

DAFTAR PUSTAKA

- Al –Halaj, Q., M., I. (2014). *Pengaruh Dzikir Menjelang Tidur Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Budi Mulia 01 Jakarta Timur*. Jakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan
- Alimul H, A. (2006). *Pengantar Kebutuhan Dsara Manusia*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ambardini, R L. (2009). *aktivitas Fisik pada Lanjut Usia*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta. Lembaga Pengabdian kepada Masyarakat.
- Amir. (2010). *Masalah kesehatan lansia*. Diakses pada tanggal 1 November 2020 dari: <http://digilib.unimus.ac.id/files/disk.pdf>
- Apriana, W. (2015). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Remaja di Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Arikunto, S. (2010). *Dasar-Dasar Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Bumi Aksara
- Asmita. (2015). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Teakanan Darah pada Usia lanjut di Posyandu Lansia Dusun Jelapan Sindumartani Ngemplak Sleman Yogyakarta*
- Azizah, L. M. (2011). *Keperawatan lanjut usia*. Ed 1. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Carpenito, L.J. 2007. *Buku Saku Diagnosis Keperawatan*. Jakarta : EGC.
- Darmojo, B., & Hadi, M. (2006). *Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut) edisi 5th*. Jakarta: Balai Penerbitan FKUI.
- Depkes RI. (2010). *Pedoman Pembinaan Kesehatan Lanjut Usia Bagi Petugas Kesehatan*. Jakarta: Direktorat Jendral Bina Kesehatan Masyarakat.
- Fakihan, A. (2016). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia*. Naskah Publikasi. Surakarta: Universitas Muhaamadiyah Surakarta
- Fatmah (2011). *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta: Erlangga.
- Fauziah, R. (2013). *Gambaran Kualitas Tidur Pada Wanita Lanjut Usia (Lansia) di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi Bandung*. Skripsi Universitas Pendidikan Indonesia.
- Handayani. (2009). *Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Tingkat Kecemasan pada Usia (60-74 Tahun) di Panti Werdha Rindang Asih Ungaran*. Tesis.

Semarang: Universitas Diponegoro

- Hawari. (2009). *Analisis Tingkat kecemasan lansia terhadap kualitas tidur*. Skripsi. Malang: Universitas Brawijaya.
- Heny, L. P. (2013). Pengaruh Masase Punggung Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Insomnia Di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar. *Jurnal Dunia Kesehatan* 2(2)
- Hidayat, A. A. (2014). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- James. (2010). *Pola Tidur* diakses pada tanggal 12 November dari: <http://eprints.ums.ac.id/44131/1>. Diakses pada tanggal 20/10/2019
- Kelley, G. A., & Kelley, K. S. (2017). Exercise And Sleep: A Systematic Review Of Previous Meta-Analyses. *J Evid Based Med*.10(1):26–36.
- Kemenkes RI, 2017. *Analisis Lansia di Indonesia*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi.
- KemenKes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Kementrian Kesehatan RI. (2015). *Profil Kesehatan Indonesia tahun 2014*. Jakarta: Kemenkes
- Kozier. 2011. *Faktor penghambat tidur*. Jakarta: PT. Salemba Medika.
- Lubis. (2011). *Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia dan Anak Balita Wilayah Binjai dan Medan*. Naskah Publikasi. Medan: USU
- Murray, K., Godbole, S., Natarajan, L., Full, K., Hipp, A., & Glanz, K. (2017). *the Relations between sleep, time of physical activity, and time outdoors among adult women*. Diakses pada tanggal 1 November 2020 dari: <https://doi.org/10.6075/JOBZ6478>.
- Mustika, E. R. (2014). *Pengaruh Membaca Al- Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Posyandu Lansia Matahari Senja Kelurahan Kedungdoro Surabaya*. Naskah Publikasi. Surabaya: UMS
- Nafidah, N. (2014). *Hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kognitif lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 4 Margaguna Jakarta Selatan*. Jakarta: Skripsi
- Noorkasiani., & Tamher, S. (2009). *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan*

Asuhan Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika

- Notoatmodjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta. Rineka Cipta
- Nugroho, W. (2009). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Jakarta : EGC
- Nurfadhilah, S. H., Ahmad, R. A., & Julia, M. (2017). Aktivitas Fisik dan Screen Based Activity dengan Pola Tidur Remaja di Wates. *J Ber Kedokt Masy.* 33(7):343–50
- Nurlia. (2016). *Pengaruh Pola Tidur Sehat Terhadap Tingkat Insomnia Lansia*. Skripsi. Makassar: UIN Alauddin Makassar
- Nursalam. (2013). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi & Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pakpour, V., Moqaddam, M., Hosseiny, R., & Salini, S. (2017). Quality of Sleep and Daily Activity of the Elderly in Zanjan. *Journal of Research Development in Nursing & Midwifery*, 13(1)
- Potter, P. A. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik Edisi 4 Volume 2*; Jakarta: EGC
- Potter, P.A., & Perry, A.G. (2005). *Buku ajar fundamental keperawatan : konsep proses, dan praktik. Edisi 1 dan 2*. Alih Bahasa : Yasmin Asih, dkk. Jakarta : EGC
- Pratiwi, C. U., Mariyati, S. A., & Latifah, M. (2013). *Pola Konsumsi Pangan, Aktivitas Fisik, Riwayat Penyakit, Riwayat Dimensia pada Lansia di Panti Werdha Tresna Bogor*.
- Puspitosari. (2011). *Gangguan Pola Tidur pada Kelompok Lanjut Usia*. Diakses pada tanggal 15 November 2019 dari: <http://poltekkes-denpasar.ac.id/files/jurnal>.
- Qoys Muhammad, Iqbal Al-Halaj. *Pengaruh Dzikir Menjelang Tidur Terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia Di Panti Tresna Werdha Budi Mulia Di Jakarta Timur*. Skripsi. Jakarta. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, 2014.
- Ramadhani, V. S. (2014) *Hubungan Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar*. Skripsi Program Studi ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan dan Mipa Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat Bukit tinggi.
- Reefani, N. K. (2014). *Pola hidup dan Tidur Sehat Ala Rasulullah SAW*. Jakarta:

PT Gramedia.

Rifki, M. S., & Welis, W. (2013). *Gizi Aktivitas Fisik dan Kebugaran*. Padang: Sukabina Press.

Saryono. (2011). *Metodologi Penelitian Kualitatif dalam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika

Stanly, M & Beare, P. G. (2006). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik (Edisi 2)*. Jakarta : EGC

Tarwoto (2015) *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Pola Tidur*. Jakarta. Salemba Medika.

Uliyah, M., & Hidayat, A. A. A. (2008). *Keterampilan Dasar Praktik Klinik Untuk Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika

WHO.(2010). *Physical Activity*. In Guide to Community Preventive Services WebSite.

Wijayakusuma, H. (2006). *Atasi Rematik dan Asam Urat Ala Hembing*. Jakarta: Puspa Swara.