

DAFTAR PUSTAKA

- Adrianti, S. (2017). *Hubungan Antara Aktivitas Olahraga Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang*. Di akses tanggal 16 Februari 2024. <http://eprints.umm.ac.id/id/eprint/41088>
- Ardhiyanti, Y., dkk. (2014). *Panduan Lengkap Keterampilan Dasar Kebidanan 1*. 1st ed. Yogyakarta: Deepublish. Di akses tanggal 16 Oktober 2019 dari <https://books.google.co.id>.
- Astuti, N. M. H. (2013). *Penatalaksanaan Insomnia pada Usia Lanjut*. E-Jurnal Medika Udayana, 2(4): 1–14.
- Buysse, Daniel J et al. 1989. “*The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research,*” *Psychiatric Research*, 28, hal. 193–213. Tersedia pada: [https://www.psychiatry.pitt.edu/sites/default/files/inline-files/PSQI Article.pdf](https://www.psychiatry.pitt.edu/sites/default/files/inline-files/PSQI%20Article.pdf) (Diakses: 19 Februari 2024).
- Dewi, S. R. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 1*. Yogyakarta: Deepublish. Di akses tanggal 16 Oktober 2019 dari <https://books.google.co.id>.
- Efendi, F., & Makhfudli. (2010). *Keperawatan Kesehatan Komunitas*. Salemba Medika, January. <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.1178.5366>.
- Ekasari, dkk (2018). *Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Konsep dan Berbagai Intervensi*. Wineka Media.
- Fatmah. (2010). *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta : Erlangga.
- Feralisa, J. & Widiharti. (2020). *Perbedaan Kejadian Insomnia Pada Lansia Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi Air Hangat Pada Kaki*. *Jurnal IJPN Vol.1, No.2 Desember 2020*. P-ISSN : 2746-5799, E-ISSN : 2747-156X.
- Fitriani, F. (2020). *Pengaruh Senam Diabetes Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus*. Vol 10 No 19 (2020): *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 10(19). <https://doi.org/2656-5129>
- Herdman, T. H. (2018). *NANDA-I Diagnosis Keperawatan Definisi dan Klasifikasi 2018-2020*. 11th ed. Edited by T. H. Herdman and S. Kamitsuru. Jakarta: EGC.
- Hidayat, A. Aziz Alimul, (2006). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Salemba Medika.

- Hidayat, A & Uliyah, M. (2015). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Edisi 2*. Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- Irianti, T. T., & Pramono, S. (2022). *Penuaan dan pencegahannya: proses faali biokimiawi dan molekuler*. In UGM PRESS (Issue 1).
- Jackson, M. (2011). *Panduan Praktis Edukasi Pasien*. Terjemahan oleh Indah Retno Wardhani. Jakarta: Erlangga.
- Kholifah, S. N. (2016). *Keperawatan Gerontik*. Jakarta Selatan: Pusdik SDM Kesehatan. Di akses tanggal 19 Februari 2024 dari <http://bppsdmk.kemkes.go.id>.
- Mahardika, J., dkk. (2012). *Hubungan Keteraturan Mengikuti Senam Lansia dan Kebutuhan Tidur Lansia di UPT PSLU Pasuruan di Babat Lamongan*. Indonesia Journal of Community Health Nursing. 1(1):1-10.
- Malik, K. (2010). *Seri Hidup Sehat: Rahasia dibalik Tidur*. Jakarta: Pusaka Indonesia.
- Maryam, S. (n.d.). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya* (S. Medika (ed.)). Salemba Medika.
- Mujiadi. (2022). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Mojokerto : STIKes Majapahit.
- Nasrullah, Dede (2016). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan Nanda, Nic, Noc*. Trans Info Media: Jakarta.
- Nislawaty. 2017. *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Pelayanan Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Kelurahan Simpang Tiga Pekanbaru Tahun 2016*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Volume 1. Nomor 1. Hlm 58-69.
- Nurdianningrum, B. & Purwoko, Y. (2016). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia*. Jurnal Kedokteran Diponegoro. 5(4): 587- 598. Di akses tanggal 10 Juli 2020 pada <https://ejournal3.undip.ac.id/>.
- Potter dan Perry. (2018). *Fundamental Keperawatan 1, Edisi 8*. Jakarta: Salemba Medika.
- PPNI (2018). *Standart Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan*, Edisi 1. Jakarta: DPP PPNI.
- Republik Indonesia. (2021). *Peraturan Presiden (PERPRES) Tentang Strategi Nasional Kelanjutusiaan, LN.2021/No.221, Jdih.Setneg*. Go.Id : 10 Hlm. Indonesia.
- Sarbini, Dwi, dkk. (2019). *Gizi Geriatri*. Surakarta: Muhammadiyah University Press.

- Setiyorini, E., & Wulandari, N. A. (2017). *Hubungan Lama Menderita Dan Kejadian Komplikasi Dengan Kualitas Hidup Lansia Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2*. Senaspro, 4(2), 75–82. <https://doi.org/10.32831/jik.v4i2.84>
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI, (2016), *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI)*, Edisi 1, Jakarta : Persatuan Perawat Indonesia.
- Yulistanti, Yeni, dkk. (2023). *Keperawatan Gerontik*. Medan : Yayasan Kita Menulis.
- Saraisang, C. M., dkk. (2018). *Hubungan Pelayanan Posyandu Lansia Dengan Tingkat Kepuasan Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Ranomuut Kecamatan Paal II Kota Manado*. e-journal Keperawatan (e-Kep). 6(1): 1–8. Di akses tanggal 5 Oktober 2019 dari ejournal.unsrat.ac.id.
- Seftianingtyas. 2022. *Pengaruh Senam Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Wundulako Kabupaten Kolaka Propinsi Sulawesi Tenggara Tahun 2018*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan BPI*. Volume 6. Nomor 1. Hlm 22-30.
- Sih Ageng Lumadi, M. K. (2015). *KUESIONER PENELITIAN Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Skripsi, Lampiran.
- Subekti, dkk (2022). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Lansia*. *Jurnal Kesehatan Panca Bakti Lampung*. Volume 10. Nomor 2. Hlm 110-120.
- Sulistyarini, T., & Santoso, D. (2016). *Karakteristik Lansia Dengan Gangguan Tidur (Insomnia) Di Rw 1 Kelurahan Bangsal Kota Kediri*. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 2(2), 150–155.
- Tarwoto & Wartonah (2011). *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*. 4th ed. Jakarta: Salemba Medika.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI, (2016), *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI)*, Edisi 1, Jakarta, PersatuanPerawat Indonesia
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI, (2018), *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI)*, Edisi 1, Jakarta, Persatuan Perawat Indonesia
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI, (2018), *Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI)*, Edisi 1, Jakarta, Persatuan Perawat Indonesia
- Widianti & Proerawati. (2010). *Senam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Widiarti, D. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik*. Volume 1. Kendari: EGC.
- Witriya, C. dkk. (2016). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Pola Tidur Lansia Di Kelurahan Tlogomas Kota Malang*. *Nursing News*. 1(2): 190- 203.