

DAFTAR PUSTAKA

- Amir. 2007. *Gangguan Tidur pada Lanjut Usia Diagnosis dan Penatalaksanaan/ Cermin Dunia Kedokteran No. 157*. Psikiatri Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Azwar, Saifuddin. 2011. *Reliabilitas dan Validitas, edisi ketiga*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta.
- Badan Pusat Statistik, 2015. *Statistic Penduduk Lanjut Usia 2014*. Jakarta : Indonesia Badan Pusat Statistik. 2015. *Proyeksi Penduduk Indonesia*. Jakarta : *Statistics Indonesia*.
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry research*, 28(2), 193-213.
- Fatmah. 2010. *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta : erlangga PT. gelora aksara pertama.
- Ferry Efendi, & Makhfudli. 2009. *Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori dan Praktik dalam Keperawatan*. Jakarta : selemba medika.
- Hidayat, A.A. (2006). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Kementerian Kesehatan RI. 2016. *Sekretariat Jenderal Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2015*. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.
- Maryam, Siti R, dkk. 2008. *Mengenal Lanjut Usia dan Perawatannya*, Jakarta : Salemba Medika.
- Nugroho, Wahyudi. 2008. *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik Edisi 3*, Jakarta : EGC.
- Nursalam. 2013. *Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan. Edisi 3*. Jakarta : Salemba Medika.

- Nurus, dkk. 2014. *Hubungan Frekuensi Senam Lansia Dengan Activity Of Daily Living Pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia (Pasuruhan) Kecamatan Babat Kabupaten Lamongan Tahun 2014.*
- Potter dan Perry. (2006). *Buku ajar Fundamental Keperawatan Volume 2.* Edisi 4, Jakarta : EGC.
- Reni Yuli Aspiani. 2014. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik, Aplikasi NANDA, NIC dan NOC – Jilid 1.* JAKARTA : CV. TRANS INFO MEDIA.
- Roland, Ngang. 2011. Sleep disturbance among elderly people in nursing home: A nonpharmacological approach. *Human Ageing and Elderly Services.*
- Silvanasari, Irwina Angelia. 2012. *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur yang Buruk pada lansia di Desa Wonojati Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember.*
- Siswanu, E.K. 2010. *Hubungan antara Dukungan Keluarga dengan Keikutsertaan Senam Lansia di Perumahan Sinar Waluyo Semarang.*
- Sofia Rhosma Dewi. 2014. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik.* Yogyakarta : Deepublish.
- Spiegelhalter, Kai, et al. 2013. *Insomnia does not appear to be associated with substantial structural brain changes.* *Sleep* 36.5 (2013): 731-737.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.* Bandung : Afabeta.
- Sujarweni, V. Wiratna. 2014. *Metodologi Penelitian.* Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Sumintarsih. 2006. *Kebugaran Jasmani Untuk Lanjut Usia .* Yogyakarta : FIK-UNY.
- Suroto. 2004. *Buku Pegangan Kuliah Pengertian Senam, Manfaat Senam dan Urutan Gerakan.* Semarang: Unit Pelaksana Teknis Mata Kuliah Umum Olahraga Undip.
- Tarwoto & Wartonah. (2006). *Kebutuhan Dasar Manusia Dan Proses Keperawatan.* Edisi Ke-3. Jakarta: Salemba Medika.
- Tarwoto. 2010. *kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan Edisi 4.* Jakarta : salemba medika.

Wahit Iqbal Mubarak, et al. 2006. *Ilmu Keperawatan Komunitas 2*. Jakarta : cv.sagung seto.

Widianti, A.T. & Proverawati, A. 2010. *Senam Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika.

