

DAFTAR PUSTAKA

- Anggrasari, AP 2013, 'Pengaruh teknik relaksasi benson terhadap pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia di panti asuhan wredha hargo dedali surabaya', *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, vol. 4, no. 2, hal. 73-83.
- Amir, N 2007, *Gangguan tidur pada lansia*, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta.
- Azizah, LM 2011, *Keperawatan lanjut usia*, Graha Ilmu, Yogyakarta.
- Bafirman, HB 2013, 'Kontribusi fisiologi olahraga mengatasi resiko menuju prestasi optimal', *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, vol. 3, no. 1, hal. 43-47.
- Darmojo, RB & Martono, H 2009, *Buku ajar geriatri (ilmu kesehatan usia lanjut)*, edisi 4, Balai Pustaka FKUI, Jakarta.
- Dusek, JA & Benson, H 2009, 'Mind-body medicine: a model of the comparative clinical impact of the acute stress and relaxation responses', *Minnesota Medicine*, vol. 5, no. 92, hal. 47-50.
- Ekayulia 2009, *Gangguan tidur pada lansia*, diakses 1 Oktober 2014, <<http://ekayulia.com/2009/06/20/gangguan-tidur-pada-lansia>>.
- Eliopoulos, C 2005, *Gerontological nursing*, edisi 6, JB. Lippincott, Philadelphia.
- Fatmah 2010, *Gizi usia lanjut*, Erlangga, Jakarta.
- Galimi, R 2010, 'Insomnia in the elderly: an update and future challenges', *Geriatric Gerontol*, no. 58, hal. 231-247.
- Ganong, WF 2005, *Review of medical physiology*, edisi 22, McGraw Hill Companies, USA.
- Guyton, AC & Hall, JE 2006, *Textbook of medical physiology*, edisi 11, Elsevier Saunders, Philadelphia.
- Hardywinoto 2005, *Panduan gerontologi tinjauan dari berbagai aspek*, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.

- Hartini, SK 2009, *Diabetes? siapa takut: panduan lengkap untuk diabetes, keluarganya, dan professional medis*, Qanita, Bandung.
- Heri, KC 2013, 'Pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia di desa leyangan kecamatan ungaran timur kabupaten semarang', Skripsi Sarjana, STIKES Ngudi Waluyo Ungaran, Semarang.
- Heriyanto, B 2012, *Metode penelitian kuantitatif (teori dan aplikasi)*, Putra Media Nusantara, Surabaya.
- Hidayat, AA 2007, *Metode penelitian kebidanan & teknik analisa data*, Salemba Medika, Jakarta.
- Hidayat, AA 2008, *Pengantar kebutuhan dasar manusia: aplikasi konsep dan proses keperawatan*, Salemba Medika, Jakarta.
- Hoan, TT & Rahardja, K 2007, *Obat-obat penting: khasiat, penggunaan dan efek-efek sampingnya*, edisi 6, PT Alex Media Komputindo, Jakarta.
- Khasanah, K & Hidayati, W 2012, 'Kualitas tidur lansia balai rehabilitasi sosial mandiri semarang', *Journal Nursing Studies*, vol. 1, no. 1, hal. 189-196.
- Kozier, B et al 2004, *Fundamental of nursing: concept, process, and practice*, edisi 7, Prentice-Hall Inc, New Jersey.
- Kryger, M et al 2004, 'Sleep, health, and aging: bridging the gap between science and clinical practice', *Geriatrics*, no. 59, hal. 24-26.
- Kunnert, K, King, ML & Kolkhorst, FW 2007, 'Fatigue and sleep quality in nurses', *Journal of Psychosocial Nursing & Mental Health Services*, vol. 8, no. 45.
- Lestari, PL 2009, Riset, 'Perbedaan kualitas tidur pekerja shift saat menjalani shift pagi dengan saat menjalani shift malam pada PT Kobame Propertindo', Universitas Indonesia.
- Lueckenotte, AG 2000, *Gerontologic nursing*, edisi 2, Mosby Inc, Philadelphia.
- Lueckenotte, AG 2006, *Gerontologic nursing*, edisi 3, Mosby Inc, St. Louis Missouri.
- Mahardika, J, Joni, H, Abu, B 2012, 'Hubungan keteraturan mengikuti senam lansia dan kebutuhan tidur lansia di UPT PSLU Pasuruan di Babat

- Lamongan', *Indonesia Journal of Community Health Nursing*, vol. 1, no. 1, hal. 1-11.
- Martono, H & Darmoyo, RB 2005, Latihan dan olahraga pada lansia mencegah beberapa penyakit, Yayasan Jantung Sehat, diakses 1 Januari 2015, <<http://id.inaheart.or.id/?p=16>>
- Maryam, RS et al 2008, *Mengenal usia lanjut dan perawatannya*, Salemba Medika, Jakarta.
- Muhammad 2010, Bersepeda untuk kesehatan dan menurunkan resiko kematian, diakses 9 November 2014, <http://b2w-indonesia.or.id/bacanote/bersepeda_untuk_kesehatan_dan_menurunkan_resiko_kematian>.
- Mutohir, C dkk 2001, *Pendidikan jasmani dan kesehatan*, CV. Maulana, Bandung.
- National Sleep Foundation 2012, New research: identify and treat insomnia early to reduce risk of other illnesses, diakses 1 Oktober 2014, <<http://www.sleepfoundation.org/alert/new-research-identify-and-treat-insomnia-early-reduce-risk-other-illnesses>>.
- Nazir, M 2005, *Metode penelitian*, Ghalia Indonesia, Bogor.
- Notoatmodjo, S 2005, *Metodologi penelitian kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Notoatmodjo, S 2010, *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Nugraha, C 2013, Tips bersepeda sehat, diakses 9 November 2014, <<http://rumahcahaya.com/tips-bersepeda-sehat>>.
- Nugroho, W 2000, *Keperawatan gerontik*, edisi 2, EGC, Jakarta.
- Nugroho, W 2008, *Keperawatan gerontik & geriatrik*, edisi 3, EGC, Jakarta.
- Oudegeest-Sander, MH et al 2013, 'Impact of physical fitness and daily energy expenditure on sleep efficiency in young and older humans', *Gerontology*, no. 59, hal. 8-16.
- Potter, PA & Perry, AG 2006, *Buku ajar fundamental keperawatan: konsep, proses dan praktik*, edisi 4, vol. 2, EGC, Jakarta.

- Rafiudin, R 2004, *Insomnia dan gangguan tidur lainnya*, PT Alex Media Komputindo, Jakarta.
- Rahayu, RM 2008, 'Pengaruh perendaman kaki air hangat terhadap pemenuhan kebutuhan tidur lansia di UPT PSLU Jombang', Skripsi Sarjana, Universitas Airlangga, Surabaya.
- Santoso, BA, Mubarak, W, Chayatin, N 2009, *Ilmu keperawatan komunitas: konsep dan aplikasi*, Salemba Medika, Jakarta.
- Shetty, DP 2005, A comparritive study of pulmonary function test between athletes and nonathletic student, diakses 11 Januari 2015, <<http://119.82.96.197/gsd/collect/disserta/index/assoc/...dir/doc.pdf>>
- Sovndal, S 2013, *Fitness cycling*, Ronin PLLC, Louisville.
- Suroto 2004, *Buku pegangan kuliah pengertian senam, manfaat senam dan urutan gerakan*, Unit Pelaksana Teknis Mata Kuliah Umum Olahraga Undip, Semarang.
- Tarwoto & Wartonah 2006, *Kebutuhan dasar manusia dan proses keperawatan*, Salemba Indika, Jakarta.
- Tsai, L et al 2004, 'Sleep pattern in collage students: gender and grade differences', *Journal of Psychosomatic Research*, no. 56, hal. 231-237.
- Uliyah, M & Hidayat, AA 2008, *Keterampilan dasar praktik klinik untuk kebidanan*, edisi 2, Salemba Medika, Jakarta.
- Vitiello, MV & Prinz, PN 2005, *Sleep and sleep disorders in normal aging: handbook of sleep disorders*, Marcel Dekker Inc, New York.