

DAFTAR PUSTAKA

- Acute and delayed effects of HIIT on cortisol and testosterone production.* (2014). PubMed.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25373470/>
- Acute effect of HIIT on testosterone and cortisol levels.* (2021). PubMed.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34022085/>
- Acute effects of HIIT on Brain-Derived Neurotrophic Factor, cortisol and working memory.* (2020). PubMed Central.
- Aktivitas fisik pada kualitas tidur pada lansia laki-laki. (2023). *Indonesian Journal of Health Development*. <https://ijhd.upnvj.ac.id/index.php/ijhd/article/view/121>
- Alamsyah, NF, & Akkase, A. (2025). Tinjauan Aktivitas Olahraga Berdasarkan Usia Dan Jenis Kelamin. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan* , 13 (2), 336-343.
<https://doi.org/10.55081/jsbg.v13i2.4219>
- Alnawwar, M. A., et al. (2023). *Pengaruh aktivitas fisik terhadap kualitas tidur.*
- Anderson, P., & Brice, C. (2022). *Exercise intensity and stres regulation: A systematic review.* *Frontiers in Psychology*, 13, 885123.
- Argis. (2020). *Syarat uji Chi Square yang harus diketahui pejuang skripsi.* Patra Statistika.
<https://patrastatistika.com/syarat-uji-chi-square/>
- Association of efficacy of resistance exercise training with depressive symptoms.* (2018). *JAMA Psychiatry*.
- Astuti, R., & Nurul, A. (2023). Hubungan kualitas tidur dan aktivitas fisik terhadap stres pada dewasa muda di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18(2), 87–98.
- Badan Kebijakan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Fact Sheet Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Kementerian Kesehatan RI.
- Badan Pusat Statistik. (2025). *Potret masalah perilaku dan emosional di Indonesia*. BPS.
- Bull, F. C., et al. (2020). Pedoman Organisasi Kesehatan Dunia tahun 2020 tentang aktivitas fisik. *British Journal of Sports Medicine*.
- Chen, L. (2025). Efektivitas intervensi keperawatan berbasis model adaptasi Roy dalam meningkatkan hasil fisiologis, psikologis, dan sosial pada pasien penyakit Parkinson. *BMC Neurology*, 25 (1), Artikel 112.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). *A global measure of perceived stres.* *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396.

- Damayanti, N., Pratama, RA, & Nugraha, M. (2021). Tingkat aktivitas fisik energi pengajar di lingkungan Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan* , 6(2), 95–102. <https://ejournal.upi.edu/in>
- Darwita, R. R., et al. (2024). *Comparative analysis of stres level and coping strategies*.
- Dwi Cantika. (2024). *Adaptasi dan validasi skala PSS-10 pada populasi dewasa Indonesia*.
- Effect of physical exercise on sleep quality of college students: Chain intermediary effect*. (2022). *Frontiers in Psychology*.
- Effects of exercise on sleep quality and insomnia in adults: A systematic review and meta-analysis*. (2021). *Frontiers in Psychiatry*. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.664499>
- Effects of resistance training intensity on heart rate variability in middle-aged adults*. (2022). *PubMed Central*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9517804/>
- Effects of short-term HIIT on growth hormone, cortisol, and leptin levels*. (2023). *Journal of Men's Health*. <https://doi.org/10.22514/jomh.2023.124>
- Eight weeks of high-intensity interval training versus stretching on psychoneuroendocrine response*. (2024). *European Journal of Applied Physiology*. <https://doi.org/10.1007/s00421-024-05471-w>
- Exercise and circulating cortisol levels: The intensity threshold effect*. (2008). *PubMed*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18787373/>
- Farid Rahman. (2023). *Adaptasi Godin Leisure-Time Exercise Questionnaire (GLTEQ) dalam konteks Indonesia*.
- Gallup. (2024). *State of the Global Workplace Report 2024*. <https://www.gallup.com>
- Ginting, J., & Suci, T. (2024). Hubungan Usia, Jenis Kelamin, dan Kurang Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas di Puskesmas Johar Baru Jakarta Pusat. *KESMAS UWIGAMA: Jurnal Kesehatan Masyarakat* , 10 (1). <https://doi.org/10.24903/kujkm.v10i1.2597>
- Hidayat. (2022). *Teori Suster Calista Roy (Adaptation Model)*.
- Huang, W., et al. (2024). Hubungan antara stres yang dirasakan dan kualitas tidur.
- Hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan dismenorea pada mahasiswa FK UPN Veteran Jakarta*. (2018). *Majalah Kedokteran Andalas*.
- Hubungan kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa. (2023). *Jurnal Pendidikan Dasar dan Aktivitas Jasmani UNY*. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpdaj/article/view/64581>
- Hosseini, M., & Soltanian, M. (2022). Penerapan model adaptasi Roy dalam keperawatan klinis: Tinjauan sistematis. *Jurnal Kedokteran Iran*(4), 540–556.

- Inoue, N., Nakao, Y., & Yoshidome, A. (2023). Development and validity of an intrapartum self-assessment scale. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 1859.
- Interrelationship between sleep and exercise: A systematic review. (2017). PubMed Central. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5385214/>
- Irwin, M. R., Olmstead, R., & Carroll, J. E. (2020). Sleep disturbance and inflammation. *Biological Psychiatry*, 87(10), 850–862.
- Kemkes RI. (2024). *Profil Kesehatan Indonesia 2024*. <https://www.kemkes.go.id>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. <https://www.litbang.kemkes.go.id>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025, Maret 18). *Pentingnya tidur berkualitas, menjaga kesehatan fisik dan mental*. Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan.
- Laily, N., & Nursanti, I. (2024). Model konsep teori adaptasi Callista Roy pada asuhan keperawatan dengan anoreksia nervosa. *Jurnal Nusantara Hasana*, 3 (8).
- Liu, X., Zhang, Y., & Zhao, L. (2024). Sleep quality and exercise intensity in adults. *Journal of Sleep Health*, 7(2), 89–101.
- Liu, Y., et al. (2023). Physical activity, sleep quality, and stres among adults in China. *Journal of Behavioral Health*, 12(4), 421–430.
- Munandar, Saputro, & Wulandari. (2022). Penerapan teori adaptasi Callista Roy dalam keperawatan komunitas. *Jurnal Keperawatan Holistik*, 9(2), 123–132.
- Naluri. (2024). *Kondisi kesehatan mental di Asia 2024: Gen Z berisiko paling tinggi*.
- Notoatmodjo, S. (2022). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nur, R. R., Latipah, E., & Izzah, I. (2023). Perkembangan kognitif mahasiswa pada masa dewasa awal. *ARZUSIN*, 3(3), 211–219. <https://doi.org/10.58578/arzusin.v3i3.1081>
- Nurdiana, S., Pratiwi, R., & Alamsyah, D. (2023). Hubungan kualitas tidur dengan stres akademik. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, 15(1), 45–53.
- Pengaruh aktivitas fisik terhadap kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran. (2023). *Jurnal Kesehatan dan Kedokteran Tarumanagara*.
- Prasetyo, A. (2021). Hubungan beban kerja dengan aktivitas fisik pekerja industri di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Kerja*, 7 (1), 21–28.
- Pratiwi, D., & Rahmawati, E. (2022). Penerapan model adaptasi Callista Roy dalam perawatan pemeliharaan untuk meningkatkan respon adaptif pasien. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*, 15 (2), 85–92.

- Putri, & Lestari. (2023). Model adaptasi *Callista Roy* dalam intervensi keperawatan psikososial. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 8(1), 77–89.
- Rabia, R., Wungu, BDK, & Mustari, Y. (2023). Aktivitas fisik dan kualitas tidur dalam kaitannya dengan prestasi akademik di kalangan mahasiswa fisioterapi Indonesia: Sebuah studi potong lintang. *Green Medical Journal*, 6(2).
- Rahmah, D., & Nuraini, S. (2024). Kualitas tidur dan stres pada masyarakat perkotaan. *Jurnal Keperawatan Nusantara*, 14(1), 33–42.
- Rahmawati, D. (2022). Hubungan jenis pekerjaan dengan tingkat aktivitas fisik pada pekerja dewasa di wilayah perkotaan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14 (2), 85–92.
- Razaan, M. N. (2024). Hubungan intensitas olahraga dan kualitas tidur pada mahasiswa.
- Rebar, A. L., et al. (2021). *Meta-analysis on exercise and stres reduction*. *Journal of Behavioral Medicine*, 44(3), 245–260.
- Resistance exercise training for anxiety and worry symptoms among young adults*. (2020). *Scientific Reports*. <https://www.nature.com/articles/s41598-020-74608-6>
- Resistance training on quality of life, depression, muscle strength in older adults*. (2022). *PubMed*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35968662/>
- Salmawati, N., Usman, AM, & Fajariyah, N. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan Semester Vii Universitas Nasional Jakarta 2021. *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*, 2 (1), 107–115.
- Setia, M. (2022). *Cross-sectional study design and measures of association*.
- Setyowati, A., & Chung, M. H. (2021). *Validity of Indonesian PSQI*. *International Journal of Nursing Practice*, 27(5), e12856.
- Sulastri, R. (2020). Hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan jenis kelamin, program studi, dan tempat tinggal pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Yhttps://etd.umy.ac.id/id/eprint/1152/
- Susilowati. (2024). Pendekatan interdependensi dalam keperawatan komunitas. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 12(1), 15–25.
- Syalfina, A., Putri, DR, & Wahyudi, A. (2022). Faktor yang berpengaruh terhadap aktivitas fisik pada remaja di MAN 2 Mojokerto. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 115–122.
- The anxiolytic effects of resistance exercise*. (2014). *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00753>
- The effect of physical activity on sleep quality and sleep disorder: A systematic review*. (2023). *PubMed Central*.

- The effect of physical activity on sleep quality: A systematic review.* (2019). Taylor & Francis.
<https://doi.org/10.1080/21679169.2019.1623314>
- The effect of regular aerobic exercise on sleep quality and fatigue among female dormitory students.* (2020). *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation.*
<https://doi.org/10.1186/s13102-020-00190-z>
- The effectiveness of exercise interventions in sleep improvement in older adults.* (2025). *Frontiers in Public Health.*
- The effects of physical activity on sleep architecture and mood.* (2024). *Scientific Reports.*
<https://doi.org/10.1038/s41598-024-56332-7>
- The impact of exercise on sleep and sleep disorders.* (2025). *npj Biological Timing and Sleep.*
<https://doi.org/10.1038/s44323-024-00018-w>
- Utsula, MT (2025). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Kedokteran Preklinik Semester Akhir. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Jurnal Ilmiah Kesehatan Indonesia)* , 10 (2). <https://doi.org/10.51933/health.v10i2.2428>
- WHO. (2023). *World Health Statistics 2023.* <https://www.who.int/data>
- World Health Organization. (2022). *Mental health and stres management.*
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. (2022). *Physical Activity: Fact Sheet.* WHO