

DAFTAR PUSTAKA

- Alimul, Aziz H. 2011. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Carole, A. (2008). *Evaluating Sleep Quality in Older Adults: The Pittsburgh Sleep Quality Index Can Be Used to Detect Sleep Disturbances or Deficits*. Dalam http://www.nursingcenter.com/prodev/ce_article.asp?tid=790064.
- Departemen Kesehatan RI. 2009. *Sistem Kesehatan Nasional*. Jakarta :Departemen Kesehatan Republik Indonesia (DEPKES RI)
- Dariah, Elis Deti dan Okatiranti. (2015). *Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat*. Jurnal Keperawatan Universitas BSI Bandung.
- Erna. (2016). *Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Wanita Melalui Kerutinan Melakukan Senam Lansia*. Jurnal Keperawatan Universitas Indonesia Depok.
- Famelia. (2015). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Yang Insomnia*. Jurnal Keperawatan Universitas Riau.
- Hidayat, A. (2007). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia : Aplikasi Konsep & Proses Keperawatan*, Salemba Merdeka, Jakarta
- Jianfeng Luo, Guoxing Zhu, Qianhua Zhao, Qihao Guo, Haijiao Meng, Zhen Hong, Ding Ding. (2013). *Prevalence and Risk Factors of Poor Sleep Quality among Chinese Elderly in an Urban Community: Results from the Shanghai Aging Study*
- Kartiko Heri. (2016). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang*.

Kelana. (2011). *Metode Penelitian Keperawatan: Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian*. Jakarta. Trans InfoMedia

Khusnul Khasanah dan Wahyu Hidayat. (2012). *Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial "Mandiri" Semarang*. Jurnal Keperawatan Universitas Diponegoro.

Mohammad Rizal. (2016). Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia Usia 60 Tahun Keatas Di Posyandu Lansia Karang Werdha Kedurus Surabaya. Jurnal Kesehatan Olahraga Universitas Negeri Surabaya.

Notoatmojo. (2010). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta. Rhineka Cipta

Perry & Potter. (2010). *Fundamental Keperawatan*. Edisi 7 Buku 3. Salemba Medika

Sri Setiyowati. (2015). Efek Senam Ergonomis Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Bantul Yogyakarta.

Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung:

Alfabeta.

Tanaka Mika, Kusaga Mari, Tagaya Hirokun, Miyoko I, Oshima Asami et al . (2012). *Association between sleep quality and life function among elderly community residents*