

DAFTAR PUSTAKA

- Amirta, Y. (2014). *Tidur Bermutu Rahasia Hidup Berkualitas*. Purwokerto Utara: Keluarga Dokter
- Azizah, Lilik Ma'rifatul. (2011). *Keperawatan lanjut usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Batara, G.R., W.F. Maramis, and Erikavitri. (2020). *Gymnastic Frequency And Insomnia Level In Elderly At Bhakti Luhur Nursing Home Tropodo*. *Journal of Widya Medika Junior*, Vol. 1 No. 4 October 2019: 221-227.
- Boland A, Cherry G, Dickson R. (2013). *Doing a Systematic Review: A Student's Guide*. New York: Sage.
- Budiharjo S., Prakoso D., dan Sobijanto. (2011). Pengaruh senam bugar lansia terhadap kekuatan otot wanita lanjut usia tidak terlatih di Yogyakarta. *Jurnal sains Kesehatan*, 2011, XVII(1).
- D'Aurea, C.V.R., D. Poyares, G.S. Passos, M.G. Santana, S.D. Youngstedt, .A.A. Souza, J. Bicudo, S. Tufik, and M.T. de Mello. (2019). Effects of resistance exercise training and stretching on chronic insomnia. *Brazilian Journal of Psychiatry*. 2019 Jan-Feb;41(1): 51-57.
- Darmojo, B. (2015). *Buku Ajar Geriatri: Ilmu Kesehatan Lanjut Usia*. Jakarta: Bala Penerbit FKUI.
- Depkes RI. (2018). *Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa Di Indonesia III*. Cetakan Pertama. Jakarta.
- Depkes RI. (2013). *Komunikasi Terapeutik dalam Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Pusdiknakes Depkes RI.
- Dolezal, B.A., E.V. Neufeld, D.M. Boland, J.L. Martin, dan C.B. Cooper (2017). Interrelationship between Sleep and Exercise: A Systematic Review. *Hindawi: Advances in Preventive Medicine*, Volume 2017: 1-14.
- Guyton and Hall. (2017) *.Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC
- Hidayat, A. A. (2018). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia : Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Juliani, S., Nurrahmaton, dan D. Sartika. (2020). Efektivitas Senam Lansia terhadap Penurunan Tingkat Insomnia di Poskesdes Hutasoit Kecamatan Lintongnihuta Kabupaten Humbang Hasundutan. *Gentle Birth*, Volume 3 No.2 Jul-Des 2020: 58-70.
- Lumbantobing. (2016). *Gangguan tidur*. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia

- Mahardika J., Haryanto J. , Bakar A. (2018). *Hubungan Keteraturan mengikuti Senam Lansia dan Kebutuhan Tidur Lansia di UPT PSLU Pasuruan di babat Lamongan*. Surabaya: Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.
- Maryam, R.S. 2013. *Mengenal usia Lanjut dan Perawatannya*. Salemba Medika: Jakarta.
- Martono. (2015), *Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Menpora. (2008). *Senam Lanjut Usia*. Jakarta, Kementrian Pendidikan dan Olahraga.
- Nasa, F. N., S. Gondodiputro, L. Rahmiati. (2018). Relationship between Gymnastics Exercise and Insomnia in Elderly. *International Journal of Integrated Health Sciences*, 2018, 6 (1):30-35.
- Nislawaty. (2017). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Pelayanan Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Kelurahan Simpang Tiga Pekanbaru Tahun 2016. *Prepotif Jurnal Kesehatan Masyarakat* , Volume 1, Nomor 1, April 2017: 58-69.
- Nugroho, (2018). *Keperawatan gerontik dan geriatrik*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Pitaloka, D., D. Siswi, F. Firranda. (2017). Exercise Improved Sleep Quality In The Elderly. *8th International Nursing Conference "Education, Practice And Research Development In Nursing"*, 2017:127-131.
- Puspitosari. (2011). Gangguan Pola Tidur Pada Kelompok Usia Lanjut, *Journal Kedokteran Trisakti*, Januari-April, Vol.21, No 1.
- Potter dan Perry. 2015. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik*. Jakarta: EGC
- Rahayu, S. (2018). *Pengaruh pendidikan kesehatan tentang kemunduran fisik lansia terhadap tingkat depresi pada lansia*. Diperoleh pada tanggal 1 Meii 2018. Dari <http://skripsistikes.wordpress.com/ikpii10>
- Retnaningsih, D., R. Apriana, Mariyati. (2015). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Skala Insomnia Pada Lansia Di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Kota Semarang. *Naskah Publikasi*. Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Widya Husada Semarang, 2015: 52-60.
- Rifdhi. (2012). Pengaruh SBL Terhadap Activity of Daily Living, *Thesis*. Jakarta: Universitas Trisakti
- Rohmawati, R., R.Y. Sari, I. Faizah, dan U. Soleha. (2020). Efektivitas Senam Bugar Terhadap Insomnia Pada Lansia di Kelurahan Tambak Sawah Sidoarjo. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya*. Vol.15 No.1 Edisi Maret 2020: 58-65.
- Rolak, L. (2011). *Neurology Secrets*. Fourth Edition. Philadelphia: Elsevier Mosby.

- Sari, E. dan A. Halawa (2016). Senam Lansia Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Panti Werdha Usia Anugerah Surabaya. *Seminar Nasional dan Workshop Publikasi Ilmiah "Strategi Pengembangan Profesionalisme Perawat Melalui Peningkatan Kualitas Pendidikan dan Publikasi Ilmiah"*, 2016: 80-89.
- Sosso, F.AE., O. Nakamura, and M. Nakamura. (2017) Evaluation of Combined Effects of Insomnia and Stress on Sleep Quality and Sleep Duration. *Journal Of Neurology And Neuroscience*, Vol. 8 No. 3: 202, 2017; 1-5.
- Subandi, A. (2013). *Yoga Insomnia*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Suhardo, M. (2011). *Senam Bugar Lansia Perwosi DIY (SBL-2000)*, Yogyakarta: Perwosi Propinsi D.I.Yogyakarta.
- Sumintarsih, 2016. Kebugaran Jasmani Untuk Lansia. *Majalah Olahraga*, 2016: 147-160
- Stanley, M. dan Beare, P.G.(2017). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta : EGC
- Triyanto E. (2014). *Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta. Graha Ilmu.
- Wang, F. and S. Boros. 2019. The effect of physical activity on sleep quality: a systematic review. *European Journal of Physiotherapy*, 24 Jun 2019: 1-18.
- Widianti, A. T., dan Proverawati, A. (2010). *Senam kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Yang, P.Y., K.H. Ho, H.C. Chen and M.Y. Chien. (2012). Exercise training improves sleep quality in middle-aged and older adults with sleep problems: a systematic review. *Journal of Physiotherapy*, 2012 Vol. 58, Australian Physiotherapy Association 2012:157-163.