

## DAFTAR PUSTAKA

- AASM (American Academy of Sleep Medicine), (2008).Insomnia. available at [www.aasmnet.org/resources](http://www.aasmnet.org/resources) . (diakses Maret 2016)
- Amitamara, B. (2015). Pengaruh Latihan Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia (Lansia). Naskah Publikasi.
- Asmadi. (2008). *Teknik Prosedural Keperawatan : Konsep dan Aplikasi Kebutuhan*
- Awal, H. (2017). *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2014 UIN Alauddin Makassar*. Skripsi.Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Badan Pusat Statistik. (2018). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*.
- Badan Pusat Statistik. (2019). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*.
- Chrisnina., Wahyu, E., Dewa, A., & Akhmat, R. (2014). *Yoga Sebagai TerapiKomplementer*. Progam Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember.
- Departemen Kesehatan RI. (2014). *Pedoman pengelolaan : kegiatan kesehatan di keluarga usia lanjut. Edisi kedua*. Jakarta
- Desni, F. (2015). *Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Keluarga dengan Pengambilan Keputusan Pengobatan Keluarga*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, vol.5, no.3.
- Ernawati., Ahmad, S., & Siti, H. (2017). *Gambaran Kualitas Tidur dan GangguanTidur Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi*. Poltekes Kemenkes Jambi.

- Faradini, & et al. (2016). *Gambaran kualitas tidur Pra dan Pasca Berzikir Pada Anggota Majelis Zikir Al-Hidayah Pekanbaru. JOM FK*, 3(2), 1– 14.
- Friedman, M.M. (2010). *Keperawatan Keluarga Teori dan Praktek Edisi 3*. Alih Bahasa: Debora R.L& Asy. Y. Jakarta: EGC
- Halpern, J., Marc, C., Gerard, K., John, R., Clement, C., *et al.* (2015). Yoga for Improving Sleep Quality and Quality of Life for Older Adults. *Alternative Therapies*. 20(3) : 37.
- Harmoko. (2012). *Asuhan Keperawatan Keluarga*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Hudiyawati, D., Miayunaisya, D., & Hariati, W. (2018). Yoga Sebagai Intervensi Gangguan Tidur Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*. 9(1) : 11-19.
- Kemkes RI. (2018). *Laporan Nasional RISKESDAS 2018*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Khasanah K dan Hidayati W. 2016. Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial “MANDIRI” Semarang. *Jurnal Nursing Studies*, 1(1) : 189-196.
- Kholifah, S. (2016). *Keperawatan Gerontik. Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Kozier, Erb, Berman, Snyder. (2012). *Buku Ajar Fundamental keperawatan Konsep, proses & Praktek*. Edisi 5. Alih bahasa : Eny,M., Esti, W., Devi, Y. Jakarta:EGC.

Kumala, O. D., & et al. (2017). Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia mengalami gangguan tidur. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 55–66. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1260>

Lilis. (2019). *Info Demografi*. Jakarta: Universitas Indonesia.

Machfoedz, I., dan Suryani, E. 2012. Pendidikan Kesehatan Bagian Dari Promosi Kesehatan. Fitrayama: Yogyakarta.

Maryam, dkk. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakart: Selemba Medika

Miftahun, N. (2019) *Analisis Asuhan Keperawatan Gerontik dengan Masalah Keperawatan Utama Gangguan Pola Tidur dengan Senam Yoga di Desa Sidoharum Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen*. *University Research Colloquium*.

Miller, C.A. (2012). *Nursing For Wellness In Older Adults*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Mujahidullah Khalid. (2012). *Keperawatn Gerontik*. Jogjakarta : Pustaka Pelajar

Murtiyani, N., Hartono, A., Suidah, H., & Pangertika, N. P. (2017). Fungsi Kognitif dengan Activities Of Daily Living ( ADL ) Pada Lansia. *Prosiding Seminar Nasional*, 235–248.

Mustian, K., Lisa, K., Sprod, M., Luke, J., Peppone., *et al.* (2015). Multicenter, Randomized Controlled Trial of Yoga for Sleep Quality Among Cancer Survivors. *American Societyl of Clinical Oncology*. 31(26) : 3233.

Nurul, dkk. (2020). *Effects Of Hatha Yoga Exercise On Sleep Quality In The Elderly*. *Bali Medika Jurnal*.

- Notoatmodjo, S. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2012) . *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan Edisi Revisi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho. (2012). *Keperawatan gerontik & geriatrik*, edisi 3. Jakarta : EGC
- Padila. 2013. *Asuhan Keperawatan Penyakit Dalam*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Panggraita, G., Sugiharto., & Tommy, S. (2017). Pengaruh Latihan Hatha Yoga dan Kapasitas Vital Paru terhadap Penurunan Lemak Tubuh. *Journal of Physical Education and Sports* 6 (1) (2017) : 29-35.
- Panyuawa, A. (2016). *Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia di Panti Wredha Mandiri Salatiga*. Skripsi. Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga.
- Perdana, A. (2016). *Pengaruh Pemberian Senam Yoga Untuk Mengurangi Insomnia Pada Lanjut Usia*. Naskah Publikasi
- Potter & Perry, (2010). *Fundamental Keperawatan*. Buku Satu. Edisi Ketujuh, Jakarta: Salemba Medika
- Sari, M., Yola, L., Umiarti, M., Maharani., Nyanyu, T., *et al.* (2017). *Makalah Keperawatan Jiwa Terapi Yoga*. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya Indralaya.
- Setiadi. (2008). *Konsep & proses keperawatan keluarga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Silvanasari, I. (2015). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Yang Buruk Pada Lansia Di Desa Wonojati Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember*. Skripsi. Universitas Jember.

Sisilia, I. (2019). *Pengaruh Yoga Terhadap Kualitas Tidur Lansia (ELDERLY)*.

STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya Jurusan Fisioterapi

Suardiman, S. 2011. Psikologi Usia Lanjut. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Sukartini, T., Retno, I., & Anggraheni. (2015). *Latihan Yoga Dapat MemenuhiKebutuhan Tidur Lansia (Yoga Exercise Fulfillment of the Sleep Needs InElderly)*. Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga : Surabaya.

Syafitri, B. (2018). *Perbandingan Efektivitas Senam Aerobik di Sore dan MalamHari Terhadap Kualitas Tidur Buruk Pada Mahasiswa Fisioterapi UniversitasMuhammadiyah Malang*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Malang.

Tilong, A.D. (2014). *Cepat hamil dengan yoga dan meditasi*. Yogyakarta: Flashbooks.

Triyanto, E. (2014). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Insomnia Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu

Wahab, A. (2017). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Migren Pada Mahasiswa Angkatan 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin*. Skripsi.Universitas Hasanuddin.

Yurintika, F., Febriana, S., & Yulia, I. (2015). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia yang Insomnia. JOM. 2(2) : 1116-1121.