

## DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, Y. (2018). Dari ITB untuk Indonesia: Biorefinery Kopi. *Ppbb, Itb*, 1–51.
- Andi Mauliyana, Mohamad Guntur Nangi, & Yordania Anamelania. (2020). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Stikes Mandala Waluya Kendari. *MIRACLE Journal Of Public Health*, 3(2), 179–187. <https://doi.org/10.36566/mjph/vol3.iss2/176>
- APKI. (2024). *Cara Mengukur Tinggi Dan Berat Badan*. <https://apki.or.id/cara-mengukur-tinggi-dan-berat-badan/>
- Ardiani, N. K. N., & Subrata, I. M. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Yang Mengonsumsi Kopi Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Archive of Community Health*, 8(2), 372. <https://doi.org/10.24843/ach.2021.v08.i02.p12>
- Ardiansyah, S. A., Hidayat, D. S. ;, & Simbolon, N. S. (2018). Uji Aktivitas Antiobesitas Dari Ekstrak Etanol Daun Malaka (*Phyllanthus emblica* L.) Terhadap Tikus Putih Jantan Galur Wistar. *Jurnal Sains Dan Teknologi Farmasi Indonesia*, 7(1), 18–29. <https://doi.org/10.58327/jstfi.v7i1.71>
- Arpiani, S., Widhawati, R., Purwanti, H., & Satya, U. I. (2023). *Hubungan kebiasaan konsumsi kopi dengan kualitas tidur mahasiswa di universitas ichsan satya tangerang selatan*. VI, 160–165.
- Barbato, G. (2021). REM sleep: An unknown indicator of sleep quality. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(24). <https://doi.org/10.3390/ijerph182412976>
- Bawazeer, N. A., & AlSobahi, N. A. (2013). International journal of medical students. *International Journal of Medical Students*, 1(3), 104–108. <http://www.ijms.info/ojs/index.php/IJMS/article/view/46#.WRhHvhRCL-Y>
- Berlianti, A. L. (2021). *Hubungan Kebiasaan Konsumsi Minuman Manis*

*Kekinian Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Di Indonesia.*  
Politeknik Negeri Jember.

Berman, A., Snyder, S. J., Koziar, B., Erb, G. L., Levett-Jones, T., Dwyer, T., Hales, M., Harvey, N., Moxham, L., Park, T., Parker, B., Reid-Searl, K., & Stanley, D. (2015). *Koziar & Erb's Fundamentals of Nursing Australian 3rd Edition* (J. Tyrrell (ed.)). Pearson.  
<https://books.google.com/books?id=wMWaBQAAQBAJ&pgis=1>

Binks, H., Vincent, G. E., Gupta, C., Irwin, C., & Khalesi, S. (2020). Effects of diet on sleep: A narrative review. *Nutrients*, *12*(4), 1–18.  
<https://doi.org/10.3390/nu12040936>

Bo, S., Musso, G., Beccuti, G., Fadda, M., Fedele, D., Gambino, R., Gentile, L., Durazzo, M., Ghigo, E., & Cassader, M. (2014). Consuming More of Daily Caloric Intake at Dinner Predisposes to Obesity. A 6-Year Population-Based Prospective Cohort Study. *Naitonal Institute of Health*.  
<https://doi.org/https://dx.doi.org/10.1371%2Fjournal.pone.0108467>

Br Ginting, S. S., Astiarani, Y., Santi, B. T., & Vetinly, V. (2022). Tingkat Pengetahuan Efek Konsumsi Kafein Dan Asupan Kafein Pada Mahasiswa. *Journal of Nutrition College*, *11*(4), 264–271.  
<https://doi.org/10.14710/jnc.v11i4.32930>

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.

Ennis, D. (2014). The Effects of Caffeine on Health: The Benefits Outweigh the Risks. *Perspectives*, *6*(1), 2.

Fahrani, N. N. (2022). *Hubungan Gaya Hidup “Nongkrong”, Aktivitas Sedentary, dan Konsumsi Minuman Manis dengan Status Gizi Pada Mahasiswa.* Politeknik Negeri Jember.

- Fahrurodji, D. I., & Rofikoh, S. N. (2023). Gambaran status gizi mahasiswa prodi gizi Universitas Tirtayasa yang tinggal secara indekos. *Nautical : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(4), 232–237.
- Farah, A. (2012). Coffee: Emerging Health Effects and Disease Prevention. *Coffee: Emerging Health Effects and Disease Prevention*. <https://doi.org/10.1002/9781119949893>
- Farida, A., Ristanti, E., & Kumoro, A. C. (2013). Coffee is one of the most famous beverages in the world . wor d . Coffee favored because it has unique taste and flavor . However , coffee contains excess acid and caffeine which has negative impacts on health . Fermentation is one of the alternative meth. *Jurnal Teknologi Kimia Dan Industri*, 2(3), 70–75.
- Flegal, K. M., Carroll, M. D., Ogden, C. L., & Curtin, L. R. (2013). Prevalence and trends in obesity among US adults, 1999-2008. *JAMA - Journal of the American Medical Association*, 303(3), 235–241. <https://doi.org/10.1001/jama.2009.2014>
- Fredholm, B. B. (2011). Notes on the history of caffeine use. In *Handbook of Experimental Pharmacology* (Vol. 200, Issue May). [https://doi.org/10.1007/978-3-642-13443-2\\_1](https://doi.org/10.1007/978-3-642-13443-2_1)
- Ghozali, I. (2009). *Aplikasi Analisis dengan program SPSS*. Universitas Diponegoro.
- Hanipradja, R. A. S. A., Rasmikayati, E., & Saefudin, B. R. (2022). Perilaku Konsumen Kopi Di Masa Pandemi COVID-19 (Suatu Kasus Pada Mahasiswa Fakultas Pertanian Universitas Padjadjaran). *Mimbar Agribisnis: Jurnal Pemikiran Masyarakat Ilmiah Berwawasan Agribisnis*, 8(2), 1338. <https://doi.org/10.25157/ma.v8i2.7992>
- Haryati, & Yunaningsi, S. P. (2020). *Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo*. 1(3), 377–381.

<https://doi.org/http://jurnalmedikahutama.com>

Hidayah, N., Maimunah, S., & Ramdhani, N. W. (2023). Status Gizi Berhubungan dengan Konsumsi Makanan Cepat Saji Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur. *Malahayati Nursing Journal*, 5(9), 3010–3019. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i9.9165>

Holil, M. P., Wiyono, S., & Harjatmo, T. P. (2018). *Penilaian Status Gizi : Dilengkapi Proses Asuhan Gizi Terstandar. 1.*

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. <https://doi.org/10.25311/jkh.vol2.iss1.535>

Iqbal, M. D. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau Di Yogyakarta. *SKRIPSI*, 21(2), 89–94.

Iqbal, & Puspaningtyas, D. E. (2018). *Penilaian Status Gizi: ABCD (2nd ed.)*. Salemba Medika.

Kanah, P. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan. *Medical Technology and Public Health Journal*, 4(2), 203–211. <https://doi.org/10.33086/mtphj.v4i2.1199>

Kasim, S. K., Punuh, M. I., & Kaunang, W. P. (2022). Gambaran Status Gizi Mahasiswa Semester Iv Politeknik Kesehatan Kemenkes Gorontalo. *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(3), 1776–1780.

Kemenkes. (2020). Permenkes RI Nomor 21 Tahun 2020. *Kementerian Kesehatan RI*, 9(May), 6. [https://www.slideshare.net/maryamkazemi3/stability-of-colloids%0Ahttps://barnard.edu/sites/default/files/inline/student\\_user\\_guide\\_for\\_spss.pdf%0Ahttps://www.ibm.com/support%0Ahttp://www.spss.com/site](https://www.slideshare.net/maryamkazemi3/stability-of-colloids%0Ahttps://barnard.edu/sites/default/files/inline/student_user_guide_for_spss.pdf%0Ahttps://www.ibm.com/support%0Ahttp://www.spss.com/site)

s/dm-book/legacy/ProgDataMgmt\_SPSS17.pdf%0Ahttps://www.n

Kemenkes RI. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018. *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.*

Latunra, A. I., Johannes, E., Mulihardianti, B., & Sumule, O. (2021). Analisis kandungan kafein kopi (*Coffea arabica*) pada tingkat kematangan berbeda menggunakan spektrofotometer UV-Vis. *Jurnal Ilmu Dan Alama*, 12(1), 45–50. <https://journal.unhas.ac.id/index.php/jai2>

Lemeshow, S., Ogston, S. A., Hosmer, D. W., Klar, J., & Lwanga, S. K. (1991). Adequacy of Sample Size in Health Studies. *Biometrics*, 47(1), 347. <https://doi.org/10.2307/2532527>

Majestika, S. (2018). Status gizi anak dan faktor yang mempengaruhi. In *UNY Press* (Vol. 53, Issue 9). [https://www.google.co.id/books/edition/Status\\_Gizi\\_Anak\\_Dan\\_Faktor\\_Yang\\_Mempeng/gjxsDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Status_Gizi_Anak_Dan_Faktor_Yang_Mempeng/gjxsDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&printsec=frontcover)

Megawati, Ramlan, Umar, F., & Haniarti. (2023). *Screen-Time Dan Konsumsi Kopi Dengan Status Gizi Dan Lama Tidur Pada Orang Dewasa*. III(1), 1–11.

National Sleep Foundation. (2022). *Sleep Dictionary*. National Sleep Foundation, Washington, DC. <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/sleep-dictionary>

National Sleep Foundation. (2023). *How much sleep do we really need?* National Sleep Foundation, Washington, DC.

National Sleep Foundation. (2024). *How Much Sleep Do We Really Need?* <https://sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need>

Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan/Seokidjo Notoatmodjo*. Rineka Cipta.

- Obebe, O. &. (2012). Caffeine Content of Cocoa and Coffee Beverages in Lagos , Nigeria. *Journal of Innovative Research in Engineering and Sciences*, 3(1), 404–411. [https://www.worldcocoaafoundation.org/wp-content/uploads/files\\_mf/ogah2012.pdf](https://www.worldcocoaafoundation.org/wp-content/uploads/files_mf/ogah2012.pdf)
- Oktaria, S. (2019). Hubungan Antara Konsumsi Minuman Berkafein Dengan Pola Tidur Pada Mahasiswa Teknik. *Jurnal Kesehatan Masyarakat & Gizi*, 1(2), 10–15. <https://doi.org/https://doi.org/10.35451/jkg.v1i2.110>
- Pitoy, F. F., Tendean, A. F., & Rindengan, V. C. C. (2022). Kualitas Tidur Dan Indeks Massa Tubuh Pada Remaja. *Nutrix Journal*, 6(2), 6. <https://doi.org/10.37771/nj.vol6.iss2.836>
- Prasetio, A. (2020). Gangguan Psikiatri Terkait Kafein. *Cermin Dunia Kedokteran*, 47(7), 378. <https://doi.org/10.55175/cdk.v47i7.603>
- Purnamasari, N. D. P., Widnyana, M., Antari, N. K. A. J., & Andayani, N. L. N. (2021). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 9(1), 18. <https://doi.org/10.24843/mifi.2021.v09.i01.p04>
- Purnamasari, N. D. P., Widyana, M., Antari, N. K. A. J., & Andayani, N. L. N. (2021). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 09(1), 48–56.
- Putri, L. D. C. (2023). *Pengaruh Ekstrak Asam Lemak Tanaman Krokot (Portulaca Oleracea) Terhadap Penurunan Kadar Trigliserida Tikus Obesitas Sebagai Sumber Belajar Biologi* [Universitas Muhammadiyah Malang]. <https://etd.umm.ac.id/id/eprint/1877>
- Putri, P. A. (2022a). *Hubungan Pola Konsumsi Makanan Tinggi Kalori dan Kopi, Durasi Tidur, dan Tingkat Stress dengan Status Gizi Pada Mahasiswa*

*Tingkat Akhir Association of High Calorie Food and Coffee Consumption Pattern, Sleep Duration and Stress Level with Nutritional Statu.* 464–474.

Putri, P. A. (2022b). Hubungan Pola Konsumsi Makanan Tinggi Kalori dan Kopi, Durasi Tidur, dan Tingkat Stress dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Association of High Calorie Food and Coffee Consumption Pattern, Sleep Duration and Stress Level with Nutritional Statu. *Media Gizi Kesmas*, 11(02), 464–474.

Ramadhan Putra, A., Yunika Gea, N. K., & Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia, S. (2021). *Hubungan Frekuensi Minum Kopi Sachet Dengan Insomnia Pada Mahasiswa/I Keperawatan Di Stikes Medistra Indonesia Bekasi* 2021. <http://e-repository.stikesmedistra-indonesia.ac.id/xmlui/handle/123456789/145>

Ratri, N. W. (2018). *Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Nilai Indeks Massa Tubuh dan Persentase Lemak Tubuh pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia* [Universitas Islam Indonesia]. <https://dspace.uii.ac.id/handle/123456789/5565>

Rizal, N. S., & Afriandi, D. (2022). Hubungan Konsumsi Kopi Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 21(2), 233–239.

Roehrs, T., & Roth, T. (2008). Caffeine: Sleep and daytime sleepiness. *Sleep Medicine Reviews*, 12(2), 153–162. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2007.07.004>

Safira, S., Faradilla, C., & Indra, I. (2022). Analisis Tingkat Kepuasan Dan Loyalitas Konsumen Pada Kedai Kopi Di Kecamatan Kuta Alam Kota Banda Aceh. *Jurnal Agrisep*, 22(2), 21–28. <https://doi.org/10.17969/agrisep.v22i2.23980>

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. <https://doi.org/10.15562/ism.v12i2.1031>

Sanaky, M. M. (2021). Analisis Faktor-Faktor Keterlambatan Pada Proyek Pembangunan Gedung Asrama Man 1 Tulehu Maluku Tengah. *Jurnal Simetrik*, 11(1), 432–439. <https://doi.org/10.31959/js.v11i1.615>

Sarfika, R. (2019). Stress Pada Mahasiswa Keperawatan Dan Strategi Koping Yang Digunakan. *NERS Jurnal Keperawatan*, 14(2), 81. <https://doi.org/10.25077/njk.14.2.81-91.2018>

Shafira, R. M. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Kejadian Anemia Pada Mahasiswa. In *Thesis*. Politeknik Negeri Jember.

Sugiarto, & Sitinjak, T. J. (2006). *Lisrel* (CetakanPpe). Graha Ilmu.

Sunbanu, V. M. S. M., Rante, S. D. T. R., & Damanik, E. M. B. (2021). *Hubungan Kualitas Tidur Dan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Teknik Sipil Di Politeknik Negeri Kupang Selama Pandemi Covid-19*. Politeknik Negeri Kupang.

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. <https://doi.org/10.47034/ppk.v3i2.5275>

Utari, G. A. M. K. A. (2021). *Hubungan Konsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur pada Remaja Di Teras Temu Kopi Tabanan* [Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali]. <https://core.ac.uk/download/pdf/235085111.pdf> website: <http://www.kemkes.go.id> [http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf](http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK_No_57_Tahun_2013_tentang_PTRM.pdf) <https://www.kemenpppa.go.id/lib/uploads/list/15242->



profil-anak-indonesia\_-2019.pdf%25

Utomo, A. S. (2022). *Hubungan antara frekuensi konsumsi kopi dan status gizi pada usia produktif*. universitas trisakti.

Vina, W. A., Sugiyanto, S., Ruslaeni, R., & Supriadi, S. (2020). *Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Diploma Iii Analis Kimia Jurusan Teknik Kimia Politeknik Negeri Bandung*. POLTEKKES Kemenkes Bandung.

Wahyuni, indah, Syarifuddin Yusuf, & Erna Magga. (2020). Pengaruh Konsumsi Kopi Terhadap Tekanan Darah Dan Insomnia Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 3(3), 395–402. <https://doi.org/10.31850/makes.v3i3.368>

Weinberg, B. A., Bealer, B. K., & Rani, S. E. (2010). *The Miracle of caffeine: manfaat tak terduga kafein berdasarkan penelitian paling mutakhir / Bennett Alan Weinberg, Bonnie K. Bealer, Penyunting Rani S.Ekawati*. (Qanita (ed.)).

WHO. (2006). *Klasifikasi Indeks Massa Tubuh*.

Wicaksono, D. W. (2019). Analisis Faktor Dominan Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. *Fundamental and Management Nursing Journal*, 1(1), 46. <https://doi.org/10.20473/fmnj.v1i1.12131>

Wulandari, O. D., Komarayanti, S., & Munandar, K. (2020). Keanekaragaman Kopi Rakyat Berdasarkan Topografi di Kabupaten Lumajang (Diversity of Society Coffee Based on Topographic in Lumajang Regency). *Universitas Muhammadiyah Jembe*, 1–19.

Yamazaki, R., Toda, H., Libourel, P. A., Hayashi, Y., Vogt, K. E., & Sakurai, T. (2020). Evolutionary Origin of Distinct NREM and REM Sleep. *Frontiers in Psychology*, 11(December), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.567618>

Yugantara, P., Dwi Susilo, R. K., & Sulismadi, S. (2021). Gaya Hidup Ngopi

Sebagai Perilaku Konsumsi. *Al-Mada: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 4(1), 126–137. <https://doi.org/10.31538/almada.v4i1.1096>