

DAFTAR PUSTAKA

- Ardi (2013). *Konsep Adaptasi*. Jakarta. Indonesia.
- Arikunto & Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Badan Pusat Statistik. (2010). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Yogyakarta. BPS Yogyakarta.
- Badan Pusat Statistik. (2013). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Jakarta. Indonesia.
- Brick, L. (2001). *Bugar Dengan Senam Tera*. Jakarta: Raja Grafindo dalam Sukartini, T. & Nursalam (2009). *Manfaat Senam Tera Terhadap Kebugaran Lansia*. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Airlangga.
- Buyse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kuper, D. J., (2000). *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Dalam Modjod, D. (2007). *Insonia Experience Management Strategies and Outcomes in ESRD Patients Undergoing Hemodialysis*. Mahidol University.
- Carpenito, L. J. (2009). *Diagnosa Keperawatan : Aplikasi Praktek Klinik*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Cahyono, K. H. (2010) *Pengaruh Senam Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang*. Jawa Tengah.
- Craven, R. F., & Hirnle, C. J. (2009). *Fundamentals of Nursing : Human Health and Function*. 6th edition. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Davison, G. C., & Nale J. M. (2006). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: PT. Grafindo Persada.
- Departemen Kesehatan RI. (2002). *Pedoman Pembinaan Usia Lanjut Bagi Petugas Kesehatan*. Bina Kesehatan Masyarakat. Depkes RI: Jakarta.
- Departemen Kesehatan RI. (2003). *Pedoman Pengelolaan Kegiatan Lanjut Usia*. Depkes RI: Jakarta.
- Departemen Kesehatan RI. (2004). *Sistem Kesehatan Nasional*. Depkes RI: Jakarta.

Departemen Kesehatan RI. (2006). *Pedoman Umum Pengelolaan Posyandu*. Jakarta : DepKes RI

Departemen Sosial R.I., Direktorat Jendral Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial, Direktorat Pelayanan Sosial Lanjut Usia. (2008). *KualifikasiPanti Sosial Tresna Wredha (PSTW)*. Jakarta dalam dalam Najjah, D.P., (2009). *Konsep Home pada Panti Sosial Tresna Werdha*. Fakultas Teknik Program Studi Arsitektur Universitas Indonesia.

Dossey, B. M. Keegan, L.(2009). *Holistic Nursing : A Handbook For Practise*. 5th ed. USA: Jones & Barlett Publisher Lcc.

Eliopaulos, C. (2010). *Gerontological Nursing*. 7th edition. Philadelpdia: Lippincott Williams & Wilkins.

Halter , J., Ouslander, J., Tinetti, M., Stephanie, S., High, K., & Asthana, S. (2009). *Hazzards Geriatric Medicine and Gerontology*, 6th Edition. United States: Mc Graw Hill.

Hutapea, R. (2005). *Sehat Dan Ceria Di Usia Lanjut*. Jakarta: Rineka Cipta.

Khalid, M. (2012). *Keperawatan Geriatrik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Khasanah, K. (2012). *Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial "MANDIRI" Semarang*. *Journal Nursing Studies*, 1, 189-196

Linton, A. D., & Lach, H. W. (2007). *Matteson & Mac Conell's Gerontological Nursing Concepts and Practice*. 3th Edition. USA: Sounders Elsevier.

Margiyati (2010). *Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Ngudi Waras, Dusun Kemloko, Desa Bergas Kidul*. Yogyakarta: UGM

Maryam, R. Siti., & Proverawati. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika

Miller, Carol A. (1999). *Nursing Care Of Older Adults: Theory and Practice*. Philadelphia: Lippincott.

Modjod, D. (2007). *Insonia Experience Management Strategies and Outcomes in ESRD Patients Undergoing Hemodialysis*. Mahidol University.

Mubarak, & Wahid I. (2009). *Keperawatan Komunitas 2. konsep dan Aplikasi*. Jakarta: Sagung Seto

- Najah, (2009). *Kesehatan Lanjut Usia dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Nelson, M. E. (2007). *Physical Activity and Public Health in Older Adults: Recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association*. Circulation
- Niven, N. (2002). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Notoatmojo, S. (2007). *Ilmu Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nursalam. (2011). *Konsep dan Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Oktavia, F.A. (2012). *Pengaruh Murottal Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia*. Skripsi, Universitas Gajah Mada, Yogyakarta.
- Oktora. (2013). *Pengaruh Terapi Musik Murottal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Dewanta Cilacap*, Skripsi, Universitas Jendral Soedirman, Purwokerto.
- Phillips, B., & Ancoli-Israel, S., (2001). *Sleep Disorder in The Elderly*. Sleep Medicine 2. PP 99-114.
- Poerwadarminta, W.J.S. (1967). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Pusat Pembinaan Bahasa Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta : Balai Pustaka dalam Najjah, D.P., (2009). *Konsep Home pada Panti Sosial Tresna Werdha*. Fakultas Teknik Program Studi Arsitektur Universitas Indonesia.
- Potter, P. A. & Perry, A. G. (2009). *Fundamental Keperawatan*. Buku 3 Edisi 7 Terjemahan Diah Nurfitriani, Ony T., Farah D. Jakarta: Salemba Medika.
- Prasadj, A. (2009). *Ayo Bangun !: dengan Bugar karena Kidur yang Benar*. Jakarta: Hikmah
- Putra, A. W. (2011). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Masyarakat Usia Di Atas 40 Tahun Pada Anggota Arca HashClub Kabupaten Madiun*. Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya.
- Rosidawati, Maryam, R., Ekasari, M., Jubaedi, M., & Batubara, I., (2008). *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.

- Sandjaya, I. (2007). *Seri Menata Rumah Kamar Tidur*, PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta
- Saputri, D. (2009). *Hubungan Antara Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia di Dusun Sendowo, Kelurahan Sindudadi, Mlati, Sleman, Yogyakarta*. Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Siregar, M.H. (2011). *Mengenal Sebab-sebab, Akibat-akibat dan Cara Terapi Insomnia*, Flash Books, Jogjakarta.
- Soemardini, Muwarni, S., & Safitri, P.R. (2013). *Uji Efek Anti Mikroba Ekstrak Kulit Pohon Rambutan Terhadap Escheriacoli Secara In Vitro*.
- Somerén, E. J. W. V. (2000). *Circadian and Sleep Disturbances in The Elderly. Experimental Gerontology*
- Sugiyono. (2010). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Sumedi. (2010). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Skala Insomnia Pada Lansia di Panti Werdha Dewanata*. Cilacap
- Saryono & Widiyanti, A.T. (2011). *Catatan Kuliah Kebutuhan Dasar Manusia*. Cetakan Kedua. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Syamsiah. (2011). *faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kepatuhan Pasien CKD yang Menjalankan Hemodialisa di RSPAU Dr hernawan Antariksa Halim Perdanakusuma Jakarta*. Tesis.
- Utama, E. D. (2012) *Hubungan Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Lansia Berdasarkan Skor Pittsburgh Sleep Quality Index di Panti Sosial Tresna Werdha Budhi Luhur*. Bantul. Yogyakarta
- Wahyuningsih. (2010). *10 Cara Meningkatkan Kualitas Tidur dalam* <http://health.detik.com/read/2010/04/22/135211/1343392/766/10-cara-meningkatkan-kualitas-tidur>, diakses tanggal 14 Februari 2015
- Wallace, M. (2008). *Essentials of Gerontological Nursing*. USA: Springer Publishing Company, LCC.
- Widiyanti, A. T. & Proverawati, A. (2010). *Senam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Widrayani. (2010). *Hubungan Antara Nyeri Muskuloskeletal dengan Kualitas tidur pada Lansia di Desa Panggunharjo, Kecamatan Sewon, Kabupaten Bantul, Yogyakarta*. Yogyakarta: UGM.

Wold, G.H. (2008). *Basic Geriatric Nursing*. Mosby. Elsevier, Mosby, St. Louis, Missouri, h. 24.

Youngstedt, S. D. (2005). *Effects of Exercise on Sleep*. Clin Sports Med

Zainal, A. M. (2010). *Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kepatuhan Lansia Dalam Melakukan Senam Lansia Di Posyandu Kondang Waras Desa Ngargorejo Boyolali*. Skripsi. Boyolali. Jawa tengah.

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA