

DAFTAR PUSTAKA

- Amirta, Y. 2007. *Sehat Murah dengan Air*. Jakarta : Keluarga Dokter
- Anggraeni, E., Sutadipura, N., dan Kharisma, Y. 2017. *Pengaruh Zumba Fitness terhadap Kualitas Tidur Mahasiswi Tingkat II Fakultas Kedokteran Unisba Tahun Akademik 2016-2017*. Bandung : Universitas Islam Bandung
- Anwar, Z. 2010. *Penanganan Gangguan Tidur Pada Lansia*. Malang : UMM Journal Studies
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Arnot. 2009. *Pustaka Kesehatan Populer Pengobatan Praktis : Perawatan Alternatif dan Tradisional, Volume 7*. Jakarta : PT. Bhuana Ilmu
- Azhari, D., Sumekar, T., dan Hardian. 2016. *Pengaruh Latihan Zumba terhadap Arus Puncak Ekspirasi pada Wanita Usia Muda*. Semarang : Universitas Diponegoro Semarang
- Azizah, L.M. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Badan Pusat Statistik (BPS) Jawa Tengah. 2015. Kependudukan [Internet]. Semarang : BPS Provinsi Jawa Tengah. Tersedia dalam : <https://jateng.bps.go.id> [Diakses 19 Februari 2018]
- Badan Pusat Statistik (BPS) Kabupaten Klaten. 2015. Kependudukan [Internet]. Klaten : BPS Kabupaten Klaten. Tersedia dalam : <https://klatenkab.bps.go.id> [Diakses 19 Februari 2018]
- Bandiyah. 2009. *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Carole, A. 2008. *Evaluating Sleep Quality in Older Adults : The Pittsburgh Sleep Quality Index Can Be Used to Detect Sleep Disturbances or Deficits* [Internet]. Tersedia dalam : http://www.nursingcenter.com/prodev/ce_article.asp?tid=790064 [Diakses 19 Februari 2018]
- Dalleck, L.C., Roos, K.A., Byrd, B.R., and Weatherwax, 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*,14,689-690. <http://www.jssm.org>
- Dalleck, L.C., Roos, K.A., Byrd, B.R., Weatherwax, R.M., and Green, D.J. 2017. Is zumba gold an effective work out for middle-age and older adults. *Ace Certified*, May
- Darmojo, B dan Martono, H. 2009. *Geriatric (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut), Edisi 4*. Jakarta : Balai Penerbit FKUI

- Delextrat, A., Bateman, J., Esser, P., Targen, N., dan Dawes, H. 2016. *Manfaat Potensial Zumba Gold pada Orang dengan Parkinson Ringan sampai Sedang : Kelayakan, Efek Gaya Dansa, dan Jumlah Sesi*. UK : Oxford University
- Dinas Kesehatan (Dinkes). 2014. Manfaat dan Kerugian Air Hangat [Internet]. Jakarta : Dinas Kesehatan. Tersedia dalam : http://dinkes.jogjaprovo.go.id/berita/detil_berita/623-dibalik-manfaat-ada-rugi-mandi-air-hangat [Diakses 18 Mei 2018]
- Fahey, T.D., Insel, P.M., dan Roth, W.T. 2013. *Fit and Well Alternate Edition : Care Concepts and Labs in Physical Fitness and Wellness, 10th ed.* s.l.: McGraw-Hill Humanities and Social Sciences, pp. 58-75
- Fakihan, A. 2016. *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia*. Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Fatmah. 2012. *Gizi Lanjut Usia*. Jakarta : Erlangga
- Flona. 2010. *Terapi Aromatic Mendongkrak Gairah Bercinta*. Jakarta : Gramedia
- Gale, L. 2015. *Anxiety and Depression Assessment : Using the Depression Anxiety Stress Scale*. Wilson Terrace, Glendale : Cinahi Information Systems, a division of EBSCO Information Services
- Galea, M. 2008. *Subjective Sleep Quality In Elderly : Relationship to Anxiety, Depressed Mood, Sleep Beliefs, Quality of Life, and Hypnotic Use*. Victoria University : Doctor of Psychology (Clinical Neuropsychology) School of Psychology
- Hardy, S. 2008. *A Double Bind : Disturbed Sleep and Depression, Practice Nursing, Volume 9*
- Hidayat, A.A. 2006. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta : Salemba Medika
- Human Services, D.o.H. 2008. *Physical Activity Guidelines for Americans*. Washington D.C : Departement of Health and Human Service
- Ilham, S.A. 2014. *Pengaruh Posisi Tidur Semifowler terhadap Kualitas Tidur pada pasien Asma*. Klaten : STIKES Muhammadiyah Klaten
- Intan, N. 2010. *Dasar-dasar Fisioterapi pada Cedera Olahraga*. Yogyakarta : UNY Journal Studies
- Judith, T.R., Julie, T.S., dan Elizabeth, V.M. 2010. *Managing Sleep Disorder In The Elderly*. Nurse Practitioner
- Kane, R.L., Ouslander, J.G., Abrass, I.B., dan Resnick, B. 2009. *Essentials of Clinical Geriatrics Edisi 8*. ISBN : 978-0-07-171263-7. US : Mc.Graw-Hill Companies

- Ke-Hsien Chueh. 2009. Poor Sleep Quality and Alcohol Use Problems Among Elderly Taiwanese Aboriginal Women. *International Psychogeriatrics*, 21:3,593-599 [Internet]. <http://edoc.ypu.edu.tw:8080/paper/nurse/other/poor-sleep-quality-and-alchol-use-problems-among.pdf> [Diakses 25 Februari 2018]
- Kelana, S.D. 2011. *Metodologi Penelitian Keperawatan Edisi 1*. Jakarta Timur : Trans Info Media
- Kementrian Kesehatan RI. 2013. *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*. Jakarta : Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan RI, ISSN : 2088-270x
- Kementrian Kesehatan RI. 2016. *Infodatin-Situasi Lanjut Usia (Lansia) di Indonesia*. Jakarta : Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan RI, ISSN: 2442-7659
- Kementrian Kesehatan RI. 2017. *Profil Kesehatan Indonesia 2016*. Jakarta : Kementrian Kesehatan RI, ISBN : 978-602-416-253-5
- Khasanah, K. dan Hidayati, W. 2012. Kualias Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial “Mandiri”. Semarang, *Jurnal Nursing Studies* 1 : 189-196
- Khotimah. 2012. *Pengaruh Rendam Air Hangat pada Kaki dalam Meningkatkan Kuantitas Tidur Lansia*. Jombang : UPTDU Journal Nursing Studies
- Komisi Nasional Lansia. 2010. *Profil Penduduk Lanjut Usia 2009*. Jakarta : Komnas Lansia
- Kozier, B. 2008. *Fundamentals of Nursing : Concepts, Process, and Practice*. New Jersey : Berman Audrey
- Kurnia, A.D., Wardhani. V., Rusca, K.T. 2009. *Aromaterapi Bunga Lavender Memperbaiki Kualitas Tidur pada Lansia*. Malang : Universitas Brawijaya
- Kurnia, D. 2009. Aroma Bunga Lavender Memperbaiki Kualitas Tidur Pada Lansia. Malang : Jurnal Kedokteran Brawijaya
- Ljubojevic, A., Jakovljevic, V., dan Poprzen, M. 2014. Effect of Zumba Fitness Program on Body Composition of Women. *Sportlogia*, 10(1), 29-3, e-ISSN : 1986-6119, doi : 10-5550/sgia.141001.en.004L
- Lo, C.M.H dan 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. *BioMed Central, Health and Quality of Life Outcomes*. 10:72. <http://www.hqlo.com/content/10/1/72>
- Luetgen, M. Foster, C., Dobberstein, Mikat, R. dan Porcari, J. 2012. Zumba : Is the “fitness-party” a good workout ?. *Journal of Sports Science and Medicine*, 11, 2, 357-358. <http://www.jssm.org>

- Maas, L. M. 2011. *Asuhan Keperawatan Geriatrik : Diagnosis NANDA, Kriteria Hasil NOC, dan Intervensi NIC*. Jakarta : EGC
- Mahmoud, J.S.R., Hall, L.A., dan Staten, R. 2010. The Psychometric Properties of the 21-Item Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-21) among a Sample of Young Adults. *Southern Online Journal of Nursing Research*, University of Kentucky
- Mahmud. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan Cetakan Ke 10*. Bandung : Pustaka Setia
- Majid, Y.A., Fatimah, S., dan Susanti, R.D. 2014. *Pengaruh Akupresur terhadap Kualitas Tidur Lansia di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha Ciparay*. Bandung : Universitas Padjadjaran Bandung
- Malini, M.M, Silakarma, D., dan Sundari, L.P.R. 2014. *Latihan Senam Aerobik Meningkatkan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Program Studi Fisioterapi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*. Denpasar : Universitas Udayana Denpasar, Bali
- Marlianti, A., Tafwidhah, Y., dan Nurfianti. A. 2014. *Pengaruh Terapi Musik terhadap Kualitas Tidur Penderita Insomnia pada Lanjut Usia (Lansia) di Panti Jompo Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya*. Pontianak : Universitas Tanjungpura
- Martono, H. 2009. *Geriatri (Ilmu Kesehatan Lanjut Usia)*. Jakarta : Balai Penerbit FKUI
- Maryam, R.S., Ekasari, M.F., Rosidawati, Jubaedi A., dan Batubara I. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta : Salemba Medika
- Natural Therapy Pages. 2008. Natural Therapy Pages [Internet]. Tersedia dalam http://www.naturaltherapypages.com.au/article/exercise_endorphins [Diakses tanggal 23 Februari 2018]
- Ningrum, D.A. 2012. *Perbandingan Metode Hydrotherapy Massage dan Massage Manual terhadap Pemulihan Kelelahan Pasca Olahraga Anaerobic Lactacid*. Bandung : Repository. UPI, Edu
- Ningtyas, A.P. 2014. *Pengaruh Rendam Kaki dan Air Hangat terhadap Kualitas Tidur Usia Lanjut Di Dusun Mangiran Trimurti Srandakan Bantul*. Yogyakarta : STIKES Aisyia Yogyakarta
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan (rev.ed.)*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nugroho, W. 2008. *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Jakarta : EGC
- Nurrahmani. 2012. *Stop Diabetes Mellitus*. Yogyakarta : Familia
- Nursalam. M. 2011. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika

- Nursalam, M. 2013. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 3*. Jakarta : Salemba Medika
- Oda, E.F., Qawasmi, A., dan Bloch, M.H., 2013. Meta-Analysis : Melatonin for the Treatment of Primary Sleep Disorders. *Plos One* 8(5):e63773, doi : 10.1371/journal.pone.0063773
- Oliveira, A. 2010. Sleep Quality of Elders Living in Long-Term Care Institutions [Internet]. Tersedia dalam : http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v44n3/en_10.pdf. [Diakses 22 Februari 2018]
- Padila. 2013. *Keperawatan Gerontik Edisi 1*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Pangastuti, N.I. 2008. *Latihan Renang untuk Lansia* [Internet]. Tersedia dalam : http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/198304222009122008/renang_manula.pdf [Diakses 16 Mei 2018]
- Perry dan Potter. 2011. *Fundamental of Nursing – Fundamental Keperawatan Buku 3 Edisi 7*. ISBN : 978-602-8674-54-6. Jakarta : CV. Sagung Seto
- Polit, D.F dan Beck, C.T. 2014. *Essentials of Nursing Research Appraising Evodance for Nursing Practice Edisi 8* [Internet]. http://www.amazon.co.uk/Essentials-Nursing-Research-Appraising-Evidence/dp/1451176791#reader_1451176791 [Diakses 01 Maret 2018]
- Prihatiningrum, R., Sumekar, T. A., dan Hardian. 2016. *Pengaruh Latihan Zumba terhadap Massa Otot Tubuh pada Wanita Usia Muda*. Semarang : Universitas Diponegoro Semarang
- Publications, H.H. 2008. *Harvard Medical School* [Internet]. http://www.health.harvard.edu/newsletters/Harvard_Health_Letter/2008/September/Glossary-of-exercise-terms [Diakses 23 Februari 2018]
- Putra, R. 2011. *Tips Sehat dengan Pola Tidur Tepat dan Cerdas*. Yogyakarta : Buku Biru
- Raisanen, H.K. 2010. *The Impact of Extrinsic and Package Design Attributes on Preferences for Non-Prescription Drugs*. Management Research Review, Volume 33
- Sagala, V.P. 2011. *Kualitas Tidur dan Faktor-faktor Gangguan Tidur* [Internet]. Tersedia dalam : <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/27941/4/Chapter%20II.pdf> [Diakses 19 Februari 2018]
- Sanders, M.E dan Prouty J. 2012. Zumba Fitness is Gold for All Ages. *ACSM's Health and Fitness*, vol.16/no.2. <http://www.acsm-healthfitness.org>

- Setiawan, I.W.A., Yunani, dan Kusyati, E. 2014. *Hubungan Frekuensi Senam Lansia terhadap Tekanan Darah dan Nadi pada Lansia Hipertensi*. Prosiding Konferensi Nasional II PPNI Jawa Tengah 2014
- Setyoningsih, L. J. D. 2015. *Pengaruh Senam Zumba terhadap Penurunan Kadar Gula darah Sewaktu pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 di Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang tahun 2015*. Semarang : Universitas Dian Nuswantoro Semarang
- Silva, O.M., et.all. 2012. *Effect of Hydrotherapy On Quality Of Life in Patients with Fibromyalgia*. USA : Elsevier
- Silvanasari, I, A. 2012. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur yang Buruk Pada Lansia di Desa Wonojati Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember*. Jember : Universitas Jember
- Smyth, C. 2012. *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. New York University College of Nursing, issue number 6.1. <http://www.hartfordign.org> and/or <http://www.ConsultGeriRN.org>
- Stanley, M. 2007. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 2*. Jakarta : EGC
- Sugiyono. 2012. *Statistik untuk Penelitian*. Cetakan Kedua. Bandung : Alfabeta
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D Cetakan ke-22*. Bandung : Alfabeta
- Sujarweni, W.V. 2014. *Metodologi Penelitian Edisi 1*. Yogyakarta : Pustaka Baru
- Sulidah, Yamin, A., dan Susanti, R.D. 2013. *Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur Lansia*. Tarakan : Universitas Borneo Tarakan
- Sumedi, T., Wahyudi, dan Kuswati, A. 2010. *Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Skala Insomnia pada Lansia di Panti Wredha Dewanata Cilacap*. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, Volume 5, No. 1, Maret 2010
- Sunaryo, Wijayanti, R., Kuhu, M.M., Sumedi, T., Sukrillah, U.A., Riyadi, S., Widayanti, E.D., Kuswati, A. 2016. *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : CV. Andi Offset
- The Asian Parent Indonesia. 2008. *The Asian Parent Indonesia* [Internet]. Tersedia dalam : <https://id.theasianparent.com> [Diakses 25 Juli 2018]
- The National Center on Physical Activity and Disability Exercise. 2009. *Aquatic Therapy*. Chicago : Departement of Disability and Human Development
- Triyadini. 2010. *Efektifitas Terapi Message dengan Terapi Mandi Air Hangat terhadap Penurunan Insomnia Lansia*. Malang : Jurnal Keperawatan Sudirman

Wang, X. & Youngstedt, S. D., 2014. Sleep quality improved following a single session of moderate-intensity aerobic exercise in older women:Result from a pilot study. *Journal of Sport and Health Science*, December 1;3(4):338-342. doi:10.1016

Wold, G.H. 2008. *Basic Geriatric Nursing*. America : Mosby

Zumba Fitness LLC. 2014. *Instructor Training Manual Basic Level 1-Zumba Fitness LLC*. Florida : Zumba Fitness LLC