

DAFTAR PUSTAKA

- Aeni, N. , & G. R. (2024). Analisis Faktor Psikologis dan Sosial Terhadap Perkembangan Motorik Lansia. Multilateral. : : *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 23(4), 337-347.
- Andria, R. D. , R. A. , & P. S. (2020). Peningkatan Keseimbangan Tubuh Lansia Melalui Senam di Sebuah Balai Pelayanan dan Penyantunan Lansia. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 2(2), 61-70.
- Anggarwati, E. S. B. , & K. K. (2021). Anggarwati, E. S. B., & Kuntarti, K. (2016). Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Wanita melalui Kerutinan Melakukan Senam Lansia. . *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 19(1), 41-48.
- Chandra, H. , & M. Y. (2022). Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Himo-himo Ternate. . *Global Health Science*, 7(1), 7–13.
- Dwiyanti, P. W., Saputri, M. E., & Rifiana, A. J. (2023). Analisis Faktor Kejadian Insomnia pada Remaja Dikelurahan Cipedak Jakarta Selatan. *Malahayati Nursing Journal*, 5(7), 2159–2171. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i7.9014>
- Ekaputri, M. , S. G. , P. P. , K. D. P. H. , A. A. , A. F. M. F. , . . . & K. M. Y. (2024). (2024). Proses Keperawatan: Konsep, Implementasi, dan Evaluasi. *Penerbit Tahta Media*.
- Feralisa, J. (2020). Perbedaan Kejadian Insomnia Pada Lansia Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi Air Hangat Pada Kaki Di Desa Legung Timur Dusun Bukabu Batang-Batang Sumenep . (*Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Gresik*).
- Handayani, S. P. , S. R. P. , & W. W. (2020). Literature review manfaat senam lansia terhadap kualitas hidup lansia. *Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia*, 8(2), 48-55.

- Hasibuan, R. K. , & H. J. A. (2021). Gambaran kualitas tidur pada lansia dan faktor- faktor yang mempengaruhinya di kecamatan kayangan, kabupaten lombok utara, nusa tenggara barat. . *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(2), 187- 195.
- Inka Mawardi Putri, H. R. K. R. M. N. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Tekanan Darah pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha - Bondowoso. *Jurnal Pustaka Kesehatan*, Vol. 11 No.3.
- Irawati, I. , K. K. , & B. M. (2023). The Effect of the Duration of Social Media Use on the Incidence of Student Insomnia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(1), 176 182. <https://doi.org/10.35816/Jiskh.V12i1.942>.
- Kristanto, B. , D. & H. M. (2022). Efektifitas Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Terhadap Penurunan Kejadian Insomnia Pada Lansia. *Kosala : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(2), 117 127. <https://doi.org/10.37831/Kjik.V10i2.242>.
- Latief, N. , S. S. , & M. R. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Yang Mengalami Insomnia. *Professional Health Journal*, 2(1), 1–8. <https://doi.org/10.54832/Phj.V2i1.136> .
- Made, N., & Astuti, H. (2020). *PENATALAKSANAAN INSOMNIA PADA USIA LANJUT*.
- Muhith, A. , & S. S. (2016). Pendidikan keperawatan gerontik. *Penerbit Andi*.
- Multazam, A., Utami, K. P., Fisioterapi, D., & Kesehatan, I. (2024). PEMBERIAN LATIHAN SLOW DEEP BREATHING DAN SENAM LANSIA DALAM MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR SERTA MENURUNKAN TEKANAN DARAH DAN STRESS PADA KOMUNITAS LANSIA DI KOTA MALANG. In *J. A. I : Jurnal Abdimas Indonesia*. <https://dmi-journals.org/jai/>
- Morin CM, B. G. B. L. I. H. (2011). The Insomnia Severity Index: psychometric indicators to detect insomnia cases and evaluate treatment response. *Sleep*,

34(5):601-608. *PubMed Link:*

Https://Pubmed.Ncbi.Nlm.Nih.Gov/21532953.

Pokja, T. (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia . (1 St Ed.) DPP
PPNI.

Pokja, T. (2019). Standart Intervensi Keperawatan Indonesia . (1 St Ed.). DPP
PPNI.

Potter, P. A. , P. A. G. , S. P. A. , & H. A. (2021). Potter & Perry's Essentials of
Nursing Practice, Sae, E Book. *Elsevier Health Sciences*.

Safira, D. A., Oktaviyanti, T., & Hastuti, H. (2024). Perbedaan Tingkat Depresi
pada Lansia yang Melakukan Senam Lansia dan Tidak Melakukan Senam
Lansia. *Plexus Medical Journal*, 3(2), 84–92. <https://doi.org/10.20961/plexus.i2.1260>

Sintiya, M. N., Priasmoro, D. P., Wahyu, A., Keperawatan, J., & Kesehatan, F.
I. (2024). *TINJAUAN MASALAH KECEMASAN : STUDI PADA LANSIA
DENGAN*. 4(May 2023), 30–37.

Siregar, S. D. B. , & R. Y. (2019). Pengaruh Senam Rematik Terhadap Nyeri
Sendi Pada Lansia Di Puskesmas Sering Medan. *Jurnal Keperawatan Flora*,
12(2), 22-26.

Tamara. (2022). *PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PENINGKATAN
KUALITAS TIDUR PADA LANSIA KELOMPOK ESTI NASTITI DI DESA
KAUMAN KECAMATAN KARANGREJO KABUPATEN MAGETAN
Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam mencapai OLEH:
TAMARA NOVITA PRAWESTI 201802130 PROGRAM STUDI
KEPERAWATAN STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN 2022.*

Wulandari, S. N. (2020). (2020). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Perubahan

Nyeri Sendi Pada Lansia di Balai Sosial Lanjut Usia (BSLU) Mandalika Mataram. . *STIKes Mataram*, 29(5), 43-49.*STIKes Mataram*, 29(5), 43-49.

Yaslina, Y. , M. M. , & S. R. (2021). Aspek fisik dan psikososial terhadap status fungsional pada lansia. . . *In Prosiding Seminar Kesehatan Perintis (Vol. 4, No. 2, Pp. 68-73).*

Zahlimar, Z. , & B. S. (2025). Pengaruh Senam Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Bedaro Kabupaten Bungo Tahun 2023. *Jurnal Ners*, 9(2), 1295-1301.

