

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, M. S., Ni, W. T., & Ni, P. W. O. (2021). Metodologi Penelitian Kesehatan. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. https://books.google.co.id/books/about/Metodologi_Penelitian_Kesehatan.html?id=DDYtEAAAQBAJ&redir_esc=y
- Adnyani, K. D. W., Pradnyawati, L. G., & Pratiwi, A. E. (2023). Hubungan Antara Kebiasaan Latihan Yoga Terhadap Kualitas Tidur pada Komunitas Lansia Widya Werda Sentana Santi. *Aesculapius Medical Journal*, 3(1), 56–65. <https://doi.org/https://doi.org/10.33006/ji-kes.v4i2.199>
- Afrizal, A. (2018). Permasalahan Yang Dialami Lansia Dalam Menyesuaikan Diri Terhadap Penguasaan Tugas-Tugas Perkembangannya. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(2), 91. <https://doi.org/10.29240/jbk.v2i2.462>
- Alpiah, D. N., Amallia, F. R., & Kurniati, N. (2022). Kualitas Tidur dan Fungsi Kognitif pada Lansia. *2-Trik : Tunas-Tunas Riset Kesehatan*, 12(2), 311–314. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33846/2trik12318>
- Alvita, G. W., Faidah, N., & Tutik, F. V. (2021). Hubungan Kadar Asam Urat dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Dukuhseti Pati. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 11(2), 15–21. <https://doi.org/10.37413/jmakia.v11i2.168>
- Ambardini, R. L. (2019). *Aktivitas Fisik pada Lanjut Usia*. UNY.
- Arifiati, R. F., Wahyuni, E. S., & Utami, P. (2023). Dampak Kualitas Tidur Terhadap Kualitas Hidup Lansia Di Desa Gagak Sipat, Ngemplak, Boyolali. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/https://doi.org/10.51771/jintan.v3i1.439>
- Ariyanto, A., Cinta, N. P., & Utami, D. N. (2020). Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(2), 145–151. <https://doi.org/https://doi.org/10.36760/jka.v13i2.112>

- Ashari, M. H., Hardianto, Y., & Amalia, R. N. (2022). Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas tidur pada Lansia. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 6(1), 35–41. <https://doi.org/https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v6i1.153>
- Aspiani, R. Y. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik*. Trans Info Media.
- Bani, & Herlina, N. (2022). Hubungan Antara Pola Tidur dengan Perilaku Lansia. *Borneo Student Resesrch*, 3(3), 2649–2658. <https://doi.org/https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/3059>
- Biahimo, N. U. I., & Gobel, I. A. (2021). Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Di Desa Kaidundu Kecamatan Bulawa Kabupaten Bone Bolango. *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 9(1), 916. <https://doi.org/10.31314/zijk.v9i1.1115>
- BPS. (2022). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2022*. Badan Pusat Statistik.
- Dahroni, Arisdiani, T., & Widiastuti, Y. P. (2019). Hubungan Antara Stres Emosi Dengan Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 5(2), 68–71. <https://doi.org/https://doi.org/10.26714/jkj.5.2.2017.68-71>
- Desjardins, S., Lapierre, S., Hudon, C., & Desgagné, A. (2019). Factors involved in sleep efficiency: A population-based study of community-dwelling elderly persons. *Sleep*, 42(5), 1–10. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsz038>
- Dewi, A. A. I., Wahyuni, N., Andayani, N. L. N., & Griadhi, I. P. A. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Usia Lanjut Di Desa Sumerta Kelod. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 8(1), 22–27. <https://doi.org/https://ojs.unud.ac.id/index.php/mifi/index>
- Dharmansyah, D., & Budiana, D. (2021). Indonesian Adaptation of The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): Psychometric Properties. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 7(2), 159–163. <https://doi.org/10.17509/jpki.v7i2.39351>
- Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T. (2018). *Meningkatkan Kualitas*

Hidup Lansia. Wineka Media.

- Fitria, A., & Aisyah, S. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia di Desa Babah Dua. *Jurnal Gentle Birth*, 3(1), 1–11. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.56695/jgb.v3i1.43>
- Gondhowiardjo, S. (2019). *Pedoman Strategi & Langkah Aksi Peningkatan Aktivitas Fisik* (1st ed.). Komite Penanggulangan Kanker Nasional (KPKN).
- Hamdi, M. M. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Excessive Daytime Sleepiness Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 7(1), 156. <https://doi.org/10.51933/health.v7i1.785>
- Harisa, A., Syahrul, S., Yodang, Y., Abady, R., & Bas, A. G. (2022). Analisis Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pasien Lanjut Usia dengan Penyakit Kronis. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.62916>
- Harsismanto, Andri, J., Payana, T. D., Andrianto, M. B., & Sartika, A. (2020). Kualitas Tidur Berhubungan dengan Perubahan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 2(1), 1–11. <https://doi.org/10.31539/jka.v2i1.1146>
- Haryati, M. C., Kusumaningsih, I., & Supardi, S. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di RW 03 Kelurahan Kebon Manggis Jakarta. *Jurnal Keperawatan Malang*, 7(2), 76–93. <https://doi.org/https://doi.org/10.36916/jkm.v7i2.177>
- Hasanah, R., Utomo, W., & Rustam, M. (2023). *Gambaran Aktivitas Fisik Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Simpang Tiga*. 1(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/jikg.v1i1.831>
- Hasibuan, R. K., & Hasna, J. A. (2021). Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya di Kecamatan Kayangan , Kabupaten Lombok Utara, Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(2), 187–195. <https://doi.org/https://doi.org/10.24853/jkk.17.2.187-195>

- Hastuti, R. Y., Sari, D. P., & Sari, S. A. (2019). Pengaruh Melafalkan Dzikir terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(3), 303. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.3.2019.303-310>
- Hofman, A., Voortman, T., Ikram, M. A., & Luik, A. I. (2022). Time Spent in Physical Activity, Sedentary Behavior, and Sleep: Associations with self-rated sleep quality in middle-aged and older adults. *Sleep Health*, 8(6), 701–704. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2022.06.009>
- Idealistiana, L., & Dewi, A. M. S. (2020). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Hidup Lansia Di UPTD Puskesmas Kotabaru Tahun 2020. *Jurnal Antara Kebidanan*, 3(4), 1–8. <https://doi.org/10.37063/ak.v3i4.450>
- Jannah, M., & Ulnya, N. (2021). *SELEDRI: Pengobatan Hipertensi*. Penerbit NEM.
- Jepisa, T., & Riasmini, N. M. (2020). Karakteristik , Tingkat Depresi dan Faktor Lingkungan Fisik dengan Kualitas Tidur Lansia yang Tinggal di PSTW Prov.Sumbar. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(2), 152–159. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33757/jik.v4i2.326>
- Madeira, A., Wiyono, J., & Ariani, N. L. (2019). Hubungan Gangguan Pola Tidur dengan Hipertensi Pada Lansia. *Nursing News*, 4(1), 29–39. <https://doi.org/https://doi.org/10.33366/nn.v4i1.1471>
- Manurung, S. S., Ritonga, I. L., & Damanik, H. (2020). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik* (1st ed.). Deepublish.
- Mujiadi, & Rachmah, S. (2022). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik* (1st ed.). STIKes Majapahit Mojokerto.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Oladunni, O., Olumide, D., Titilope, A., Adebola, O., & Ladi, F. (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>

- Pitayanti, A., & Priyoto. (2020). Pengaruh Pemberian Terapi Kelompok Social Skill pada Lansia dengan Isolasi Sosial di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 1–8. <https://e-journal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/jk/article/download/74/68>
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P., & Hall, A. M. (2020). *Fundamentals of Nursing* (10th ed.). Elsevier.
- Pramana, I. D. B. K. W., & Harahap, H. S. (2020). Manfaat kualitas tidur yang baik dalam mencegah demensia pada lansia. *Lombok Medical Journal*, 1(1), 49–52.
- 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>
- Purnama, H., & Suhada, T. (2019). Tingkat Aktivitas Fisik Pada Lansia Di Provinsi Jawa Barat, Indonesia. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 5(2), 102–106. <https://doi.org/10.33755/jkk.v5i2.145>
- Puspita, T., Ramadan, H., Budhiaji, P., & Sulhan, M. H. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 6(2), 53–58. <https://doi.org/10.33867/jka.v6i2.141>
- Rahmani, J. A., & Rosidin, U. (2020). Gambaran Kualitas Tidur Lansia di Satuan Pelayanan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Kabupaten Garut. *Jurnal Keperawatan BSI*, VIII(1), 143–153. <https://doi.org/https://doi.org/10.24843/jpu.2020.v01.i02.p06>
- Reza, R. R., Berawi, K., Karima, N., & Budiarto, A. (2019). Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan. *Majority*, 8(2), 247–253.
- Sejbuk, M., Mironczuk-Chodakowska, I., & Witkowska, A. M. (2022). Sleep Quality: A Narrative Review on Nutrition, Stimulants, and Physical Activity as Important Factors. *Nutrients*, 14(9). <https://doi.org/10.3390/nu14091912>

- Sholikhah, D. U., Sasmito, N. B., & Wadid, M. T. W. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Posyandu Lansia DUusn Cangkring Desa Kedunglosari Kecamatan Tembalang Kabupaten Jombang. *Prima Wiyata Health, III(2)*, 1-1-.
- Simon, S., Tinungki, Y. L., & Tuwohingide, Y. E. (2018). Gambaran Aktivitas Fisik pada Lansia di Kampung Kumai Kecamatan Tabukan Tengah (Overview of Physical Activity of The Elderly in The Village of Kuma I District of Central Tabukan). *Jurnal Ilmiah Tindalung, 2(2)*, 76–79. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/jit.v2i2.86>
- Sinulinggaa, W. ayu lestari, Veronika, A., Sialagan, E., & Sinabariba, M. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Lansia di Puskesmas Desa Pasir Tengah Kecamatan Tanah Pinem Kabupaten Dairi Tahun 2021. *Healthcaring: Jurnal Ilmiah Kesehatan, 1(2)*, 17–28. <https://doi.org/10.47709/healthcaring.v1i2.1353>
- Sukmawati, N. M. H., & Putra, I. G. S. W. (2019). Reabilitas kuesioner pittsburgh sleep quality index (PSQI) versi bahasa indonesia dalam mengukur kualitas tidur lansia. *Universitas Wamadewa, 3(2)*, 30–38. <https://ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/wicaksana>
- Sunaryo, Wijayanti, R., Kuhu, M. M., Sumedi, T., Widayanti, E. D., Sukrillah, U. A., Riyadi, S., & Kuswati, A. (2016). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Penerbit Andi.
- Surti, Candrawati, E., & Warsono. (2018). Hubungan Antara Karakteristik Lanjut Usia Dengan Pemenuhan Kebutuhan Aktivitas Fisik Lansia Di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Nursing News, 2(3)*, 103–111. <https://doi.org/https://doi.org/10.33366/nn.v2i3.571>
- Susanto, A. V., & Fitriani, Y. (2017). *Kebutuhan Dasar Manusia*. Pustaka Baru Press.
- Touhy, T., & Jett, K. (2014). *Gerontological Nursing & Healthy Aging* (4th.ed). Elsevier.

- Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradanie, R. (2021). Analisa Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Panti. *Jurnal Health Sains*, 2(3), 362–380. <https://doi.org/https://doi.org/10.46799/jhs.v2i3.135>
- Utomo, A. S. (2019). *Status Kesehatan Lansia Berdayaguna* (Lutfiah (ed.)). Media Sahabat Cendekia.
- Wang, Y., Jiang, G., Hou, N., Chen, M., Yang, K., Wen, K., Lan, Y., & Li, W. (2022). Effects and differences of sleep duration on the risk of new-onset chronic disease conditions in middle-aged and elderly populations. *European Journal of Internal Medicine*, 107(November 2022), 73–80. <https://doi.org/10.1016/j.ejim.2022.11.005>
- Wijayanti, A. (2019). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Pola Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 17(2), 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.35874/jkp.v17i2.791>
- Wulansari, Mustain, M., & Ismiriyam, F. V. (2019). Pengaruh Terapi Beapreasi (Kombinasi Senam Otak dengan Relaksasi Benson) Terhadap Kualitas Tidur pada Lanjut Usia dengan Insomnia. *Jurnal Perawat Indonesia*, 3(1), 8–15. <https://doi.org/https://doi.org/10.32584/jpi.v3i1.199>
- Yuliadarwati, N. M., Agustina, M., Rahmanto, S., Susanti, S., & Septyorini. (2019). Gambaran Aktivitas Fisik Berkorelasi dengan Keseimbangan Lansia. *Jurnal Sport Science*, 4681, 107–112. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17977/um057v10i2p107-112>
- Yuliadarwati, N. M., Harianto, T. D., & Yulianti, A. Y. (2021). Hubungan Kadar Gula Darah Sewaktu Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Beresiko Diabetes Melitus Di Posyandu Desa Kincang Wetan Kota Madiun. *FISIO MU: Physiotherapy Evidences*, 2(2), 77–84. <https://doi.org/10.23917/fisiomu.v2i2.12060>
- Zakirullah, Zuliani, & Helmi, A. (2022). Hubungan aktivitas fisik lansia elderly (60-74 tahun) dengan fungsi kognitif Relationship physical activity in the

elderly (60-74 years) with cognitive function. *SAGO: Gizi Dan Kesehatan*, 3(2), 124–129. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30867/gikes.v3i2.921>

Zhang, Y. S., Jin, Y., Rao, W. W., Jiang, Y. Y., Cui, L. J., Li, J. F., Li, L., Ungvari, G. S., Ng, C. H., Li, K. Q., & Xiang, Y. T. (2020). Prevalence and socio-demographic correlates of poor sleep quality among older adults in Hebei province, China. *Scientific Reports*, 10(1), 1–7. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-68997-x>

