

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, Destina. 2012. Jurnal Penelitian tentang *Faktor – faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada shift PT. Krakatau Tirta Industri Cilegon*. Diakses pada tanggal 10 Mei 2016.
- Ariandita. 2011. *Medicalera Indonesia*. Diakses melalui <http://m.medicalera.com/index.php?t=19117> pada tanggal 9 April 2016.
- Amir. Nurmiati. 2007. *Gangguan Tidur pada Lanjut Usia, Diagnosis dan Penatalaksanaan*. Diakses melalui <http://cermin.dunia.kedokteran.com> pada tanggal 17 April 2016.
- Azizah. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Bandiyah. 2009. *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Brunner dan Suddart. 2004. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah, edisi 8, volume 3*. Jakarta : EGC
- Buyse. 1988. *The Pittsburgh Sleep Quality Index : A New Instrument for Psychiatric Practice and Research*. *Psychiatric Research*. 28, 193-213
- Cahyono, Kartiko Heri. 2012. Jurnal Penelitian tentang *Pengaruh Senam Lansia terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang*. Diakses pada tanggal 9 April 2016.
- Chaterin Men-Han Lo and Paul H. Lee. 2014. *Journal of Gerontological Nursing about Feasibility and Effect Taichi for the Pormation of Sleep Quality and Quality of Life*. Diakses melalui <http://journal.gerontological.nursing.com> pada tanggal 11 April 2016.
- Dahlan, M.S. 2011. *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika

Depkes RI, 2012. *Batasan Lansia Menurut Depkes RI*. Diakses melalui <http://batasanlansiamenurutdepkesRI.com> pada tanggal 11 April 2016.

Eser, Ismet dkk. 2007. *Journal of Gerontological Nursing about Sleep Quality of Older Adults In Nursing Homes In turkey*. Diakses melalui <http://journal.gerontologicalnursing.com> pada tanggal 17 April 2016.

Fauziah, Reni Ratna Nurul. 2013. *Jurnal Penelitian tentang Gambaran Kualitas Tidur pada Wanita Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Wredha Budi Pertiwi Bandung*. Universitas Pendidikan Indonesia. Diakses pada tanggal 1 Mei 2016.

Felicia, Arsyilina. 2011. *Jurnal Penelitian tentang Pengaruh Senam Ergonomis terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Teknik Sipil Angkatan 2011 yang Sedang Mengerjakan Tugas Besar*. Universitas Andalas.

Guyton and Hall. 2007. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta : EGC

Hawari, Dadang. 2007. *Sejahtera di Usia Senja*. Jakarta : FKUI

Hidayat, A. 2006. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.

Kozier, B., et al. 2004. *Fundamental of Nursing : concept, process and practice edisi 7*. New Jersey : Prentice-Hall, inc.

Lumbantobing. 2004. *Gangguan Tidur*. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia

Mahardika, Jefry dkk. 2012. *Jurnal Penelitian tentang Hubungan Keteraturan Mengikuti Senam Lansia dan Kebutuhan Tidur Lansia di UPT Pslu Pasuruan di Babat Lamongan*. Diakses pada tanggal 30 April 2016.

- Marcel R, Ashwin et all. 2008. *Makalah Gangguan Tidur pada Usia Lanjut*. Diakses melalui <http://www.perdossi.or.id/perdossi.html?xmodule=detail&xid=14619> pada tanggal 5 Mei 2016.
- Noname. 2008. Diakses melalui <http://tidur.pada.usia.lanjut.com> pada tanggal 5 Mei 2016.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nugroho, W. 2008. *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik Edisi 3*. Jakarta : EGC
- Nursalam. 2011. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pedoman Skripsi, Thesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan Edisi 2*. Jakarta : Salemba Medika.
- Porter, P.A & Perry, A.G. 2006. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses dan Praktik Edisi 4 Volume 2*. Jakarta : EGC
- Riskesdas. 2012. *Profil Kesehatan Kota Padang*. Diakses melalui <http://profil.kesehatankotapadang.com> pada tanggal 1 Mei 2016.
- Rahmawati, Lely. 2013. *Jurnal Penelitian tentang Pengaruh Aktivitas Senam Ergonomis terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Posyandu Lansia Harapan I dan II Kelurahan Pabuaran*. Diakses pada tanggal 11 Mei 2016.
- Silvanasari, Irwina Angelia. 2012. *Jurnal Penelitian tentang Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur yang Buruk pada Lansia di Desa Wonojati Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember*. Diakses pada tanggal 2 Mei 2016.
- Shintya, Lea Andy. 2012. *Jurnal Penelitian tentang Pengaruh Kualitas Tidur pada Kualitas Hidup Lansia Penderita Penyakit Kronis di Rumah Sakit Advent Manado*. Diakses pada tanggal 23 April 2016.

Stanley, M., & Gauntlett, B. P. 2006. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 2*. Jakarta : EGC

Sumedi, Taat dkk. 2010. Jurnal Penelitian tentang *Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Skala Insomnia pada Lansia di Panti Wredha Pewanata Cilacap*. Diakses pada tanggal 9 April 2016.

Suroto. 2004. *Buku Pegangan Kuliah Pengertian Senam, Manfaat Senam dan Urutan Gerakan*. Semarang: Unit Pelaksana Teknis Mata Kuliah Umum Olahraga Universitas Diponegoro.

W. Saragih, Robinson. 2012. *Perkembangan Lanjut Usia*. Diakses melalui <http://www.kemsos.go.id> pada tanggal 11 Mei 2016.

Widianti, A. T., & Proverawati, A. 2010. *Senam Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta

