

DAFTAR PUSTAKA

- Abrams, W. B., & Berkow, R. (2013). *The Merck Manual Geriatrics Jilid 1*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Afriwardi. (2010). *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Jakarta: EGC.
- Aini, N. (2018). *Teori Model Keperawatan Beserta Aplikasinya Dalam Keperawatan*. Malang: Universitas Muhammadiyah.
- Anggarwati, E. B., & Kuntarti. (2016). Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Wanita. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 19(1), 41-48.
- Anggarwati, E., & Kuntarti. (2016). Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Wanita Melalui Kerutinan Melakukan Senam Lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 19(1), 41-48.
- Buysse, D. J., Reynolds III, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1988). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research. *Journal of Psychiatry Research*, 193-213.
- Cahyono, T. (2018). *Statistika Terapan & Indikator Kesehatan*. Yogyakarta: Deepublish .
- Christie, A., Seery, E., & Kent, J. (2016). Physical Activity, Sleep Quality, and Self-Reported Fatigue Across the Adult Lifespan. *Exp Gerontol*, 77, 7-11.
- Dewi, S. R. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik* (1 ed.). Yogyakarta: Deepublish.
- Ekasari , M. F., Rasmini, N. M., & Hartini, T. (2018). *Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Konsep dan Berbagai Strategi Intervensi*. Malang: Wineka Media.
- Eriyanto. (2014). *Analisis Jaringan Komunikasi Strategi Baru dalam Penelitian Ilmu Komunikasi dan Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: Kencana.
- Festi W, P. (2018). *Lanjut Usia Perspektif dan Masalah*. Surabaya: UMSurabaya Publishing.
- Fitria, A., & Aisyah, S. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Desa Babah Dua. *GENTLE BIRTH*, 3(1), 1-11.
- Ghozie, P. H. (2018). *Pension Ready, Pension Happy Panduan Pensiun Lebih Dini, Lebih Sejahtera, dan Lebih Bahgia*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

- Hartescu, I., Morgan, K., & Stevinson, C. (2016). Sleep Quality and Recommended Levels of Physical Activity in Older People. *Journal of Aging and Physical Activity*, 24, 201-206.
- Hidayat, A. A., & Uliyah, M. (2012). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia Pendekatan Kurikulum berbasis Kompetensi (KBK)*. Surabaya: Health Book Publishing.
- Inoue, S., Yorifuji, T., Sugiyama, M., Ohta, T., Ishikawa-Takata, K., & Doi, H. (2013). Does Habitual Physical Activity Prevent Insomnia? A Cross-Sectional and Longitudinal Study of Elderly Japanese. *Journal of Aging and Physical Activity*, 21, 119-139.
- Junxin Li, Binbin Yang, Varrasse, M., Xiaopeng Ji, MaoChun Wu, Manman Li, & Kun Li. (2018). Physical Activity in Relation to Sleep Among Community-Dwelling Older Adults in China. *J Aging Phys Act*, 26(4), 647–654.
- Jusup, L. (2011). *Kiat Menghadapi Masalah Kesehatan Lansia (usia lanjut) + 35 Resep Pilihan Hidangan Sehat*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Karimi, S., Soroush, A., Towhidi, F., Makhsosi, B. R., Karimi, M., Jamehshorani, S., . . . Abdi, A. (2016). Surveying The Effect Of An Exercise Program On The Sleep Quality Of Elderly Males. *Clinical Interventions in Aging*, 997-1002.
- Kozier, B., Erb, G., Berman, A., & Snyder, S. J. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses & Praktik* (7 ed., Vol. 2). Jakarta: EGC.
- Kushariyadi . (2011). *Asuhan Keperawatan pada Klien Lanjut Usia* . Jakarta: Salemba Medika.
- Kusnaldi, H., Haryanto, J., & Makhfudli. (2011). Aromacare Melati (Jasmine) Meningkatkan Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Lansia. *Jurnal Ners*, 6, 195.
- Lingga, L. (2012). *Bebas Diabetes Tipe-2 Tanpa Obat*. Jakarta: Agro Medika Pustaka.
- Maas, M. L., Buckwalter, K. C., Hardy, M. D., Tripp-Reimer, T., Titler, M. G., & Specht, J. P. (2011). *Asuhan Keperawatan Geriatrik: Diagnosis NANDA, Kriteria Hasil NOC, & Intervensi NIC*. (R. Komalasari, A. Lusyana, & Y. Yuningsih, Trans.) Jakarta: EGC.
- Muhith, A., & Siyoto, S. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: ANDI.
- Mulyadi, A., Fitriana, L. A., & Rohaedi, S. (2017). Gambaran Aktivitas Fisik Pada Lansia Demensia Di Balai Perlindungan Sosial Tresna Wreda Ciparay Bandung. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 9, 6.

- Pieter, H. Z., Janiwarti, B., & Saragih, M. (2011). *Pengantar Psikopatologi untuk Keperawatan*. Jakarta: Kencana.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). *Fundamental of Nursing: Fundamental Keperawatan* (7 ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Prasetyo, A. W. (2016). *TOP No.1 Tes Masuk Kerja*. Jakarta: Bintang Wahyu.
- Priyoto. (2015). *Nursing Intervention Classification (NIC) dalam Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pudiasturi, R. D. (2015). *Meretas Badai Lebih Sehat Jika Menulis*. Jakarta: Kompas Gramedia.
- Saifuddin, A. (2019). *Psikologi Agama Implementasi Psikologi untuk Memahami Perilaku Beragama*. Jakarta: Kencana.
- Santoso, H., & Ismail, A. (2009). *Memahami Krisis Lnjut Usia: Uraian Medis dan Pedagogis Pastoral*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Sugiono, Putro, W. W., & Sari, S. K. (2018). *Ergonomi Untuk Pemula (Prinsip Dasar & Aplikasinya)*. Malang: UB Press.
- Sunaryo, Wijayanti, R., Kuhu, M. M., Sumedi, T., Widayanti, E. D., Sukrillah, U. A., Kuswati, A. (2016). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: ANDI.
- Syafrizaldy. (2011). *225 Tips Seputar Fitnes*. Be Champion: Depok.
- Tarwoto, & Wartonah. (2015). *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan* (5 ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Timotius, K. H. (2018). *Otak dan Perilaku*. Yogyakarta: ANDI.
- Triningtyas, D. A., & Muhayati, S. (2018). *Mengenal Lebih Dekat Tentang Lanjut Usia*. Magetan: AE MEDIA GRAFIKA.
- Tsunoda, K., Kitano, N., Kai, Y., Uchida, K., Kuchiki, T., Okura, T., & Nagamatsu, T. (2015). Prospective Study of Physical Activity and Sleep in Middle-Aged and Older Adults. *American Journal of Preventive Medicine*, 48(6), 662–673.
- Waluyo, S., & Putra, B. M. (2010). *The Book Of Antiaging Rahasia Awet Muda Mind-Body-Spirit*. Jakarta: Gramedia.
- Washburn, R. A., Smith, K. W., Jette, A. M., & Janney, C. A. (1993). The Physical Activity Scale For The Elderly (PASE): Development And Evaluation. *J Clin Epidemiol*, 46, 153-162.