

DAFTAR PUSTAKA

- Acharya, A. S., Prakash, A., Saxena, P., & Nigam, A. (2013). Sampling: Why and How of It? *Indian Journal of Medical Specialities*, 4(2), 330–333.
- Adawiyah, R., Kharismaningrum, Q., Sa'adaturrohmah, S. U., Pratiwi, R., & Arwani, M. (2025). Dampak Perubahan Teknologi terhadap Kesehatan Mental dan Fisik pada Mahasiswa Universitas Wahid Hasyim Semarang. *In Prosiding Seminar Nasional ADPI Mengabdikan Untuk Negeri*, 5(2), 169-176.
- Aditama, M. H. R., & Selfiardy, S. (2022). Kehidupan Mahasiswa Kuliah Sambil Bekerja di Masa Pandemi Covid-19. *Kidspedia: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2), 71-80.
- Afiqah, F. N. (2023). *Perbandingan Glukosa Darah Sewaktu Menggunakan Alat Spektrofotometer dan Glukometer pada Penderita Diabetes Mellitus di RSU Delima Medan* (Doctoral dissertation, Universitas Perintis Indonesia).
- Akhmad, A., Badruddin, S., Januaripin, M., Salwa, S., & Gaspersz, V. (2024). *Inovasi dalam Manajemen Pendidikan Tinggi: Membangun Masa Depan yang Berkelanjutan*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Alam, S., Hasan, M. K., Neaz, S., Hussain, N., Hossain, M. F., & Rahman, T. (2021). Diabetes Mellitus: Insights From Epidemiology, Biochemistry, Risk Factors, Diagnosis, Complications and Comprehensive Management. *Diabetology*, 2(2), 36-50.
- Albqoor, M. A., & Shaheen, A. M. (2021). Sleep Quality, Sleep Latency, and Sleep Duration: A National Comparative Study of University Students in Jordan. *Sleep and Breathing*, 25(2), 1147–1154.
- Alimoradi, Z., Broström, A., Tsang, H. W., Griffiths, M. D., Haghayegh, S., Ohayon, M. M., Lin, C., & Pakpour, A. H. (2021). Sleep Problems During COVID-19

- Pandemic and Its' Association to Psychological Distress: A Systematic Review and Meta-Analysis. *E Clinical Medicine*, 36.
- Amanda, P., Asniar, A., & Dineva, F. (2024). Relationship of Peer Support and Physical Activity among Adolescents in A Public Islamic high School in The District of Aceh Besar. *NURSE: Journal of Nursing and Health Science*, 3(1), 24-33.
- American Diabetes Association. (2024). *Standards of Care in Diabetes 2024*. Diabetes Care, 47.
- Amila, A., Sembiring, E., & Aryani, N. (2021). Deteksi Dini dan Pencegahan Penyakit Degeneratif pada Masyarakat Wilayah Mutiara Home Care. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 4(1), 102-112.
- Andas, A. M., Prima, A., Purnamasari, A., Romantika, I. W., & Wada, F. H. (2024). *Tidur Nyenyak di Usia Senja: Panduan Intervensi Non Farmakologi untuk Lansia*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Angelillo, S., Sansone, V., Paduano, G., Lateano, L., Di Giuseppe, G., & Nobile, C. G. A. (2024). The Quality of Sleep: Evaluation Among University Students. *Frontiers in Public Health*, 11.
- Anggeria, E., Silalahi, K. L., Halawa, A., Hanum, P., & Nababan, T. (2023). *Konsep Kebutuhan Dasar Manusia*. Deepublish: Sleman.
- Alomri, M. S., Alshammari, F. M., & Alotaibi, A. M. (2024). The Quality of Sleep: Evaluation Among University Students. *Journal of Sleep Disorders & Management*, 9(1), 46.
- Ashari, M. (2021). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia* (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).

- Azzahra, D. A., Kurniawati, S. P., Octavianingrum, J. R., & Arini, L. D. D. (2025). Peran Hormon Kortikosteroid dalam Regulasi Metabolisme dan Respons Stres pada Manusia. *Nian Tana Sikka: Jurnal ilmiah Mahasiswa*, 3(2), 07-13.
- Battelino, T., Danne, T., Bergenstal, R. M., Amiel, S. A., Beck, R., Biester, T., Phillip, M. (2019). Clinical Targets for Continuous Glucose Monitoring Data Interpretation: Recommendations from The International Consensus on Time in Range. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 104(10), 2461–2470.
- Bingga, I. A. (2021). Kaitan Kualitas Tidur dengan Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Medika Hutama*, 2(4), 1047-1052.
- Bursac, Z., Gauss, C.H., Williams, D.K., & Hosmer, D.W. (2008). Purposeful selection of variables in logistic regression. *Source Code for Biology and Medicine*, 3(17).
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI): A New Instrument for Psychiatric Research and Practice. *Psychiatry Research*, 28(2), 193-213.
- Cahyati, Y., Somantri, I., Cahyati, A., Rosdiana, I., Sugiarti, I., Iman, A. T., & Puruhita, T. K. A. (2021). *Penatalaksanaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Pedoman bagi Kader dan Masyarakat)*. Deepublish: Sleman.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (6th ed.). SAGE Publications.
- Colberg, S. R., Sigal, R. J., Fernhall, B., Regensteiner, J. G., Blissmer, B. J., Rubin, R. R., Chasan-Taber, L., Albright, A. L., & Braun, B. (2010). Exercise and Type 2 Diabetes: The American College of Sports Medicine and The

- American Diabetes Association Joint Position Statement. *Diabetes Care*, 33(12), 147–167.
- Collins, K. A., Ross, L. M., Slentz, C. A., Huffman, K. M., & Kraus, W. E. (2022). Differential Effects of Amount, Intensity, and Mode of Exercise Training on Insulin Sensitivity and Glucose Homeostasis: A Narrative Review. *Sports Medicine-Open*, 8(1), 90.
- Dharmansyah, D., & Budiana, D. (2021). Indonesian Adaptation of The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): Psychometric properties. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 7(2), 159-163.
- Depkes, R. I. (1999). Direktorat Bina Gizi Masyarakat. Kategori Tingkat Konsumsi. *Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia*.
- Depkes, R. I. (2010). Panduan Makan Untuk Hidup Sehat. *Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia*.
- Etikan, I., & Bala, K. (2017). Sampling and Sampling Methods. *Biostatistics & Biometrics Open Access Journal*, 5(6), 00149.
- Fabbian, F., Zucchi, B., De Giorgi, A., & Smolensky, M. H. (2021). Sleep Habits and Academic Performance in University Students: A Systematic Review. *Sleep Science*, 14(2), 145–157.
- Fajarna, F., Putri, S. K., & Irayana, N. I. (2022). Perbedaan Kadar Glukosa Darah Berdasarkan Hasil Pemeriksaan Spektrofotometer dengan Glukometer di UPTD Puskesmas Sukajaya Kota Sabang. *Jurnal SAGO: Gizi dan Kesehatan*, 4(1), 89-96.
- Finan, P. H., Goodin, B. R., & Smith, M. T. (2013). The Association of Sleep and Pain: An Update and A Path Forward. *The Journal of Pain*, 14(12), 1539-1552.

- Firmansyah, D. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik*, 1(2), 85-114.
- Fitri, M. (2023). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Kadar Gula Darah Puasa pada Penderita Obesitas Dewasa* (Doctoral dissertation, Universitas Jambi).
- Fleifel, M., Fleifel, B., & El Alam, A. (2023). Diabetes Mellitus Across The Arabo-Islamic World: A Revolution. *International Journal of Endocrinology*, 2023(1).
- Gulia, S., Kalyani, C. V., & Rohilla, K. K. (2023). Exercise and Sleep Affect Blood Pressure and Blood Sugar of Hypertensive Patients. *Journal of Surgical Specialties and Rural Practice*, 4(2), 63-66.
- Hakim, A. H., Pratiwi, C., Ramulan, F., Putriani, P., Mutia, I., & Amna, Z. (2024). Hubungan Antara Stres Akademik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa. *Syiah Kuala Psychology Journal*, 2(1), 58-67.
- Henggu, K. U., & Nurdiansyah, Y. (2021). Review dari Metabolisme Karbohidrat, Lipid, Protein, dan Asam Nukleat. *QUIMICA: Jurnal Kimia Sains dan Terapan*, 3(2), 9-17.
- Hershner, S. D., & Chervin, R. D. (2014). Causes and Consequences of Sleepiness among College Students. *Nature and Science of Sleep*, 73-84.
- Huang, L., Zhang, Y., & Li, J. (2024). Healthier Dietary Patterns are Associated with Better Sleep Quality in Adults: A Systematic Review. *Nutrients*, 16(8), 1165.

- Hudaya, P. (2019). *Penerapan Model Pembelajaran Inkuiri Guna Menggugah Siswa Meningkatkan Aktivitas Fisik Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Hulu, F. N. (2018). Analisis Perbandingan Tingkat Akurasi Timbangan Digital dan Manual sebagai Alat Pengukur Berat Badan Anak. *Jurnal Ilmu Komputer dan Bisnis*, 9(1), 1864-1868.
- IPAQ. (2016). International Physical Activity Questionnaire. 2016. *Ref Type: Internet Communication*.
- Ismail, M. S., & Septiawan, T. (2024). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Kadar Gula Darah pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*, 19(2), 97-103.
- Ji, W., Zhang, L., & Liu, Y. (2023). The Relationship between Sleep Quality and Daytime Dysfunction among University Students. *Sleep Health*, 9(6), 567-573.
- Kemenkes, R. I. (2013). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes, R. I. (2018). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes, R. I. (2023). *Laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.

Kemenkes, R. I. (2020). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/603/2020 tentang Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Kemenkes, R. I. (2024). *Apa Itu Prediabetes?*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Kemit, A. T., Dani, R. R., Azkia, A. F., Sakinah, N., Nasution, E. Y., & Nasution, I. S. (2024). Mekanisme Sekresi Enzim Pencernaan di Pankreas Manusia. *Jurnal Ilmiah Penelitian Mahasiswa*, 2(4), 130-140.

Kim, J. Y., Lee, S. H., & Kim, M. K. (2025). Beta-Cell Function, Insulin Sensitivity, and Metabolic Characteristics in Young-Onset Type 2 Diabetes Mellitus. *Diabetes & Metabolism Journal*, 49(1), 1–10.

Kurniawan, D., Fitriawan, A. S., Setyaningsih, W. A. W., Wulandari, A. N., Wijoyo, E. B., Samutri, E., Samutri, E., Suparmanto, G., Achmad, B. F., Retnaningsih, L. N., & Sudiarti, P. E. (2024). Association Between Sources of Social Support and Depression Among Nursing Students During the COVID-19 Pandemic. *Nurse Media Journal of Nursing*, 14(2), 160-174.

Konuksever, Y. E., & Şahinduran, Ş. (2024). The Effects of Leptin and Ghrelin Hormones on Metabolism. *Mehmet Akif Ersoy University Journal of Health Sciences Institute*, 12(3), 34-39.

Larasati, L., Haro, M. (2025). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan dalam Mengerjakan Tugas Akhir. *Journal of Telenursing*, 7(2), 218-226.

- Lee-Ødegård, S., Olsen, T., Norheim, F., Drevon, C. A., & Birkeland, K. I. (2022). Potential Mechanisms for How Long-Term Physical Activity May Reduce Insulin Resistance. *Metabolites*, 12(3), 208.
- Lejk, A., Myśliwiec, K., & Jarosz-Chobot, P. (2024). Effects of Different Types of Meals on Postprandial Glycaemia in Healthy Subjects. *Pediatric Endocrinology, Diabetes, and Metabolism*, 30(3), 159–162.
- Leproult, R., Holmbäck, U., & Van Cauter, E. (2014). Circadian Misalignment Augments Markers of Insulin Resistance and Inflammation, Independently of Sleep Loss. *Diabetes*, 63(6), 1860–1869.
- Lestari, L., & Zulkarnain, Z. (2021). Diabetes Melitus: Review Etiologi, Patofisiologi, Gejala, Penyebab, Cara Pemeriksaan, Cara Pengobatan dan Cara Pencegahan. *In Prosiding Seminar Nasional Biologi* 7(1), 237-241.
- Leproult, R., & Van Cauter, E. (2022). Impact of Insufficient Sleep on Dysregulated Blood Glucose Control. *Diabetologia*, 65(1), 1–13.
- Ludya, M., Herlambang, Y., & Yunidar, D. (2023). Produk Alat Ukur Tinggi dan Berat Badan Pendeteksi Stunting dengan Fitur Hiburan untuk Anak Usia 2 - 5 Tahun. *Jurnal Desain Produk*, 6(1), 51-62.
- Lwanga, S. K., Lemeshow, S., & WHO. (1991). *Sample Size Determination in Health Studies: A Practical Manual*.
- Magliano, D. J., & Boyko, E. J. (2021). *IDF Diabetes Atlas*. Brussels: International Diabetes Federation.

Mahdalina, D. (2024). *Gambaran Kadar Tes Toleransi Glukosa Oral (TTGO) pada Wanita dengan Sedentary Lifestyle (Studi di Dusun Kapas, Desa Dukuhklopo, Kecamatan Peterongan, Kabupaten Jombang)* (Doctoral Dissertation ITSkes ICMe Jombang).

Mamosey, J. C., Telew, A., & Supit, A. (2025). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Perilaku Konsumsi Makanan Berisiko Diabetes Melitus pada mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Manado*, 4(1), 108-119.

Manoppo, M. W., Pitoy, F. F., & Abigael, T. (2023). Kualitas Tidur pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(7), 2098-2107.

Mastuti, D. N. R., Pratiwi, Y. S., Chaniago, R., Rosida, R., Sanjaya, Y. A., Yulistiani, R., Astani, A. D., Priharwanti, A., Meri, M., & Swasono, M. A. H. (2023). *Pengantar Ilmu Gizi: Pemahaman tentang Nutrisi dan Kesehatan*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.

Megawati, F., Agustini, N. P. D., & Krismayanti, N. L. P. D. (2020). Studi Retrospektif Terapi Antidiabetik Pada Penderita Diabetes Melitus Rawat Inap di Rumah Sakit Umum Ari Canti Periode 2018. *Jurnal Ilmiah Medicamento*, 6(1), 28-32.

Mehrdad, M., Azarian, M., Sharafkhaneh, A., Alavi, A., Zare, R., Hassanzadeh Rad, A., & Dalili, S. (2021). Association Between Poor Sleep Quality and Glycemic Control in Adult Patients with Diabetes Referred to Endocrinology

Clinic of Guilan: A Cross-sectional Study. *International Journal of Endocrinology and Metabolism*, 20(1).

Mexitalia, M. Hospital Malnutrition: Prevention and Management. *Meet the Expert: Approach of Non Communicable Disease in Pediatric*, 118-138.

Meyhöfer, S., Chamorro, R., Hallschmid, M., Spyra, D., Klinsmann, N., Schultes, B., Lehnert, H., Meyhöfer, S.M. and Wilms, B. (2023). Late, but Not Early, Night Sleep Loss Compromises Neuroendocrine Appetite Regulation and The Desire for Food. *Nutrients*, 15(9).

Moini, J., Adams, M., & Lo-Galbo, A. (2022). *Complications of Diabetes Mellitus: A Global Perspective*. Crc Press: Boca Raton.

Mustaqim, R., Fatrahady, L. B., Pratiwi, M. R. A., & Syuhada, I. (2023). Hubungan Tingkat Stress dengan Kadar Glukosa Darah Sewaktu pada Mahasiswa FK UNIZAR Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Institut Medika Drg. Suherman*, 5(1), 84-90.

Mutiah, C., & Munawarah, S. (2025). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kadar Gula Darah pada Mahasiswi Program Studi Kebidanan Langsa Poltekkes Kemenkes Aceh. *Indonesian Health Issue*, 4(1), 25-34.

Naibaho, T. S. (2025). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Di Universitas Jambi* (Doctoral dissertation, Universitas Jambi).

Nasruddin, N. I. (2022). Validasi SQ-FFQ dengan FR 24 jam untuk menilai asupan zat gizi makro dan total flavonoid wanita usia subur dengan obesitas. *Medula*, 9(2), 145-154.

- Nasution, F., Andilala, A., & Siregar, A. A. (2021). Faktor Risiko Kejadian Diabetes Mellitus. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(2), 94-102.
- Nasyafa, S. F., Saputra, O., & Zuraida, R. (2024). Homeostasis Tubuh. *Medical Profession Journal of Lampung*, 14(2), 249-253.
- Ng, R., Tai, E. S., & Chee, M. W. L. (2024). Night-to-night Variability in Sleep and Glycemic Control among Healthy University Students. *Sleep Health*, 10(1), 45–53.
- Nurhanifah, D., Sasarari, Z. A., Azza, A., & Syaharuddin, S. (2023). Kadar Glukosa Darah Terhadap Kualitas Tidur Penderita Diabetes Millitus: Cross-Sectional Study. *Jurnal Ilmiah Sandi Husada*, 12(2), 474-480.
- Ogurtsova, K., Guariguata, L., Barengo, N. C., Ruiz, P. L. D., Sacre, J. W., Karuranga, S., Sun, H., bOYKO, E. J., & Magliano, D. J. (2022). IDF Diabetes Atlas: Global Estimates of Undiagnosed Diabetes in Adults for 2021. *Diabetes Research and Clinical Practice*, 183.
- Ono, Y., Kashiwabara, A., Ishii, T., Yoshida, A., & Aizawa, Y. (2012). Postprandial Blood Glucose and Glucagon Responses are Exaggerated in Japanese Subjects with Impaired Glucose Tolerance. *Cardiovascular Diabetology*, 11, 98.
- Pakki, T. O. (2019). *Uji Validitas dan Reliabilitas Beberapa Alat Swa-Monitor Komersial untuk Pemeriksaan Kadar Glukosa Darah dan Studi Pengaruh Lokasi Pengambilan Sampel*. (Skripsi, Institut Teknologi Bandung).

Petrika, Y., Sopiandi, & Dewintha, R. (2022). Pengenalan Alat Portable Digital dan Pelatihan Pengukuran Tinggi Badan pada Petugas Gizi dan Kader. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 115-121.

Prithayani, K. (2024). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Rs Yukum Medical Centre. *Jurnal Riset Kesehatan Modern*, 6(3), 293-303.

Pullano, S. A., Greco, M., Bianco, M. G., Foti, D., Brunetti, A., & Fiorillo, A. S. (2022). Glucose Biosensors in Clinical Practice: Principles, Limits and Perspectives of Currently Used Devices. *Theranostics*, 12(2), 493.

Putri, R., & Tahlil, T. (2023). Relationship of Social Determinants and Physical Activity among Adolescents with Risk of Obesity in Rural Areas of Indonesia. *International Journal of Nursing Education*, 15(1).

Rabbani, G., Singgalinging, J., & Indra, S. (2024). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kadar Glukosa Darah. *Jurnal Teknologi Kesehatan Borneo*, 5(2), 68-73.

Qonita, A., Setiorini, A., Ratna, M. G., & Zuraida, R. (2024). Dampak Stres pada Kesehatan. *Medical Profession Journal of Lampung*, 14(12), 2202-2210.

Rahman, M. S., Hossain, K. S., Das, S., Kundu, S., Adegoke, E. O., Rahman, M. A., Hanan, M. A., Uddin, M. J., & Pang, M. G. (2021). Role of Insulin in Health and Disease: An Update. *International Journal of Molecular Sciences*, 22(12), 6403.

Rajini, B., Mirza, M., & Samina, S. (2023). Influence of Sleep Patterns on Hormonal Regulation and Metabolic Biomarkers: A Cross-Sectional Observational Study. *Asian Journal of Medical Sciences*, 14(12), 32-37.

Roflin, E., & Riana, F. (2022). *Analisis Korelasi dan Regresi*. Nasya Expanding Management: Pekalongan.

Sadewa, F., Ruhayati, Y., Sultoni, K., Suherman, A., Damayanti, I., & Rahayu, N. I. (2024). Reliabilitas Pittsburgh Sleep Quality Index Versi Bahasa Indonesia pada Lansia Aktif Berolahraga. *Jurnal Kesehatan dan Olahraga*, 8(1).

Safaringga, E., & Herpandika, R. P. (2018). Hubungan antara Kebugaran Jasmani dengan Kualitas Tidur. *Sportif*, 4(2), 235-247.

Salikunna, N. A., Astiawan, W. D., Handayani, F., & Ramadhan, M. Z. (2022). Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Tingkat Konsentrasi pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Tadulako*, 8(3), 157-163.

Saputri, R. D. (2020). Komplikasi Sistemik pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 230-236.

Saputri, N. A., Assifani, A., Andini, S., Nurmutia, P. A. Septiana, H. R., & Putri, P. A. (2025). Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Gizi Mahasiswa Universitas Ibn Khaldun Bogor. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan*, 6(02), 73-78.

Sari, T., Satyo, Y. T., Mashadi, F. J., & Destra, E. (2024). Penelusuran Profil Kadar Gula Darah Sewaktu pada Pria dan Wanita Usia Produktif di SMA Kalam Kudus II, Duri Kosambi, Jakarta. *Jurnal Suara Pengabdian* 45, 3(2), 15-24.

Saunders, M., Lewis, P., & Thornhill, A. (2019). *Research Methods for Business Students* (8th ed.). Pearson Education.

Savira, Y., Marhayuni, E., Widodo, S., & Lestrari, S. M. P. (2023). Hubungan Manajemen Waktu dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Kedokteran

Universitas Malahayati Angkatan 2020. *Jurnal Medika Malahayati*, 7(2), 627-634.

Selian, F. A., Atika, R. A., & Wahab, A. (2025). Hubungan Kualitas Tidur dengan Nilai Akademik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama. *The Journal of Multidisciplinary Research on Scientific and Advanced*, 3(1), 30-36.

Sentana, D. A., Utami, S., Wulandari, S., & Sukamajaya, A. (2024). Hubungan Kualitas Tidur, Tingkat Stres dan Pola Makan dengan Gula Darah Sewaktu (GDS) pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar Angkatan 2022 Dan 2023. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 4(6), 2361-2373.

Setyadi, Y. D., Wulandari, D., Lestari, L. D., Meliasari, W. O., & Sari, I. N. (2021). Peran Mahasiswa Kampus Mengajar 2 Sebagai “Agent Of Change dan Social Control”. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(6), 1542-1547.

Setyawati, A., & Chung, M. H. (2021). Validity and Reliability of The Indonesian Version of the Pittsburgh Sleep Quality Index in Adolescents. *International Journal of Nursing Practice*, 27(5).

Soekatri, M. Y. E. (2025). *Biokimia Gizi*. Deepublish: Sleman.

Sofia, R., & Nadira, C. S. (2022). Pelatihan Pemantauan Gula Darah Mandiri pada Kader dan Penyandang DM di Desa Uteun Kota Lhokseumawe. *Jurnal Vokasi*, 6(1), 32-39.

St-Onge, M. P., Cherta-Murillo, A., Darimont, C., Mantantzis, K., Martin, F. P., & Owen, L. (2023). The Interrelationship Between Sleep, Diet, And Glucose Metabolism. *Sleep Medicine Reviews*, 69.

Strand, L. B., Carnethon, M., Biggs, M. L., Djoussé, L., Kaplan, R. C., Siscovick, D. S., Robbins, J. A., Redline, S., Patel, S. R., Janszky, I., & Mukamal, K. J. (2015). Sleep Disturbances and Glucose Metabolism in Older Adults: The Cardiovascular Health Study. *Diabetes Care*, 38(11), 2050–2058.

Sulistyawati. (2019). Pengembangan Stadiometer sebagai Alat Ukur Tinggi Badan dan Tinggi Lutut. *Jurnal Pengelolaan Laboratorium Pendidikan*, 1(1), 7-14.

Suryasa, I. W., Rodríguez-Gámez, M., & Koldoris, T. (2021). Health and Treatment of Diabetes Mellitus. *International Journal of Health Sciences*, 5(1).

Sutrisna, M., Hasymi, Y., & Sorena, E. (2024). *Hidroterapi untuk Kesehatan Pasien Diabetes Mellitus*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.

Sweeting, A., Hannah, W., Backman, H., Catalano, P., Feghali, M., Herman, W. H., Opperman, M. L., Nolan, C. J., Ram, U., Schmidt, M. I., Simmons, D., Chives, T., & Benhalima, K. (2024). Epidemiology and Management of Gestational Diabetes. *The Lancet*, 404(10448), 175-192.

Taherdoost, H. (2022). Sampling Methods in Research Methodology: How to Choose A Sampling Technique for Research. *International Journal of Academic Research in Management*, 11(1), 18–27.

Taheri, S., & Arab, A. (2022). The Association between Dietary Patterns and Sleep Quality: A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies. *Sleep Health*, 8(1), 29–38

- Tasali, E., & Leproult, R. (2022). Effects of Sleep Disorders and Circadian Misalignment on Glucose Regulation and Diabetes Risk. *Endocr Rev.*, 43(3), 405-32.
- Thamrin, H. T., & Saleh, A. A. (2021). Hubungan Antara Gaya Hidup Hedonis dan Perilaku Konsumtif pada Mahasiswa. *Media Komunikasi dan Dakwah*, 11(1), 1-12.
- Tumanggor, L., Fitria, R., Weni, M., & Tukan, M. M. N. M. (2023). *Metabolisme Zat Gizi*. Cipta Media Nusantara: Surabaya.
- Ulya, N., Sibuea, A. Z. E., Purba, S. S., Maharani, A. I., & Herbawani, C. K. (2023). Analisis Faktor Risiko Diabetes pada Remaja di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 2332-2341.
- Wang X., Greer J., Porter R. R., Kaur K., & Youngstedt S. D. (2018). Short-Term Moderate Sleep Restriction Decreases Insulin Sensitivity in Young Healthy Adults. *Sleep Health*, 2(1), 63-68.
- Widarsa, K. T., Astuti, P. A. S., & Kurniasari, N. M. D. (2022). *Metode Sampling Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*. Baswara Press: Denpasar.
- Widiastuti, W., Zulkarnaini, A., & Mahatma, G. (2024). Review Artikel: Pengaruh Pola Asupan Makanan Terhadap Resiko Penyakit Diabetes. *Journal of Public Health Science*, 1(2), 108-125.
- Widiyanto, B., & Wijayati, S. (2025). *Kualitas Tidur pada Lansia Kontribusi Penting Keperawatan*. Nuansa Fajar Cemerlang: Jakarta.

- Yao, J., Brugger, V. K., Edney, S. M., Tai, E. S., Sim, X., Müller-Riemenschneider, F., & van Dam, R. M. (2024). Diet, Physical Activity, and Sleep in Relation to Postprandial Glucose Responses Under Free-Living Conditions: An Intensive Longitudinal Observational Study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 21(1), 142.
- Yuliawuri, H., Handoko, S. M., Simarmata, A. K., & Wibowo, J. (2024). Correlation Between Body Mass Index (BMI) and Blood Glucose Level among People in RMCI Jakarta: A Cross-sectional Study. *Science Midwifery*, 12(3), 1381-1386.
- Yun, S., & Jo, S. (2021). Understanding Insomnia as Systemic Disease. *Yeungnam University Journal of Medicine*, 38(4), 267-274.
- Zhao, Y., Zhang, J., & Wang, L. (2024). The Relationship between Carbohydrate Intake and Sleep Quality: A Cross-Sectional Study. *Frontiers in Nutrition*, 11.
- Zheng, X., Li, Y., & Wang, Z. (2023). Sleep Duration and Mental Health in Young Adults. *Sleep Medicine Reviews*, 70, 101-110.