

DAFTAR PUSTAKA

- Anggeriyane, E., & Rahayu, S. F. (2021). *Modul Keperawatan Gerontik*.
- Astria, N. K. R., & Ariani, N. K. P. (2021). *Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Adat Pecatu, Kecamatan Kuta Selatan, Kabupaten Badung Tahun 2016*. 10(9), 74–77. <https://doi.org/10.24843/Mu.2020.V10.I9.P12> 74
- Chai, A. J., & Mohd Noor, H. (2022). Konsep Penuaan Aktif Di Malaysia: Satu Penelitian Awal. *Malaysian Journal Of Social Sciences And Humanities (Mjssh)*, 7(2), 1–29. <https://doi.org/10.47405/Mjssh.V7i2.1204>
- Chandra, H., Ternate, Kesehatan, F. I., Bumi, U., Tidore, H., Kesehatan, F. I., Bumi, U., & Tidore, H. (2022). Global Health Science. *Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werda Himo-Himo Ternate*, 7(1), 7–13.
- Chasanah, N. (2018). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Di Surakarta*. 11(1), 10–18.
- Dayuningsih, D., Listyorini, M. W., Tandilangan, A., Tarnoto, K. W., & Setianingrum, R. (2023). Terapi Murottal Dalam Mengatasi Gangguan Pola Tidur Pada Pasien Lansia. *Journal Of Telenursing (Joting)*, 5(2), 2688–2695. <https://doi.org/10.31539/Joting.V5i2.7241>
- Decheline, G., & Sukendro, H. (2019). *Buku Ajar Anatomi Olahraga*.
- Dewi, S. U., Sinaga, M. R. E., Oktavia, N. A., Wahyuningsih, S., Yunike, Beo, Y. A., Nuraeni, R. P., Anggeriyane, E., Fakhriyah, D., Kusumawaty, I., & Nuraeni, A. (2022). *Keperawatan Gerontik* (M. S. Mila Sari, S.St & S. T. K. Rantika Maida Sahara (Eds.); Cetakan Pe).
- Dwi Sulistyowati., Sk. N. Mk., & Suyanto., Sk. Mk. (2022). *Keperawatan Gerontik*.
- Dyah Wijayanti, Tumini, & Sari, D. A. (2019). Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Gangguan Tidur Di Uptd Griya Werdha Jambangan Surabaya. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(2), 330–336.
- Eriyani, T., Shalahuddin, I., Pebrianti, S., & Maulana, I. (2023). Intervensi Senam Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Gangguan Tidur. *Nursing Journal*, 5(6), 1734–1745.
- Erman, I., Ridwan, & Putri, R. D. (2021). Pengaruhsenamergonomisterhadapkadarasamuratpada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Merdeka Kotapalembang. *Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(2), 232–239.

- Fatiha, A. N., Ma'rufi, I., & Rokhmah, D. (2021). Peran Senam Ergonomis Untuk Kesehatan The Role Of Ergonomic Gymnastics For Elderly Health. *Multidisciplinary Journal*, 4(2), 69–76.
- Girsang, A. P. L., Ramadani, K. D., & Nugroho, S. W. (2022). *Statistik Penduduk Lanjut Usia* (P. 288). <https://www.freepik.com>
- Hasibuan, R. K., & Hasna, J. A. (2021). Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya Di Kecamatan Kayangan , Kabupaten Lombok. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(2), 187–195. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/jkk>
- Hidayat, R., & Amir, H. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia. *An Idea Health Journal*, 1(1), 21–25. <https://doi.org/10.53690/ihj.v1i1.14>
- Hilalliyah, & Herlinah, L. (2021). Indonesian Journal Of Nursing Science And Practice. *Pengaruh Terapi Musik Suara Alam Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lanjut Usia Di Balai Rehabilitasi Sosial Lanjut*, 4(1), 17–25.
- Indrianita, V., & Yaner, N. R. (2023). *Peran Senam Ergonomis Untuk Kesehatan Lansia*. 0231, 227–236.
- Jannah, R. (2021). Karakter Religius Dalam Budaya Kelahiran Masyarakat Banjar Kalimantan Selatan. *Muàsarrah: Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 3(2), 33–43. <https://doi.org/10.18592/msr.v4i1.6557>
- Nurwening, & Herry. (2020). Kebutuhan Dasar Manusia. In *How Languages Are Learned*.
- Organization, W. H. (2011). *Global Health And Aging*.
- Palupi, D. L. M., Widiastuti, A., & Variska, R. (2021). Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia. *Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional (Sikesnas)*, 371–381.
- Rahmani, J. A., Setiawan, & Rosidin, U. (2020). Gambaran Kualitas Tidur Lansia Di Satuan Pelayanan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Kabupaten Garut. *Jurnal Keperawatan Bsi*, Viii(1), 143–153. <http://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan>
- Rohimah, R., & Susanti, R. (2022). *Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Usia 60-74 Tahun Dari Asupan Nutrisi , Modifikasi Lingkungan , Kebersihan Diri Dan Olahraga . Olahraga*. 1(2).
- Siti Nur Kholifah. (2016). *Keperawatan Gerontik* (Cetakan Pe).
- Sya'diyah, H. (2018). *Keperawatan Lanju Usia* (Vol. 3).

- Trisnadewi, I. A., Susanti, H., & Putri, Y. S. E. (2023). Logotherapy Pada Lansia Dengan Masalah Psikososial: Systematic. *Jurnal Keperawatan*, 15(3), 1463–1470. [Http://Journal.Stikeskendal.Ac.Id/Index.Php/Keperawatan](http://Journal.Stikeskendal.Ac.Id/Index.Php/Keperawatan)
- Ulum, P. L., Cahyaningrum, E. D., & Murniati. (2022). *Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Di Iryouhojin Nanrenkai Katsuren Byouin Jepang*. 3(7), 7161–7172.
- Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradanie, R. (2021). Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Panti. *Jurnal Health Sains*, 2(3), 362–380.

