

## DAFTAR PUSTAKA

1. Martono HH. Aspek Gerontologi dan Pengantar Geriatri. In Buku ajar Geriatri. Jakarta: Balai Penerbit FK UI; 2009. p. 3-102.
2. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Populasi Lansia Tahun 2020. 2013: p. 1-3.
3. Dinas Kesehatan Sumatera Barat. Profil Kesehatan 2014. 2014: p. 6-8.
4. Dines Kesehatan Kota Padang. Profil Kesehatan Kota Padang Tahun 2014. 2015: p. 6-7.
5. Laporte RE, Montoye HJ, Caspersen CJ. Activity in Epidemiologic Research: Problems and Prospects. 1985 March-April; 100(2): p. 127-130.
6. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Riskesdas 2013. 2013: p.139-142.
7. Stanley MPGB. Imobilitas dan Intoleransi Aktivitas pada Lansia. In Buku Ajar Keperawatan Gerantik Edisi 2. Jakarta: EGC; 2006. p. 125-155.
8. Maryam RS, dkk. Kesehatan Jasmani untuk Lansia. In Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya. Jakarta: Salemba Medika; 2008. p. 46-90.
9. Luo J, Zhu G, Zhao Q, Guo Q, Meng H, Hong Z, et al. Prevalence and Risk Factors of Poor Sleep Quality among Chinese Elderly in an Urban Community: Result from the Shanghai Aging Study. PLOS ONE. 2013 November; 8(11): p.1-7.
10. Reid KJ, Baron KG, Lu B, Naylor E, Wolfe L, Zee PC. Aerobic exercise improves self-reported sleep and quality of life in older adults with insomnia. Sleep Med. 2010 October; 11(9): p.934-940.
11. Bixler EO, Kales A, Soldatos CR, Kales JD, Healey S. Prevelence of Sleep Dsorder in the Los Angeles Metropolitan Area. The American Journal of Psychiatry. 1979; 136(10): p.1257-1262.
12. Kaplan HI, Benjamin J, Sadock MD. Tidur Normal dan Gangguan Tidur. In Sinopsis Psikiatri. Tangerang: Binarupa Aksara Publisher; 2010. p. 210-215.
13. Kline CE. The bidirectional relationship between exercise and

- sleep:Implications for exercise adherence and sleep improvemen. *Am J Lifestyle Med.* 2014; 8(6): p. 375-379.
14. National Heart Lung and Blood Institute. *Your Guide to Healthy Sleep.* NIH Publication. 2011 Agustus; 5271(11): p. 25-27.
  15. Buysse D, CF R, TH M, SR B, DJ K. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Res.* 1989; 28: p. 193-213.
  16. Ford D, DB K. Epidemiologic study of sleep disturbances and psychiatric disorder: an opportunity for prevention? *JAMA.* 1989; 262: p. 1479-1484.
  17. Varrasse M, Li J, Gooneratne N. Exercise and Sleep in Community-Dwelling Older Adults. *Curr Sleep Med Rep.* 2015; 1(4): p. 232-240.
  18. Fakihan A. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur. Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2016: p. 5-7.
  19. Aftariza A. Hubungan Stres dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin. Universitas Andalas. 2016: p. 35-36.
  20. Departemen Kesehatan RI. Pedoman Kesehatan Jiwa Usia Lanjut (Psikogeriatik). Jakarta: Puskesmas Direktorat Jendral Pelayanan Medik; 2004.p.18-30
  21. Nugroho W. Asuhan keperawatan pada lanjut usia. In *Keperawatan Gerontik.* 2nd ed. Jakarta: EGC; 2000. p. 15-50.
  22. Ambardini RL. Aktifitas Fisik pada Lanjut Usia. Universitas Negeri Yogyakarta. 2009: p. 1-4.
  23. Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. *Public Health Reports.* 1985 March-April; 100(2): p. 126-131.
  24. Miles L. Physical activity and health. *British Nutrition Foundation.* 2007; 32: p. 314-363.
  25. Ganong WF. Perilaku Siaga, Tidur dan Aktivitas Listrik Otak. In *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran.* Jakarta: EGC; 1995. p. 201-2016.

26. Reuben D, Yoshikawa T, Besdine R. Exercise prescription. Kendall-Hunt Publ.Coy. 1996. p. 1-9.
27. Murray R, Granner D, Rodwell V. Bioenergenetika dan metabolisme karbohidrat lipid. In Biokimia Harper. 27th ed. Jakarta: EGC; 2009.
28. Ministry of Health. Physical activity recommendations for older people. In Guidelines on Physical Activity for Older People. Wellington: Ministry of Health; 2013. p. 7-14.
29. Taylor D. Physical activity is medicine for older adults. Postgrad Med J. 2014; 90: p. 26-32.
30. O'brien PG, Kennedy WZ, Ballard KA. Gangguan Tidur. In Keperawatan Kesehatan Jiwa Psikiatrik. Jakarta: EGC; 2014. p. 469-480.
31. Colten HR, Altevogt BM. Sleep Disorders and Sleep Deprivation USA: National Academy of Sciences; 2006. p.15-30
32. Mardjono M. Neurologi Klinis Dasar. Jakarta: Dian Rakyat; 2008. p. 125-150.
33. Guyton AC, Hall JE. Fisiologi Olahraga. In Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. 11th ed. Jakarta: EGC; 2008. p. 1111-1123.
34. Potter , Perry. Lanjut Usia. In Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik. 4th ed. Jakarta: EGC; 2005. p. 58-72.
35. Dolezal BA, Neufeld EV, Boland DM, Martin JL, Cooper CB. Interrelationship between Sleep and Exercise: A Systematic Review. Advances in Preventive Medicine. 2017; 2017; p. 1-13.
36. Thorpy MJ. Classification of Sleep Disorders. Neurotherapeutics. 2012; 9: p. 687-701.
37. Puri BK, Laking PJ, Treasaden IH. Buku Ajar Psikiatri. In Muttaqin H, Dany F, editors. Jakarta: EGC; 2008. p. 34-89.
38. Japardi I. Gangguan Tidur. USU digital library. 2002: p. 196-206.
39. Carlson NR. Stress Disorders. In Foundations of Physiological Psychology. 6th ed. USA: Pearson; 2005. p. 502-506.
40. Sari ADK. Hubungan Asupan Serat dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Konstipasi pada Lansia di Kota Madiun. Repository Unair. 2016: p. 1-8.

41. Natagama ADP. Aktivitas Fisik pada Lansia yang Mengalami Hipertensi di UPT Panti Werdha Majapahit Mojokerto. Repository Poltekkes Majapahit. 2015: p. 1-5.
42. Sumiati I. Perbedaan nilai VO<sub>2</sub> max antara Aktivitas Fisik Rendah dan Aktivitas Fisik Tinggi pada Lansia Penderita Osteoarthritis Lutut. Universitas Esa Unggul. 2016: p. 1-9.
43. Vashti F. Hubungan Aktivitas Fisik dan Fungsi Kognitif pada Usia Lanjut di Panti Sosial Tresna Werdha. Universitas Andalas. 2017: p. 65-69.
44. Ratnasari CD. Gambaran Kualitas Tidur pada Komunitas Game Online Mahasiswa Teknik Elektro Universitas Diponegoro. eprints.undip. 2016: p. 1-5.
45. Rahman A. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Wredha Unit Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta. Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta. 2014: p. 6-13.
46. Majid YA. Pengaruh Akupresur terhadap Kualitas Tidur Lansia di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha Ciparay. Universitas Padjajaran. 2014: p. 7-14.
47. Khasanah K. Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial "MANDIRI" Semarang. Jurnal Nursing Studies. 2012; 1(1): p. 189-196.
48. Fikri H. Hubungan Gangguan Fungsi Kognitif dengan Kejadian Inkontinensia Urin pada Usila di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin. Universitas Andalas. 2015: p. 40-45.
49. Wreksoatmodjo BR. Perbedaan Karakteristik Lanjut USia yang Tinggal di Keluarga dengan Tinggal di Panti di Jakarta Barat. CDK-209. 2013; 40(10): p. 739-743.
50. Angraini RD. Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT), Aktivitas Fisik, Rokok, Konsumsi Buah , Sayur dan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Pulau Kalimantan. UEU-Undergraduate. 2014: p. 80-85.
51. Wu CY, Su TP, Fang CL, Chang MY. Sleep quality among community-dwelling elderly people and its demographic, mental, and physical correlates.

- Journal of the Chinese Medical Association. 2012: p. 75-80.
52. Sari MNLP, Widodo GG, Aini F. Hubungan Aktivitas Fisik dan Aktivitas Kognitif Terhadap Kejadian Demensia pada Lansia Kecamatan Boja. Stikes Ngudi Waluyo Ungaran. 2016: p. 4-6.
53. Rohmawati Z. Korelasi Antara Frekuensi Senam Lansia dengan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta. Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta. 2012: p. 8-9.
54. Siagian H. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Lansia di Desa Parsuratan Kecamatan Balige. USU digital library. 2014: p. 1-20.

