

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, F. R. (2015). *Konsep Kebutuhan Dasar Manusia*. Yogyakarta: Dua Satria Offset.
- Anggraeni, M. D., & Saryono. (2013). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Ashari, M. H., Hardianto, Y., Hasanuddin, U., Fisik, A., & Tidur, K. (2022). *Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada lansia The Relationship Between Physical Activity and Sleep Quality In Elderly*. 6(1), 35–41.
- Asmita,(2015) Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Usia lanjut di Posyandu Lansia Dusun Jelapan Sindumartani Ngemplak Sleman Yogyakarta
- Aspiani, R.Y. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Trans Info Media.
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2021). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021*. Jakarta: BPS.
- Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Sumatera Barat. (2019). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2019*.
- Baron, K. G., Reid, K. J., & Zee, P. C. (2013). Exercise to improve sleep in insomnia: exploration of the bidirectional effects. *Journal of clinical sleep medicine : JCSM : official publication of the American Academy of Sleep Medicine*, 9(8), 819–824. <https://doi.org/10.5664/jcsm.2930>

Bouchard, C., Blair, S., & Haskell, W. (2012). *Physical Activity and Health 2nd Edition*. United States: Human Kinetics.

Buysse, D. J., Reynolds, C. F., 3rd, 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.
[https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)

CDC. (2018). Getting Enough Sleep. The American Academy of Sleep Medicine and the Sleep Research Society. *Centers for Disease Control and Prevention*

Chennaoui, M., Arnal, P. J., Sauvet, F., & Léger, D. (2014). Sleep and exercise: a reciprocal issue?. *Sleep medicine reviews*, 20, 1–14.
<https://doi.org/10.1016/j.smrv.2014.06.008>

Darmojo, B. (2015). *Geriatrici (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut) Edisi 5*. Jakarta. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Departemen Kesehatan RI. (2013) *Gambaran Kesehatan Usia Lanjut di Indonesia*. Jakarta.

DHHS. (2018). *Physical Activity Guidelines For Americans*, 53(4), 25.
<https://doi.org/10.1249/fit.0000000000000472>

Dinas Kesehatan Kota Padang. (2022). Kota Padang.

Donsu, J. D. T. (2016). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Efendi, F. & M. (2013). *Keperawatan Kesehatan Komunitas: Teori dan Praktik dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Ekasari, M. F., Riasmini, & Hartini. (2018). *Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia*. Malang: Wineka Media.

Ernawati, Ahmad, S., & Siti, H. (2017). *Gambaran Kualitas Tidur dan Gangguan Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi*. Poltekes Kemenkes Jambi.

Fakihan, A. (2016). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia. *Jurnal Fisioterapi*. Surakarta. <https://doi.org/10.5151/cidi2017-060>

Firman. 2017. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Pola Tidur Pada Lanjut Usia. Skripsi. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia. Jombang.

Fitria, A., & Aisyah, S. (2020). Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur. *Jurnal Gentle Birth*, 3(1), 1–11.

Garfield, V., Llewellyn, C. H., & Kumari, M. (2016). The relationship between physical activity, sleep duration and depressive symptoms in older adults: The English Longitudinal Study of Ageing (ELSA). *Preventive Medicine Reports*, 4, 512–516. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2016.09.006>

Hidayat, A. A. M. (2021). *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Teknik analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.

Kementerian Kesehatan RI. (2018). Apa itu Aktivitas Fisik. <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/page/34/apa-itu?aktivitas-fisik>

Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Penyakit Hipertensi Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Desa

Tondegesan Kecamatan Kawangkoan Kabupaten Minahasa. *Kesmas*, 8(7), 242–250.

Khasanah, K., & Hidayati, W. (2012). Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial “ MANDIRI ” Semarang. *Jurnal Nursing Studies*, 1(1), 189–196.
<http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnursing>

Khomarun, Nugroho, M. A., & Wahyuni, E. S. (2014). Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Stadium I Di Posyandu Lansia Desa Makam haji Khomarun, Maharso Adhi Nugroho. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 3, 106–2014.
<http://jurnal.poltekkessolo.ac.id/index.php/Int/article/view/97>.

Killin et al. (2016). Environmental risk factor for dementia: A systematic Review. *BMC geriatric*, 16;175, 1-28

Komite Penanggulangan Kanker Nasional (KPKN). (2019). Pedoman Strategi & Langkah Aksi Peningkatan Aktivitas Fisik. *NASPA Journal*. 42(4). P.1.

Kosasi, L., Oenzil, F., dan Yanis, A. (2014). Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Kadar Hb pada Mahasiswa Anggota UKM Pendekar Universitas Andalas. *Jurna; Keesehatan Andalas*. 3(2).

Laili, F. N., & Hatmanti, N. M. (2018). Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Posyandu Lansia Wulan Erma Menanggal Surabaya. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 4(1), 7–14.
<https://doi.org/10.33023/jikep.v4i1.129>

Maas, M.L. Buckwalter, Kathleen C. Hardy, Marry D. (2011). Asuhan Keperawatan Geriatrik. Jakarta: EGC

Maryam, R. S., dkk. (2012). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.

Matillah, U. B., Susumaningrum, L. A., & A, M. Z. (2018). *Hubungan Spiritualitas dengan Kesenian pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha*.

Meiner, S. E. (2015). *Gerontologi Nursing 5th Edition*. USA: Elsevier.

Muhith, A., & Siyito, S. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Andi.

Notoatmodjo, D. K. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Edisi Revisi Cetakan Kedua. Jakarta: PT Rineka Cipta.

NSF. (2017). Nation Sleep Foundation.

Nugroho. (2012). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik Edisi 3*. Jakarta: EGC.

Nursalam. (2012). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Osundiya, O. C., Dada, O. O., Ajepe, T. O., Olaoye, A., & Fakoya, L. (2021). Sleep quality and physical activity level of community dwelling older adults in Lagos State: A cross-sectional study. *Journal of the Nigeria Society of Physiotherapy*, 20(1), 1–7. <https://doi.org/10.5897/jnsp2021.0007>

Potter, P., & Perry, A. (2012). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktek. Edisi 7 Volume 2*. Jakarta: EGC.

Priantara, I. M. D., Paramurthi, I. . P., & Astrawan, I. P. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur Dan Fungsi Kognitif Pada Kelompok Lansia Dharma Sentana, Batubulan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(2), 110. <https://doi.org/10.26753/jikk.v17i2.628>

Rahayu, N. T. (2017). *Hubungan Asupan Energi, Karbohidrat dan Lemak dengan Status Obesitas pada Lansia di Posyandu Lansia Wedra Utama Purwosari*. Surakarta.

Ratnawati, E. (2017). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Pustaka Baru.

Rianti Fajar.(2017).Bahaya Gangguan Tidur Pada Lansia. EGC

Richie , Suliwa, D. (2018). Hubungan Antara Senam Tera dengan Kualitas dan Kuantitas Tidur Lansia Wanita Pada Kelompok Senam Tera di Stadion Gajayana Malang. *Nursing News* Volume 3, Nomor 3, 2018, 3, 635–643.

Riyanto, S. (2020). *Metode Riset Penelitian Kuantitatif Penelitian*. Yogyakarta: Deepublish.

Rosdianti, Y., Herlina, Hasanah, O. (2018). Hubungan Activity of Daily Living (ADL) dengan Kualitas Tidur pada Lansia di PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru. *JOM FKP*. 5(2), 660-666.

Saputra, L. (2013). *Catatan Ringkas Kebutuhan Dasar Manusia*. Tangerang Selatan: Binapura Aksara.

Sessiani, L. (2018). Studi Fenomenologis tentang Pengalaman Kesepian dan Kesejahteraan Subjektif pada Janda Lanjut Usia. *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, 13(2), 203-236. doi:<https://doi.org/10.21580/sa.v13i2.2836>

Sharma, R., Das, K., Randhawa, H., Subodh, B. (2015). *Sleep Quality and Its Effect On Activities of Daily Living Among Substance Dependent Subjects*. *Delhi Psychiatry*: 18(1), 32-39.

Silviana Sari, Irwina, A. (2012). Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Kualitas Tidur yang Buruk pada Lansia Di Desa Wonojati Kecamatan Jenggawah

Kabupaten Jember. (Skripsi). Jember : Fakultas Keperawatan Universitas Jember.

Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.

Smyth, Carole. 2012. The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The Hartford Institute for Geriatric Nursing, New York University [serial online]. Diakses pada tanggal 25 Juli 2018 dari <https://consultgeri.org/trythis/general/assessment/issue-6.1.pdf>

Soetjningsih, C. H. (2018). *Seri Psikologi Perkembangan*. Jakarta: EGC.

Stanley, M., & Beare, P. G. (2006). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Tarwoto. (2015). *Kebutuhan Dasar Manusia Dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Taylor D. (2014). *Physical activity is medicine for older adults*. *Postgrad Med J*. Jan; 90(1059): 26-32. doi: 10.1136/postgradmedj-2012-131366. Epub 2013 Nov 19. PMID: 24255119; PMCID: PMC3888599.

Touhy, Theris A. Jett, kathleen F. (2010). *Gerontological Nursing & Healthy Aging*. United States of America : Mosby.

Wahyuni, E. T., Susilowati, T., & Imamah, I. N. (2020). Hubungan Kebutuhan Tidur Dengan Aktivitas Fisik Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2). <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i2.5694>

Washburn, R. A., & Montoye, H. J. (1986). The assessment of physical activity by questionnaire. *American journal of epidemiology*, 123(4), 563–576.

<https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.aje.a114277>

Wawaruntu, A., & Angela. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Penyakit Hipertensi Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Desa Tondegan

WHO. (2017). *World Health Organization*.

