

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin D. 2012. "Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Pekerja Shift di PT Krakatua Tirta Industri Cilegon". *Skripsi*. Depok: Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia
- Amarya S., Singh K., Sabharwal M. 2014. Health consequences of obesity in the elderly. *Journal of Clinical Gerontology & Geriatrics*, 5 : 63-67.
- Ambardini RL. 2009. *Aktivitas Fisik pada Lanjut Usia*. Yogyakarta: UNY
- Aspiani YR. 2014. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik*. Jakarta: CV. Trans Info Media
- Bandiyah S. 2009. *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Brunner dan Suddarth. 2011. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*, edisi 8, volume 3. Jakarta : EGC
- Cahyono K H. Pengaruh Senam Lansia terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang. *Jurnal kesehatan. Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Ngudi Waluyo Ungaran*
- Cahyono KH. 2013. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang. Ungaran: STIKES Ngudi Waluyo
- Chang Shih-Pei., Huang Su-Chen., Chen Yu-Hsuan., Wright Richard., Lung-Chuan., Liao. 2013 The Relationship between Sleep Quality and the Exercise Participation Behavior of College Students in the Central Taiwan Region. Taichung. *International Journal of Sport and Exercise Science*,5(2) : 13-18.
- Condrowati (2011) Analisis Pola Jalan Lanjut Usia terhadap Risiko Jatuh di Posyandu Lansia Wilayah Surakarta. *Naskah Publikasi*. FIK . Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Craven RF dan Hirnle CJ. *Fudamental of Nursing: Human Health anf Function*. 3rd Edition. Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins.
- Darmojo, B. 2008. *Geriatrici (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*, Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Elsawy MD. Bassem., Higgins DO. Kim E. 2010. Physical Activity Guidelines for Olde Adults. *American Academy of Family Physician*,81(1) : 55-59.
- Farizati, K. 2007. *Panduan kesehatan olahraga bagi Petugas Kesehatan*. Depkes RI
- Fatmah. 2010. *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta : Erlangga
- Harkreader H., Hogan MA., Thobaben, M. 2007. *Fudamental of Nursing: Caring and clinical judgement*. 3rd ed. St Louis, Missouri: Sunders Elsevier

- Howe, TE. Rochester, L, Jakson, A, banks, PMH, & Blair, VA. (2009). *Exercise for Improving Balance In Older People*. Gaslow: John Wiley & Sons.
- Ismayanti, N (2011). Hubungan Antara Pola Konsumsi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Yogyakarta. *Jurnal KesMas* ISSN : 1978-0575
- Kementrian kesehatan RI. 2013. *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*. Diakses tanggal 4 Desember 2015 pukul 20.37.
<http://www.depkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/buletin/buletin-lansia.pdf>
- Khasanah K dan Hidayati W. 2012. Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial “MANDIRI” Semarang. *Jurnal Nursing Studies*, 1(1) : 189-196.
- Khasanah. K, (2012). Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial “MANDIRI” Semarang. *Jurnal Nursing Studies*, Volume 1, Nomor 1 Tahun 2012
- Kozier, Barbara. 2008. *Fundamentals of Nursing: Concepts, Process, and Practice*. New Jersey: Berman Audrey
- Kurnianto DP. 2015. Menjaga Kesehatan di Usia Lanjut. *Prodi Ilmu Keolahtagaan PPS UNY*, 11(2) : 19-29.
- Maryam RS., Ekasari RS., Rosidawati., Jubaedi A., Batubara I. 2008. *Mngenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika
- Nugroho W. 1995. *Perawatan Lanjut Usia*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Potter, P.A.,& Perry, A.G. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik* (Volume 2) (Edisi 4). Jakarta: EGC.
- Rafknowledge. 2004. *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Rahayu, R (2014) Gymnastic Effect On Life Quality Of The Elderly With Hypertension. *J Majority*, Volume 3 Nomor 7 , Desember 2014.
- Roepke SK dan Ancoli I. 2010. Sonia Sleep disorder in the elderly *San Diego State University/University of California, San Diego Joint Doctoral Program in Clinical Psychology & Department of Psychiatry, University of California, San Diego, California, USA*,131 : 302-310.
- Sari MD. 2011. “Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas anak Pada Siswa SD Dek Padang”. *Skripsi*. Padang. Universitas Andalas.
- Saryono & Widianti, A.T. (2010). *Catatan Kuliah Kebutuhan Dasar Manusia*.Yogyakarta: Nuha Medika.
- Smith BJ. 2011. *The Effect of Caffeine on Sleep Following Sleep Deprivation*. Thesis. Boulder: University of Colorado.

Sumarwan, E. (2013) Pengaruh Senam Aerobik *Low Impact* Intensitas Sedang terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Wironanggan Sukoharjo. Naskah Publikasi. FIK . Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Sumedi Taat; Wahyudi; Kuswati Ani. 2010. Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Skala Insomnia di Panti Wredha Dewanta Cilacap. *The Soedirman Journal Of Nursing*. Vol 5. No 1. Hal 13-20.

Wijayanti. 2008. Hubungan Kondisi Fisik RTT Lansia Terhadap Kondisi Sosial Lansia di RW 03 RW 05 Kelurahan Tegalsari, Kecamatan Candisari. *Jurnal Ilmiah Perancangan Kota dan Pemukiman*, 7(1) : 38-49.