

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, N. (2023). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Activity of Daily Living Pada Lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia*. <https://Repository.Unissula.Ac.Id/>. <https://repository.unissula.ac.id/>
- Anlya, G., Yuliadarwati, N. M., & Lubis, Z. I. (2023). *Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kebugaran lansia pada Komunitas Lansia di Kota Malang*. *NURSING UPDATE: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan* P-ISSN: 2085-5931 e-ISSN: 2623-2871, 14(1), 291–297.
- Aryani, A. (2023). *Konsep Keperawatan Dasar*. Lembaga Cakra Brahma Lentera.
- Cahyaningrum, et al. (2022). *Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Di Iryouhojin Nanrenkai Katsuren Byouin Jepang*. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(7), 7161–7172.
- Dewi, R. (2021). *Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur, Fatigue Dan Nyeri Pada Pasien Kanker Payudara*. Deepublish.
- Down, H. M. (2020). *Sleep Science*. Oxford University Press.
- Friedman, M. (2020). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga. Riset, Teori Dan Praktek Edisi 5*. Jakarta : EGC
- Girsang, et al. (2023). *Statistik Penduduk Lansia 2023*. 316. <https://www.bps.go.id/id/publication/2021/12/21/c3fd9f27372f6ddef7462006/statistik-penduduk-lanjut-usia-2021.html>
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa*. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 09(01), 43–52
- Hailu Tesfaye, A., Masresha, A. G., Tadesse, T., Aragaw, F. M., Desye, B., & Abere, G. (2023). Prevalence and associated factors of poor sleep quality among industrial workers in Addis Ababa, Ethiopia: Findings from a cross-sectional study. *BMJ Open*, 13(10), 1–13. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2023-073340>
- Hendriani, W. (2022). *Dinamika Perkembangan Usia Lanjut: Menjadi Lansia yang Sehat dan Bahagia*. CV. Bintang Semesta Media.
- Huang & Jhu. (2020). *Increased Global PSQI score is associated with depressive symptoms in an adult population from the united state*. *Nature and science of sleep* 12.PP.487-495

- Iriyani, Safei, I., Basri, R. P. L. B., Rachman, M. E., & Dahliah. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Pola Tidur pada Usia Lanjut. *Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 3(1), 359–367. <https://fmj.fk.umi.ac.id/index.php/fmj>
- Makaba, Yuli., Nurbaya, Sitti. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Lempo. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan Volume 1 Nomor 42021*
- Kraemer, W. J. (2020). *Exercise Physiology Integrating Theory and Application*. Wolters Kluwer.
- Kurniawan, W. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan dan Keperawatan*. LovRinz Publishing.
- Lengkana, A. S. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. CV Insan Salam Mulia.
- Maghfuroh, L. (2023). *Asuhan Lansia Makna, Identitas, Transisi, dan Manajemen Kesehatan*. Kaizen Media Publishing.
- Maryam, Siti. (2020). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika
- Nopembri, Soni. (2020). *Meningkatkan Gaya Hidup Aktif Para Lansia Melalui Aktivitas Jasmani Dan Olahraga*. Jurnal Olahraga. Yogyakarta: UNY
- Muhtar, T. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. CV Salam Insan Mulia.
- Nugroho, K. D. (2021). *Keperawatan Pada Lansia*. Media Nusa Creative (MNC Publishing).
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika.
- Oktriani, S., Kusmaedi, N., Daniel Ray, H. R., & Setiawan, A. (2020). Perbedaan Jenis Kelamin, Usia, dan Body Mass Index (BMI) Hubungannya dengan Kebugaran Jasmani Lanjut Usia. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 28–40. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i1.24895>
- Paramadiva, I Gde Yoga & Suadnyana, Ida Ayu Astiti. (2022). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Fungsi Kognitif Pada Kelompk Lansia Dhrama Sentana Di Desa Batubulan Kangin Kecamatan Sukawati Gianyar*. Jurnal Kesehatan polteekkes Palembang.
- Pinborough, S. (2022). *Insomnia*. Harper Collins Publishers.
- Pranarka, K., (2020). *Penerapan Geriatrik Kedokteran menuju Usia Lanjut yang Sehat*. Ilmu Kedokteran Geriatri

- Purbangkara, T. (2023). *Buku Bahan Ajar Ilmu Faal Olahraga dan Praktikum*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Purwantini, D. (2021). Kebugaran Jasmani Pada Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 4(2), 19–25. <https://doi.org/10.36984/jkm.v4i2.210>
- Roesminingsih, M. V. (2024). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Bayfa Cendekia Indonesia.
- Rumlah, S. (2022). Budaya Olahraga Di Masyarakat Sebagai Fenomena Sosial Terhadap Kesehatan Jiwa Dan Kebugaran Jasmani Lansia. *JEJAK : Jurnal Pendidikan Sejarah & Sejarah*, 2(1), 94–100. <https://doi.org/10.22437/jejak.v2i1.20481>
- Salam, A. (2023). *Profil Penduduk Lanjut Usia Provinsi Jawa Timur 2023*. Badan Pusat Statistik. <https://jatim.bps.go.id/>
- Stanley, Mickey; Beare. (2020). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: ECG
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sukmawati, A. S. (2023). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Sumintarsih. (2020). *Kebugaran Kardiorespirasi Gerontik*. Yogyakarta: CV
- Tamher, S. & Noorkasiani. (2022). *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Timotius, K. H. (2023). *Otak dan Perilaku*. Penerbit Andi.
- Timur, B. J. (2022). *Statistik Penduduk Lansia Kabupaten Jember 2022*. jemberkab.bps.go.id
- Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradanie, R. (2021). Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Panti. *Jurnal Health Sains*, 2(3), 362–380. <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i3.135>
- Waluya, A. (2023). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Pada Kualitas Tidur Pasien dengan Gagal Ginjal Kronis*. CV Pena Persada.
- Zailia, Syamsa. (2023). *Hubungan Tingkat Kebugaran Fisik Dengan 1 Tidur Pada Mahasiswi Penghafal Al-Qur'an Di Kota Malang Kesehatan tumbusai*. volume 5, Nomor 2, Juni 2024