

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Aspiani YR. 2014. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik*. Jakarta: CV. Trans Info Media
- Azmi, Rosyda. 2016. *Pengaruh Senam Bugar Lansia Indonesia Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Pada Wanita Lansia (Eksperimen Paguyuban Lansia Nusa Indah Kab. Banyumas Usia 60-69)*. Skripsi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Semarang : Universitas Negeri Semarang. Tersedia dalam : <http://lib.unnes.ac.id/23329/1/6301411078.pdf>. [Diakses 14 Maret 2017]
- Anggarwati, Erna Silvia Budi & Kuntarti. 2016. *Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Wanita Melalui Kerutinan Melakukan Senam Lansia*. Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. Depok : Universitas Indonesia. Tersedia dalam : <https://www.scribd.com/document/352656522/Peningkatan-Kualitas-Tidur-Lansia-Wanita> [Diakses 26 juli 2017]
- Badan Pusat Statistik. 2015. *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Tersedia Dalam : https://www.bps.go.id/website/pdf_publicasi/Statistik-Penduduk-Lanjut-Usia-2015-.pdf [Diakses 28 maret 2017]
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Klaten. 2015 Tersedia dalam : <https://klatenkab.bps.go.id/linkTabelStatis/view/id/69> [Diakses : 13 Maret 2017]
- Buyse, Djdkk. 2008. *The pittsbrugh sleep quality index (psqi)*. Terdapat pada : www.ConsultGeriRN.org [Diakses 28 juni]
- Cahyono, Kartiko H. 2015. *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang*. Skripsi, STIKES Ngudi Waluyo Ungaran. Ungaran : STIKES Ngudi Waluyo Ungaran. Tersedia dalam : <http://perpusnwu.web.id/karyailmiah/documents/3556.pdf> [Diakses 25 Maret 2017]
- Dharma Kusuma Kelana. 2011. *Metodelogi Penelitian Keperawatan*. Edisi 1. Jakarta Timur : Trans Info Media.
- Darmabudi, Ikomang R. 2014. *Pengaruh Senam Lansia Tera Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Di Yayasan Werda Sejahtera Desa Kawan Kecamatan Bangli*. Skripsi. Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Denpasar : Denpasar. Tersedia dalam : <http://erepo.unud.ac.id/10150/3/4c098b6738c5bd6d1feace32a71c7064.pdf> [Diakses 29 Maret 2017]
- Elsawy MD. Bassem., Higgins DO. Kim E. 2010. *Physical Activity Guidelines for Olde Adults*. American Academy of Family Physician,81(1) : 55-59.

- Fakihan, A. 2016. *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia*. Jurnal. Program Studi Fisioterapi S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta: UMS. Tersedia dalam : <http://eprints.ums.ac.id/44913/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf> [Diakses 26 juli 2017]
- Hidayat, Aziz Alimul. 2008. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika.
- Hidayat, Aziz Alimul & Musrifatul, Uliyah,. 2015. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Edisi 2- Buku 2. Jakarta : Salemba Medika.
- Ihham, Sukri, A. 2014. *Pengaruh Posisi Tidur Semifowler Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Asma*. Skripsi. Klaten : Stikes Muhammadiyah Klaten.
- Japardi, Iskandar. 2002. *Gangguan Tidur*. Laporan Penelitian. Fakultas Kedokteran. <http://library.usu.ac.id/download/fk/bedah-iskandar%20japardi12.pdf> [Diakses 28 Maret 2017]
- Khasanah K dan Hidayati W. 2012. *Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial "MANDIRI" Semarang*. Jurnal Nursing Studies, 1(1) : 189-196
- Maryam, S., Ekasari, F.M., Rosidawati, Jubaedi A. & Batubara, I. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta : Salemba Medika.
- Martono, Hadi & Kris, Pranaka. 2010. *Geriatric (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Jakarta : Balai Penerbit.
- Ma'rifatul, A. L. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia*. Edisi 1. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Etika dan Hukum Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2011. *Kesehatan Masyarakat : Ilmu dan Seni* (ed. rev.). Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan* (ed. rev.). Jakarta : Rineka Cipta.
- Nugroho, W. (Eds. Monika, E., Estu, T.). 2008. *Keperawatan Gerontik & Geriatrik*. Edisi 3. Jakarta : EGC
- Nursalam. 2011. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Padila. 2013. *Keperawatan Gerontik*. Edisi 1. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Polit, D, F dan Beck, C, T. 2014. *Essentials Of Nursing Research Appraising Evidence For Nursing Practice*. Edisi 8. Tersedia dalam : https://www.amazon.co.uk/Essentials-Nursing-Research-Appraising-Evidence/dp/1451176791#reader_1451176791 [Diakses 25 April 2017]

- Riskesdas, 2013. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI Tersedia dalam : www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskesdas%202013.pdf [Diakses 20 Maret 2017]
- Saryono, A & Widiyanti, T. 2010. *Catatan Kuliah Kebutuhan Dasar Manusia (KDM)*. Jakarta : Nuha Medika.
- Setiyorini, Yekti. 2014. *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Gamping Sleman Yogyakarta*. Skripsi, Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah Yogyakarta. Yogyakarta : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah. Tersedia dalam : http://opac.say.ac.id/515/1/NASKAH%20PUBLIKASI_YEKTI%20SETIYORINI_201010201062.pdf [Diakses : 13 Maret 2017]
- Sumedi, Taat. 2010. *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Skala Insomnia Pada Lansia Di Panti Wredha Dewanata Cilacap*. Skripsi, Program Studi Ilmu keperawatan Poltekkes Depkes Purwokerto. Purwokerto : Poltekkes Depkes Purwokerto. Tersedia dalam : <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=10477&val=715> [Diakses 13 maret]
- Sujarweni, W. V. 2014. *Metodelogi Penelitian*. Edisi 1. Yogyakarta : Pustaka Baru.
- Sugiyono. 2015. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, Dan R&D*. Cetakan ke-22. Bandung : Alfabeta.
- Silvanasari, Irwina Angelia. 2012. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Yang Buruk Pada Lansia Didesa Wonojati Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember*. Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember. Jember: Universitas Jember. Tersedia dalam : <http://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/3229/Irwina%20Angelia%20Silvanasari.pdf?sequence=1> [Diakses 19 juli 2017]
- Widiyanti, A. T., & Proverawati, A. 2010. *Senam Kesehatan*. Edisi 1. Yogyakarta : Nuha Medika
- Wiyono, W. 2010. *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kecenderungan Insomnia Pada Lansia Di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta*. *Jurnal*. Mahasiswa Keperawatan S-1 Fakultas Ilmu Kesehatan. UMS. Tersedia dalam : <http://journals.ums.ac.id/index.php/BIK/article/download/3798/2458> [Diakses 26 juli 2017]
- Widiastuty Intan, A. 2014. *Pengaruh Terapi Musik Gamelan Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Wredha Dharma Bakti Pajang Surakarta*. Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Muhammadiyah Klaten. Klaten : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Klaten.

Yurintika, Famelia. 2015. *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Yang Insomnia*, JOM Vol 2 No 2, Oktober 2015. Skripsi. Universitas Riau. Riau : Universitas Riau. Tersedia dalam :
<http://download.portalgaruda.org/article.php?article=385091&val=6447&title=PENGARUH%20SENAM%20LANSIA%20TERHADAP%20KUALITAS%20TIDUR%20PADA%20LANSIA%20YANG%20INSOMNIA> [Diakses 20 Maret 2017]