

DAFTAR PUSTAKA

- Al Aziz, W. F. (2016). *Pengaruh Masase Kaki Dan Aromaterapi Sereh Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia Di Panti Wredha Daerah Surakarta*. Surakarta.
- Andria, Agusta. 2014. *Aroma Terapi Cara Sehat dengan Wewangian Alami*. Jakarta: Penerba Swadaya
- Andriyani, Y. (2015). *Pengaruh Hidroterapi Mandi Air Hangat Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Abiyoso*. (<http://repository.stikessyanik.ac.id/id/eprint/2709>) Di akses Tanggal 27 November 2017.
- Anwar, Z. (2010). *Penangan Gangguan Tidur Pada Lansia*. Malang : UMM Journal Studies.
- Artinawati, S. (2014). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Bogor : IN MEDIA .
- Azizah, L. Ma'rifatul, (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*, Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Klaten, 2015.
- Bandiyah, S. (2009). *Lanjut Usia Dan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Crill, M., Donnaruma, L., Hughes, B., Kelpy, K., Kibling, K., & Kuzniatsova, A. (2018). ZUMBA GOLD and WELL-BEING: OLDER WOMEN'S PERSPECTIVES.
- Byrd, K. A., Roos, K. A., Byrd, B. R., & Wartherwax, R. M. (2015). Zumba Gold : Are The Physiological Responses Sufficient to Improve fitness in middle-age to Older Adults? *Journal of sports science and medicine* .
- Darmojo, B., & Martono, H. (2009). *Geriatric (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut) Edisi 4*. Jakarta: FK UI.
- Dewi, P. (2013). *Aromaterapi Lavender sebagai Media Relaksasi*. Jurnal Bagian Farmasi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- Deanti, A. N. (2018). *Pengaruh Zumba Gold Dan Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Dukuh Pandes Desa Pandes Kecamatan Wedi Kabupaten Klaten*.
- Dharma, K. K. (2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan (Pedoman Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian)*. Jakarta: Trans Info Media.
- Direja, A. H. (2011). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Fakihan, A. (2016). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada lanjut usia*. Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Galea, M. (2008). Subjective Sleep Quality in The Eldery: Relationship To Anxiety, Depressed Mood, Sleep Beliefs, Quality Of Live, and Hipnotic Use. *Jurnal, School Of Psychology, Victoria University*
- Gets, L. (2019). Zumba Gold Program Attracts Elders. *Today's Geriatric Medicine* .
- Hidayah, A.A.Alimul, (2006). *Kebutuhan Dasar Manusia*, Jakarta: Salemba Medika.
- Jaelani. (2009). *Aromatherapi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017.
- Khasanah, K., & Hidayat, W. (2012). *Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitas Sosial "MANDIRI" Semarang*. Semarang.
- Kiik, S. M., Sahar, J., & Sari, P. (2018). *Peningkatan Kualitas hidup lanjut usia di kota Depok dengan Latihan keseimbangan*.
- Koensoemardiyah. 2010. *Minyak atsiri untuk industry makanan, kosmetik, dan aroma terapi*. Andi Publisher. Jakarta
- Koensoemardiyah. (2009). *A-Z aromaterapi untuk kesehatan, kebugaran dan kecantikan*. Yogyakarta: Lily Publisher.
- Kurnia , A. D., Wardhani , V., & Rusca , K. T. (2009). *Aromaterapi Bunga LAvender Memperbaiki Kulit Tidur Pada Lansia*. Malang : Universitas Brawijaya.
- Lo C. M. H and Lee P. H. 2012. Prevalence and impacts of poor sleep on quality of life and associated factors of good sleepers in a sample of older Chinese adults.
- Martono , H., & Pranaka, K. (2015). *GERIATRI (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Jakarta: Badan Penerbit FKUI.
- Mukti .(2012). *Pengaruh Aromaterapi terhadap kejadian insomnia pada lansia di kelurahan Manjung Ngawen Klaten*. Skripsi. Prodi S1 Keperawatan Stikes Muhammadiyah Klaten. Tidak dipublikasikan.
- Nasrullah, D. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Jilid 1 Dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan NANDA, NIC dan NOC*. Jakarta Timur: CV. Trans Info Media.
- Notoatmojo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nurhidayati , I. (2016). *Perbedaan Efektivitas Mandi Air Hangat Dan Aroma Terapi Lavender Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia* .
- Nursalam. (2014). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* . Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- Perez, A. B. (2019). *Zumba Fitness, LCC*.

- Pirma Siburian Sp PD. 2014. *Empat Belas Masalah Kesehatan Yang Sering Terjadi Pada Lansia*.http://www.waspada.co.id/index.php?option=com_content&view=article&id=3812:empa-belasmasalah-kesehatan-utapadalanisia&catid=28:kesehatan&Itemid=48).
- Potter, P. A. & Perry, A. G. (2010). *Fundamental keperawatan*. Buku 3, Edisi 7. Jakarta: Salemba Medika
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2009). *Fundamental keperawatan*. Buku 3 Edisi 7. Jakarta: Salemba Medika
- Polit, D. F. & Beck, C. T. (2006). *Essentials of nursing research: Methods, appraisal, and utilization*. (6th Ed). Philadelphia: Lippincott William & Wilkins.
- RI, K. K. (2017). Profil Kesehatan Indonesia 2016 . *Kementerian Kesehatan RI, ISBN* .
- Rudimin, Hariyanto, T., & Rahayu, W. (2017). Hubungan Tingkat Umur Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokmaru Malang . 120.
- Saini, N., Samara, R., & Manjula, S. (2017). INDIAN JURNAL FISIK PENDIDIKAN, OLAHRAGA DAN TERAPAN ILMU.
- Sagala, V. P. (2011). Kualitas Tidur dan Faktor Faktor Gangguan Tidur . volume 33.
- Sanders, M. E. (2012). Zumba Fitness is Gold for All Ages.
- Setiadi.2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*.EGC. Jakarta
- Siregar, M. (2011). *Mengenal Sebab-Sebab, Akibat-Akibat, dan Cara Terapi Insomnia*. Jakarta: Flash Books
- Smith, Segal (2010). *Buku ajar kebutuhan dasar manusia dan aplikasi dalam Praktek*.EGC: Jakarta
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kombinasi* . Bandung : ALFABETA.
- Sunaryo .2016.*Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Andi
- Tyas, A. S. (2018). Efektifitas Terapi Musik Keroncong dan Aroma Terapi Lavender Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Di panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta. *Skripsi S1 keperawatan* .
- Tarwoto, & Wartonah. (2010). *Kebutuhan Dasar Manusia Dans Proses Keperawatan, Edisi 4*. Jakarta: Salemba Medika.
- World Health Organization (WHO), 2010.
- Zumba Fitnes LCC, 2014