

## DAFTAR PUSTAKA

- Artinawati , S. (2014). *Asuhan Keperawatan Gerontik* . Bogor : IN MEDIA .
- Anggriyana dan Atikah. 2010. *Senam Kesehatan*. Nuha Medica. Yogyakarta.
- Ansoni, Fahriza Zulfi (2014) *Pengaruh Senam Lanjut Usia Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Usia Lanjut Di Posyandu Abadi IV Kartasura*. Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Azizah , L. M. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia* . Yogyakarta: GRAHA ILMU.
- Bandiyah , S. (2009). *Lanjut Usia Dan Keperawatan Gerontik* . Yogyakarta : Nuha Medika.
- Badan Pusat Statistik Jawa Tengah, 2014.
- Cahyono, Kartiko H.2015. *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang*. Skripsi, STIKES Ngudi Ungaran. Tersedia Dalam : <http://perpusnwu.web.id/karyailmiah/documents/3556.pdf>.
- Crawford, JR & Henry, JD., 2013. The Depression Anxiety Stress Scale (DASS): Normative data and latent structure in a large non-clinical sampel. *Jurnal Brithis of Clinical Psychology*.
- Crill, M., Donnaruma, L., Hughes, B., Kelpy, K., Kibling, K., & Kuzniatsova, A. (2018). ZUMBA GOLD and WELL-BEING: OLDER WOMEN'S PERSPECTIVES.
- Dalleck, Lance & A Roos, Katie & Byrd, Bryant & Weatherwax, Ryan. (2015). Zumba Gold (R): Are The Physiological Responses Sufficient to Improve Fitness in Middle-Age to Older Adults?. *Journal of sports science & medicine*. 14. 689-90.
- Darmojo., (2010), *Keperawatan Gerontik*, Jakarta; EGC.
- Deanti, A. N. (2018). *Pengaruh Zumba Gold Dan Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Dukuh Pandes Desa Pandes Kecamatan Wedi Kabupaten Klaten*. *Skripsi STIKES MUHAMMADIYAH* .
- 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.
- Fatmah. 2010. *Gizi Usia Lanjut*. Erlangga : Jakarta
- Gets, L. (2019). Zumba Gold Program Attracts Elders. *Today's Geriatric Medicine* .
- Hawari, D. (2016). *Buku Menejemen Stess Cemas Dan depresi*. Jakarta: FKUI.

- Hidayat, A. A. (2015). *Metodelogi Penelitian Keperawatan Dan Kesehatan*. Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- Hurlock, Elizabeth B. (2011). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga.
- Listiawati, D. A. (2018). Pengaruh Zumba Fitness Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Ibu Usia Muda Di Dukuh Pandes Desa Pandes Kecamatan Wedi Kabupaten Klaten. *Skripsi STIKES MUHAMMADIYAH KLATEN* .
- Maryam, R.S., Ekasari, M.F., Rosidawati, Jubaedi A., dan Batubara I. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta : Salemba Medika.
- Narullah, D. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Jilid 1 Dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan NANDA, NIC dan NOC*. Jakarta Timur: CV. Trans Info Media.
- Nasir, A., & Muhith, A. (2011). *Dasar- Dasar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nursalam. (2014). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* . Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- Perez, A. B. (2019). *Zumba Fitnes*, LCC.
- Ponto, D. L., Bidjuni, H., & Karundeng, M. (2015). Pengaruh Penerapan Terapi Okupasi Terhadap Penurunan Stres Pada Lansia Di Panti Werdha Damai Ranomuut Manado. *Jurnal Universitas Sam Ratulangi* .
- Priyoto. 2014. *Konsep Manajemen Stress*. Yogyakarta. Nuha Medika.
- Rizkiyanti, W. D. (2014). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kejadian Stres Pada Lansia Di Desa Pasrepan Kecamatan Pasrepan Kabupaten Pasuruan. *Program Studi SI Keperawatan Sekolah Tinggi Kesehatan Majapahit Mojokerto* .
- Saini, N., Samara , R., & Manjula, S. (2017). *INDIAN JURNAL FISIK PENDIDIKAN, OLAHRAGA DAN TERAPAN ILMU*.
- Sanders , M. E. (2012). *ZumbaA Fitness is Gold for All Ages*.
- Sari, N. P., Utami, P. A., & Suarnata, I. K. (2015). Pengaruh Senam Otak Terhadap Stres Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Singaraja. *Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana* .
- Setiawan, A. (2018). *Perbedaan Efektivitas Latihan Relaksasi Otot Progresif Dengan Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Lansia*. Skripsi STIKES Muhammadiyah Klaten.

- Setiawan, Yahmin. (2012). Olahraga Untuk Lansia. <http://www.lkc.or.id/2012/05/22/olahraga-untuk-lansia>.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung : ALFABETA.
- Sujarweni, V. W. (2014). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: PT Pustaka Baru.
- Sunaryo, Wijayanti, R., Kuhu, M. M., Sumedi, T., Widayanti, E. D., Sukirllah, U. A., et al. (2016). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Tegawati, L. M., Karini, S. M., & Agustin, R. W. (2009). Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Orang Lanjut Usia.
- Wulandari, D. (2018). *Efektivitas Senam Yoga Dengan Senam Bugar Lansia Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Lansia Di Sendang Ngerangan Bayat Klaten*. Skripsi STIKES Muhammadiyah Klaten.
- Yosef, I., & Sutini, T. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Zumba Fitnes LCC, 2014