. Confirmatory Factor Analysis and Internal Consistency of the Student-Life Stress Inventory. *Journal of Instructional Psychology*. 28(2): 84–94.
- Garcia, C. 2010. Conceptualization and Measurement of Coping during Adolescence: A Review of the Literature. *Journal of Nursing Scholarship*, 42: 166–185.
- Ghozali, I. 2016. Aplikasi Analisis Multivariete dengan Program IBM SPSS 23. Edisi 8. Badan Penerbit Universitas Diponegoro. Semarang.
- Gibson, R.S. 2005. *Principles of Nutritional Assessment*. Oxford University Press. England. doi: <https://doi.org/10.1093/oso/9780195171693.001.0001>.
- Gusmita, D. *et al.* 2024. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gizi Kurang pada Remaja Putri di SMPN Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Pamenang*. 6(2):199–205. doi: <https://doi.org/10.53599/jip.v6i2.271>.
- Han, K.S., Kim, L. dan Shim, I. 2012. Stress and Sleep Disorder. *Experimental Neurobiology*. 21(4): 141–150.
- Handayani, S. 2020. Pengukuran Tingkat Stres dengan *Perceived Stress Scale – 10*: Studi *Cross Sectional* pada Remaja Putri di Baturetno. *Jurnal Keperawatan GSH*. 9(1): 1–6.
- Haryana, N.R. *et al.* 2025. Tingkat Stres dan Kualitas Tidur Berhubungan dengan Status Gizi pada Mahasiswa Gizi. *Journal Health and Nutritions*. 11(2): 100–110.
- Hendrayati, A.A.Z. 2025. The Role of Education in Implementing Good Eating in Adolescent Females on Energy Intake and Nutrition Knowledge. *Media Gizi Pangan*. 32(1): 1-8.
- Herman, J.P. *et al.* 2016. Regulation of the Hypothalamic-Pituitary-

- Adrenocortical Stress Response. *Comprehensive Physiology*. 6(2): 603–621. doi: <https://doi.org/10.1002/cphy.c150015>.
- Hidana, R. *et al.* 2022. Bagaimana Status Menarche Berpengaruh terhadap Status Gizi serta Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Remaja Putri?. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*. 2(1): 19–35. doi: <https://doi.org/10.15294/nutrizione.v2i1.55269>.
- Hill, D. *et al.* 2022. Stress and Eating Behaviours in Healthy Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Health Psychology Review*. 16(2): 280-304.
- Hirshkowitz, M. *et al.* 2015. National Sleep Foundation's Sleep Time Duration Recommendations: Methodology and Results Summary. *Sleep Health*. 1(1):40–43. doi: <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>.
- James, K.A. *et al.* 2023. Understanding the Relationships between Physiological and Psychosocial Stress, Cortisol and Cognition. *Front. Endocrinol*. 14: 1–20. doi: <https://doi.org/10.3389/fendo.2023.1085950>.
- Kartono, K. dan Gulo, D. 2000. *Kamus Psikologi*. Pionir Jaya. Bandung.
- KEMENAG. 2024. *Data Pondok Pesantren di Kabupaten Tasikmalaya*.
- KEMENKES. 2024. *Survei Kesehatan Indonesia 2023 dalam Angka*.
- KEMENKES. 2016. *Hasil Pemantauan Status Gizi (PSG)*. Jakarta.
- Kewo, D.V., Musa, E.C. dan Sanggelorang, Y. 2025. Hubungan antara Kualitas Tidur Dengan Status Gizi Pada Pelajar. *Holistik Jurnal Kesehatan*. 19(9): 2746–2752.
- Latubual, J.S.M., Aisyiah dan Wowor, T. 2023. Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMAN 28 Jakarta. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*. 5(9): 2845–2857.
- Lazarus, R.S. dan Folkman, S. 1984. *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Pub. Co. New York.
- Lestari, A.T. 2017. Hubungan Tingkat Stres dan *Eating Disorder* dengan Status Gizi pada Remaja Perempuan di SMA Negeri 1 Ciwidey. *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel*. 11(2): 129–136. doi: <https://doi.org/10.36051/jiki.v11i2.37>.
- López-Cepero, A. *et al.* 2020. Association between Food Insecurity and Emotional Eating in Latinos and the Mediating Role of Perceived Stress. *Public Health Nutrition*. 23(4): 642–648. doi: <https://doi.org/10.1017/S1368980019002878>.
- Manginte', A.B. 2018. Hubungan antara Stres dengan Status Gizi Mahasiswa Program S1 Keperawatan Semester VIII STIKES Tana Toraja Tahun 2015. *AgroSainT*. 6(3): 182–192. doi: <https://doi.org/10.47178/agro.v6i3.326>.

- Maulina, N. 2023. Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Tingkat Stres dengan Status Gizi Remaja Putri Pondok Pesantren Daarul Ma'arif Ciamis. *Skripsi*. Universitas Brawijaya.
- McEwen, B.S. 2008. Central Effects of Stress Hormones in Health and Disease: Understanding the Protective and Damaging Effects of Stress and Stress Mediators. *European Journal of Pharmacology*. 583(2): 174–185. doi: <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ejphar.2007.11.071>.
- Mitra, Nurlisis dan Destriyani, R. 2018. Jenis dan Keberagaman Makanan Pendamping air Susu Ibu dengan Kejadian Stunting pada Anak Usia 6–24 Bulan. *Prosiding Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (WNPG)*. 11. Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (LIPI). Jakarta.
- Mokoginta, F.S., Budiarmo, F. dan Manampiring, A.E. 2016. Gambaran Pola Asupan Makanan pada Remaja di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. *Jurnal e-Biomedik*. 4(2): 1–10.
- Munawaroh. 2018. Hubungan antara Religiusitas dan Tingkat Stres terhadap Strategi Coping pada Santri Pondok Pesantren. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Murwani, A. dan Utari, H.S. 2021. Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi di STIKES Surya Global Yogyakarta. *Jurnal Forum Ilmiah KesMas Respati*. 6(2): 129–137. doi: <https://doi.org/10.35842/formil.v6i2.353>.
- Mustikawati, F.U.A., Prabamurti, P.N. dan Indraswari, R. 2016. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Pola Tidur Santriwan dan Santriwati Kelas XI MA Pondok Pesantren Modern Islam Assalaam Surakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*. 4(5): 299–308. doi: <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jkm>.
- Nabawiyah, H. *et al.* 2021. Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Kualitas Tidur dengan Status Gizi Santriwati di Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 1. *Darussalam Nutrition Journal*. 5(1): 78–89.
- Nafiisah, M.N. 2023. Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi terhadap Siklus Menstruasi Remaja Putri di SMAN 51 Jakarta. *Skripsi*. Poltekkes Kemenkes Jakarta II.
- Nashori, F. dan Wulandari, E.D. 2017. *Psikologi Tidur: Dari Kualitas Tidur hingga Insomnia*. Universitas Islam Indonesia Press. Yogyakarta.
- Norris, S. *et al.* 2021. Nutrition in Adolescent Growth and Development. *The Lancet*. 399:172–184. doi: [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(21\)01590-7](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(21)01590-7).
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta
- Nurrahaf, S.H. dan Waliyanti, E. 2020. Stress of Adolescents: Predisposing Factors in Boarding School. *Proceedings The 1st UMYGrace (Universitas*

Muhammadiyah Yogyakarta Undergraduate Conference).

- Okada, C. *et al.* 2019. The Association of Having a Late Dinner or Bedtime Snack and Skipping Breakfast with Overweight in Japanese Women. *Journal of Obesity*. 1–5. doi: <https://doi.org/10.1155/2019/2439571>.
- Par'i, H.M. 2016. *Penilaian Status Gizi*. EGC. Jakarta.
- Passer, M.W. dan Smith, R.E. 2009. *Psychology the Science of Mind and Behavior 4th ed.* McGraw-Hill Higher Education. New York.
- Permenkes RI. 2019. *Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia*. Jakarta.
- Permenkes RI. 2020. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Tentang Standar Antropometri Anak No 2 Tahun 2020*. Jakarta.
- Potter, P.A. *et al.* 2010. *Fundamental Keperawatan*. 7 Vol. 2. Salemba Medika. Jakarta.
- Prameswari, N.Y. dan Cerdasari, C. 2022. Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Santri Putri di Pondok Pesantren. *Nutriture Journal*. 1(3): 43–49.
- Pribadi, P.S.A. dan Nurhayati, F. 2018. Hubungan antara Aktivitas Sedentari dengan Status Gizi Siswa Kelas X MAN Kota Mojokerto. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 6(2): 327–330.
- Pujiati. 2018. Gambaran Kualitas Tidur pada Remaja dengan Obesitas di Yayasan Manaratul Islam Jakarta Selatan. *Skripsi*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Purba, N.P. *et al.* 2024. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja MTS Al-Washliyah Desa Celawan Kec. Pantai Cermin Kab. Serdang Bedagai. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*. 13(1): 72–81.
- Putri, A.A. 2021. Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Remaja Kelas XII di SMA Yayasan Pupuk Kaltim Bontang. *Skripsi*. Universitas Brawijaya.
- Rabasa, C. dan Dickson, S.L. 2016. Impact of Stress on Metabolism and Energy Balance. *Current Opinion in Behavioral Sciences*. 9: 71–77. doi: <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2016.01.011>.
- Rachmayani, S.A., Kuswari, M. dan Melani, V. 2018. Hubungan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Remaja Putri di SMK Ciawi Bogor. *Indonesian Journal of Human Nutrition*. 5(2): 125–130. doi: <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2018.005.02.6>.
- Rafknowledge. 2004. *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. PT Elex Media Komputindo. Jakarta.
- Rahayu, T.B. 2020. Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Vokasi Kesehatan*. 6(1): 51–56. doi:

<https://doi.org/10.30602/jvk.v6i1.158>.

- Rahayuningtyas, S.B., Nurhakim, F. dan Setiawan, S. 2024. Tingkat Stres Berhubungan dengan Kualitas Tidur Santri Kelas X Pondok Modern Al-Aqsha. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*. 15(1): 69–73. doi: <https://forikes-ejournal.com/index.php/SF/article/view/sf15113/15113>.
- Rahmat, I. 2022. Pengaruh Pendidikan Ibu dengan Status Gizi Siswa di SMK Bina Sehat Nusantara Kabupaten Bone Tahun 2022. *Jurnal Suara Kesehatan*. 8(1): 65–70. doi: <https://doi.org/10.56836/journaliskb.v8i1.57>.
- Rahmawati, N. F. 2021. Korelasi Kualitas Tidur dengan Asupan Energi pada Mahasiswa Universitas Islam Indonesia Tahun 2020. *Skripsi*. Universitas Islam Indonesia.
- Reed, D.L. dan Sacco, W.P. 2016. Measuring Sleep Efficiency: What Should the Denominator Be?. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 12(2): 263–266. doi: <https://doi.org/10.5664/jcsm.5498>.
- Rodhiyah, W.H. 2022. Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Gizi pada Santri Pondok Pesantren Tarbiyah Islamiyah Tanjung Agung. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Russell, G. dan Lightman, S. 2019. The Human Stress Response. *Nature Reviews Endocrinology*. 15(9): 525–534.
- Russo, A.E. *et al.* 2023. The Conserved AAA Atpase PCH-2 Distributes Its Regulation of Meiotic Prophase Events Through Multiple Meiotic Hormads in *C. Elegans*. *PLoS genetics*. 19(4): 1010708. doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pgen.1010708>.
- Salam, A. 2010. Faktor Risiko Kejadian Obesitas pada Remaja. *Jurnal Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*. 6(3): 185-190.
- Saleem, Q. *et al.* 2023 .Association of Perceived Stress with Gender and BMI in Students Appearing in University Entrance Examination. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*. 17(1): 8–10. doi: <https://doi.org/10.53350/pjmhs20231718>.
- Sali, M. 2019. *Mendisiplinkan Santri*. Ar-Ruzz. Yogyakarta.
- Saputro, B.E., Wulandari, I.S. dan Adi, G.S. (2020). Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Dewasa Muda di Kedai Kopi Pak Agus Surakarta. 1–9.
- Simpatik, R.H., Purwaningtyas, D.R. dan 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): 46-55. doi: <https://doi.org/10.24853/mjnf.4.1.46-55>.
- Sitoayu, L., Pertiwi, D.A. dan Mulyani, E.Y. 2017. Kecukupan Zat Gizi Makro,

- Status Gizi, Stres, dan Siklus Menstruasi pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. 13(3): 121–128.
- Stuart, G.W. dan Sundeen, S.J. 2005. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. EGC. Jakarta
- Sudirman, S.P., Masriadi dan Sharief, S.A. 2025. Exploration of Strategies to Overcome Dual-Triple Burden of Malnutrition in Adolescent Girls Based on Local Wisdom: A Qualitative Study. *Window of Health : Jurnal Kesehatan*. 8(1): 59–72. doi: <https://doi.org/10.33096/woh.v8i1.2601>.
- Sugiyono. 2017. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta. Bandung.
- Sukianto, R.E. 2019. Hubungan Tingkat Stres, *Emotional Eating*, Aktivitas Fisik, dan Persen Lemak Tubuh dengan Status Gizi Pegawai UPN “Veteran” Jakarta. *Skripsi*. UPN Veteran Jakarta.
- Sukmawati, N.M.H. dan Putra, I.G.S.W. 2019. Reliabilitas Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) Versi Bahasa Indonesia dalam Mengukur Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Lingkungan & Pembangunan*. 3(2): 30–38.
- Suratun. 2020. Tingkat Stres dan Kualitas Tidur dengan Kadar Gula Darah Klien Diabetes Melitus di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Masker Medika*, 8(1): 66–74.
- Sutriani, A. dan Ngadiarti, I. 2013. Hubungan antara Asupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat, Serat dengan Kejadian Gizi Lebih pada Anak Remaja Usia 13-18 Tahun di Pulau Jawa (Analisis Data Sekunder Riskesdas 2010). *Nutrire Diaita*. 5(2): 68–80.
- Tajiwalir, M.S., Adnyana, I.G.A. dan Pratiwi, M.R.A. 2023. Hubungan Kualitas Tidur dengan Kadar Glukosa Darah Sewaktu pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Journal of Pharmaceutical and Health Research*. 4(1): 134–140. doi: <https://doi.org/10.47065/jharma.v4i1.3029>.
- Tasalim, R. dan Cahyani, A.R. 2021. *Stres Akademik dan Penanganannya*. Guepedia. Banjarmasin.
- Tauhidah, N.I. 2020. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stunting pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Tatah Makmur Kabupaten Banjar. *Journal of Midwifery and Reproduction*. 4(1). doi: <https://doi.org/10.35747/jmr.v4i1.559>.
- Tran, L.T. *et al.* 2022. Hypothalamic Control of Energy Expenditure and Thermogenesis. *Experimental and Molecular Medicine*. (54): 358–369. doi: <https://doi.org/10.1038/s12276-022-00741-z>.
- Tristianingsih, J. dan Handayani, S. (2021). Determinan Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A di Universitas Muhammadiyah Prof DR Hamka. *Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*. 3(2): 120. doi: <https://doi.org/10.47034/ppk.v3i2.5275>.

- Utami, N.P. 2013. Hubungan Pola Tidur terhadap Asupan Energi dan Obesitas pada Remaja SMP Di Kota Yogyakarta. *Skripsi*. Universitas Gadjah Mada.
- Utami, S.B. 2015. Perbedaan *Emotional Eating* dan Pola Makan pada Remaja dengan Status Gizi Kurus, Normal, dan *Overweight* di SMA Negeri Kota Yogyakarta. *Skripsi*. Universitas Gadjah Mada.
- Wahyuni, R. sri, Supriyanto, I. dan Utami, F.A. 2022. Hubungan antara Stres dengan Asupan Makanan Mahasiswa Kesehatan Universitas Gadjah Mada Selama Pandemi Covid-19. *Skripsi*. Universitas Gadjah Mada.
- WHO. 2013. *Stress*. doi: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>.
- Widhiastuti, H. dan Harsoyo, P. 2020. *Manajemen Stress Menggunakan Hypnoterapi*. USM Press. Semarang.
- Widyadari, N.N.D.B. *et al.* 2025. Hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT), Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur dan Tingkat Stres pada Anggota Samapta Polres Lombok Utara. *Empiricism Journal*. 6(1): 204–212. doi: <https://doi.org/https://doi.org/10.36312/ej.v6i1.2603>.
- Wijayanti, A., Margawati, A. dan Wijayanti, H.S. 2019. Hubungan Stres, Perilaku Makan, dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal of Nutrition College*. 8(1). doi: <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i1.23807>.
- Yahya, B.A. dan Mayouf, T. 2019. The Relation between Stress Level and Nutritional Status among Primary School Pupils in Mosul City. *Mosul Journal of Nursing*. 7(2): 100–108.
- Yau, Y.H.C. dan Potenza, M.N. 2013. Stress and Eating Behaviors. *Minerva endocrinologica*. 38(3): 255–267.
- Yusuf, R.D. *et al.* 2019. Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*. 1(2): 135–139.
- Zafar, S. *et al.* 2025. Determinants of School-Going Adolescent Girls Health and Nutritional Status in District Malir, Karachi: A Baseline Cross-Sectional Study. *Frontiers in Nutrition*. 11.
- Zhu, B. *et al.* 2019. Effects of Sleep Restriction on Metabolism-Related Parameters in Healthy Adults: A Comprehensive Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Sleep Medicine Reviews*. (45): 18–30. doi: <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.smr.2019.02.002>.
- Zuraikat, F.M. *et al.* 2020. Measures of Poor Sleep Quality Are Associated With Higher Energy Intake and Poor Diet Quality in a Diverse Sample of Women From the Go Red for Women Strategically Focused Research Network. *Journal of the American Heart Association*. 9(4): 014587.