

DAFTAR PUSTAKA

1. Pranarka K. Penerapan geriatrik kedokteran menuju usia lanjut yang sehat. 2006;25(4):187–97.
2. Indrayani, Ronoatmojo S. Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Hidup Lansia di Desa Cipasung Kabupaten Kuningan Tahun 2017. 2018;9(1):69–78.
3. Misnaniarti M. Situation Analysis of Elderly People and Efforts To Improve Social Welfare in Indonesia. *J Ilmu Kesehat Masy*. 2017;8(2):67–73.
4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Situasi dan Analisis Lanjut Usia Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. 2014.
5. Harahap J, Andayani LS. Pola Penyakit Degeneratif, Tingkat Kepuasan Kesehatan dan Kualitas Hidup pada Lansia (Lanjut Usia) di Kota Medan. *Talent Conf Ser Trop Med*. 2018;1(1):142–9.
6. Pusat Analisis Determinan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Policy Paper Analisis Kebijakan Mewujudkan Lanjut Usia Sehat Menuju Lanjut Usia Aktif (Active Ageing). 2019.
7. Badan Pusat Statistik. Statistik Penduduk Lanjut Usia di Indonesia 2020. 2020.
8. Badan Pusat Statistik Sumatera Barat. Hasil Sensus Penduduk 2020 Provinsi Sumatera Barat. 2021.
9. Kumar VAH, Ratep N. Kualitas tidur pada geriatri di panti jompo tresna wana seraya, Denpasar Bali. *Intisari Sains Medis*. 2017;8(2):151–4.
10. Ni Made Putri Suastari, Pande Nyoman Bayu Tirtayasa, I Gusti Putu Suka Aryana RTK. Hubungan antara Sikap Sleep Hygiene dengan Derajat Insomnia pada Lansia di Poliklinik Geriatri RSUP Sanglah. *Progr Stud Pendidik Dr Fak Kedokt Univ Udayana*. 2014;2–14.
11. Nabil MI, Sulistyarini WD. Perbedaan Kualitas Tidur Lansia yang Tinggal Bersama Keluarga dengan Lansia di PSTW. *J Ners dan Kebidanan Indones*. 2016;2(1):21.
12. Sulistiyani C. Beberapa Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa. *Kesehat Masy [Internet]*. 2012;1(2):280–92. Available from: <https://media.neliti.com/media/publications/18762-ID-beberapa-faktor-yang-berhubungan-dengan-kualitas-tidur-pada-mahasiswa-fakultas-k.pdf>
13. Khasanah K, Hidayati W. Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial “MANDIRI” Semarang. *J Nurs Stud [Internet]*. 2012;1(1):189–96. Available from: <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnursing>
14. Sunarti S, Helena. Gangguan Tidur pada Lanjut Usia. 2018.
15. Yulianingsih M. Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan

- Gangguan Tidur pada Lansia di Panti Wredha Wening Wardoyo Ungaran. 2008.
16. Luthfa I, Aspihan M. Terapi Musik Rebana Mampu Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia. *J Kesehat.* 2017;8(3):345.
 17. Marlina. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Tidur Pada Lanjut Usia di Desa Meunasah Balek Kecamatan Kota Meureudu Kabupaten Pidie Jaya. 2010.
 18. Anggarwati ESB, Kuntarti K. Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Wanita melalui Kerutinan Melakukan Senam Lansia. *J Keperawatan Indones.* 2016;19(1):41–8.
 19. Kaunang VD, Buanasari A, Kallo V. Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia. *J Keperawatan.* 2019;7(2).
 20. Yula IM. Gambaran Pola Tidur Pada Mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang Di-masa Pandemi Covid-19. Skripsi. 2021;8–35.
 21. Sulidah S, Yamin A, Diah Susanti R. Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur Lansia. *J Keperawatan Padjadjaran.* 2016;v4(n1):11–20.
 22. Setiati S. Geriatric Medicine, Sarkopenia, Frailty, dan Kualitas Hidup Pasien Usia Lanjut: Tantangan Masa Depan Pendidikan, Penelitian dan Pelayanan Kedokteran di Indonesia. *eJournal Kedokt Indones.* 2014;1(3).
 23. Sumintarsih. Kebugaran Jasmani Untuk Lanjut Usia. *Kebugaran Jasm Untuk Lanjut Usia.* 2006;147–60.
 24. Soemowardoyo S. Konsep dan Teori Kebugaran Jasmani. 2009.
 25. Putra AK. Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani Kardiorespirasi Siswa Kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 MLATI Kabupaten Sleman. 2019.
 26. Haq F. Pola Tidur dan Kesehatan Jasmani Lansia. 2017.
 27. Sasmita Y. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Kebugaran Pada Lansia Di Karang Werda Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember. 2019.
 28. Firman. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Pola Tidur pada Usia Lanjut. STIKes “ICME” Jombang [Internet]. 2017. Available from: <http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/267/1/Firman.pdf>
 29. Larandang R, Sudirman S, Yani A. Gizi Lanjut Usia (Lansia). 2019;9–21.
 30. Delvina F. Studi Kasus Asuhan Keperawatan Lansia. *J Keperawatan.* 2019;53(9):1689–99.
 31. Kholifah SN. Keperawatan Gerontik. Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan; 2016.

32. Patinggi SK. Hubungan Antara Status Kognitif dengan Skor Kerapuhan Pasien Lanjut Usia. 2013;9–13.
33. Utami WA. Hubungan Interaksi Sosial dengan Kualitas Hidup Lansia di UPTD Panti Sosial Rehabilitasi Lanjut Usia Ciparay. 2019;15–20.
34. Firdaus EK. Gambaran Kesepian dan Cara Lansia Mengatasi Kesepian di Balai Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dewanata Cilacap. 2007;11–37.
35. Syarief A. Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Keperawatan yang Aktif di Organisasi Mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang. 2017.
36. K.A.Tri Widhiyanti, N.W.Ariawati NWAR. Pemberian Back Massage Durasi 60 Menit dan 30 Menit Meningkatkan Kualitas Tidur pada Mahasiswa VI A Penjaskesrek FPOK IKIP PGRI Bali. J Pendidik Kesehat Rekreasi. 2017.
37. Ambarsari SA. Pemenuhan Kebutuhan Tidur Lansia: Terapi Akupresur. Pengaruh Akupresur Lo4 (he kuk) dan Thai Cong terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala I pada Ibu Bersalin. 2018.
38. Atmadja W. B. Fisiologi Tidur. J Kedokt Maranatha [Internet]. 2010. Available from: <http://majour.maranatha.edu/index.php/jurnal-kedokteran/article/view/25/pdf>
39. Famelia Yurintika, Febriana Sabrian, Yulia Irvani Dewi. Pengaruh Senam Lansia terhadap Kualitas Tidur pada Lansia yang Insomnia. 2015.
40. Cahyo Nugroho. Penerapan Terapi Massage Punggung pada Lansia dengan Gangguan Tidur di UPT RPSLU Budhi Dharma Giwangan Yogyakarta. 2020.
41. Jannah J. Hubungan Antara Kuantitas Tidur dengan Kuantitas Air Mata yang Diukur Menggunakan Tes Schirmer I pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang Angkatan 2015. 2017.
42. Ambarwati R. Tidur, irama sirkadian dan metabolisme tubuh. J Keperawatan [Internet]. 2017;X(1):42–6. Available from: <http://www.litbang.kemkes.go.id:8080/handle/123456789/33428>
43. Silvanasari IA. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur yang Buruk pada Lansia di Desa Wonojati Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember. 2012.
44. Nursiati CW. Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Siswa Kelas X-XI di SMAN 1 Kwadungan Kabupaten Ngawi. 2018.
45. Awal HQ. Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2014 UIN Alauddin Makassar. 2017.
46. Hazima NP. Perbandingan Kualitas Tidur Minggu Ke-1 Dan Ke-5 Dalam Modul Emergency pada Mahasiswa Angkatan 2014 Program Studi Kedokteran dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan

UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. 2017.

47. Rudimin, Hariyanto T, Rahayu W. Hubungan Tingkat Umur dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang. *Nurs News J Ilm Keperawatan*. 2017.
48. Putri EV. Hubungan antara Faktor Internal dan Faktor Eksternal Pekerja dengan Kualitas Tidur Pekerja Shift di PT. X Sidoarjo. 2018.
49. Hegard S, Widarta NMP, Sandi IG. Reliabilitas Kusioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur Kualitas Tidur Lansia. *J Lngkungan dan Pembang*. 2019;3(2):30–8.
50. Mulia A. Pengaruh Foot Massage terhadap Kualitas Tidur pada Pasien CHF (Congestive Heart Failure) di Ruang HCU Cempaka 2 RSUD Dr. Adnaan WD Payakumbuh Tahun 2019. 2019.
51. Islamiyah, Rahmatul W, Ghofir A. Panduan Tatalaksana Gangguan Tidur. Jakarta: CV. Sagung Seto; 2018.
52. Afriwardi. Ilmu Kedokteran Olahraga. EGC; 2010.
53. Maryam S, Ekasari MF, Rosidawati, Jubaedi A, Batubara I. Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya. 2008.
54. Henjilito R. Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa di SMAN 1 Bangkinang Kabupaten Kampar. 2019.
55. Oktriani S, Kusmaedi N, Daniel Ray HR, Setiawan A. Perbedaan Jenis Kelamin, Usia, dan Body Mass Index (BMI) Hubungannya dengan Kebugaran Jasmani Lanjut Usia. 2020.
56. Adnyani AAEP. Hubungan Tingkat Konsumsi Energi dan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Atlet di Klub Sepak Takraw Rumah Compos Monkey Forest Ubud. 2019.
57. Umam MC. Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Bola Basket Putra. 2013.
58. Utari R. Hubungan antara Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Tekanan Darah Sistolik pada Mahasiswa Tingkat Akhir PSIK UMY. 2017.
59. Asri FKD. Pola Konsumsi Sayur dan Buah, Aktivitas Olahraga serta Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di SMP Negeri 3 Mengwi Kecamatan Mengwi Kabupaten Bandung. 2019.
60. Palupi R. Tingkat Kebugaran Jasmani Menurut Tes Kebugaran Jamani Indonesia Atlet Putri Usia 13-15 Tahun Klub Bola Voli Ganevo Yogyakarta. 2013.
61. Halim S. Manfaat Tes Kebugaran/Kesegaran Jasmani untuk Menilai Tingkat Kebugaran. 2012.
62. Hermanto, Robianto A. Perbandingan Tes Balke Dan Tes Jalan Rockport Dalam Pengukuran VO 2 Max. *J Ilm Sport Coach Educ*. 2020;4:8–13.

63. Kementerian Kesehatan RI. Petunjuk Teknis Penggunaan Buku Kesehatan Lanjut Usia. 2017.
64. Anggraini BR, Nurmasitoh T. Hubungan Antara Durasi Tidur Terhadap Tingkat Kebugaran Tubuh Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia Angkatan 2013. Dep Fisiol Fak Kedokt Univ Islam Indones. 2017;19–24.
65. Saraisang CM, Kumaat LT, Katuuk ME. Hubungan Pelayanan Posyandu Lansia Dengan Tingkat Kepuasan Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Ranomuut Kecamatan Paal II Kota Manado. J Keperawatan. 2018;6(1).
66. Ivanali K, Amir TL, Munawwarah M, Pertiwi AD. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Pada Lanjut Usia Dengan Tingkat Keseimbangan. J Ilm Fisioter. 2021;21(1):51–7.
67. Putra KP, Kurniasari MD, Adeoka Purnamaſiwi. Analisa Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Kondisi Fisik Lansia di Desa dan Kota. Semin Nas Pendidik Jasm UMMI ke-1 Tahun 2018 [Internet]. 2018;(2):235–43. Available from: <http://eprints.ummi.ac.id/466/>
68. Hindriyastuti S, Zuliana I. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Rw 1 Desa Sambung Kabupaten Kudus. JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama. 2018;6(1):91.
69. Farisi S. Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Status Fungsi Kognitif pada Lansia di karang Werdha Desa Dukuh Dempok Kecamatan Wukuhan Kabupaten Jember. 2019.

