

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Edisi Revisi VI. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astuti.R.T. (2010). *Hubungan Senam Lansia terhadap Tingkat Depresi pada Lansia di Wilayah RW 06*. Skripsi strata satu, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Yogyakarta.
- Azizah, M. L. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Buman, M. P. King, A.C. (2010). Exercise as a Treatment to Enhance Sleep. *American Journal Of Lifestyle Medicine*, 4; 500
- Chisati, C. Bresci, M. Licitra, R. Srampacchia, G. Rossi, B. (2002). A Functional Study of Oxidative Muscle Efficiency in Older People. *Basic Appl Myol*, 12: 209-12
- Gu, D. Sautter, J. Pipkin, R. Zeng, Y. (2010). Sociodemographic and Health Correlates of Sleep Quality and Duration among Very Old Chinese Sleep 33(5), 601-610
- Gusnul, (2009). *Pengaruh Aromaterapi Terhadap Insomnia Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta*. Skripsi strata satu, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Yogyakarta.
- Hernandez, M.C.R., Gonzalez, M.Z., Lucas, A.F., Alonso, T.O. (2008). *International Journal of Sport Science* Vol. IV:20-32
- Heyne, P., Abreu, B.C., Ottenbacher, K.J., (2004). *The Effect of Exercise Training on Elderly Person with Cognitive Impairment and Dementia: Meta Analysis*. *Arch Phys Med Rehabil* 2004; 85: 1694-704.
- Krisna, A. A. (2012). *Hubungan Frekuensi Senam Lansia Dengan Kualitas Tidur Lansia di Sasana Tamansari Yogyakarta*. Skripsi strata satu, Universitas Gajah Mada Yogyakarta, Yogyakarta.
- Kusumoputro, S., Sidiarto, L.D., Samino., Munir, R., dan Nugroho W., (2003). *Kiat Panjang Umur dengan Gerak dan Latihan Otak*. Jakarta: Universitas Indonesia
- Laurin, D., Verreault, R., Lindsay, J., MacPearson, K., and Rockwood, K., (2001). Physical Activity and Risk of Cognitive Impairment and Dementia in Elderly Persons. *Arch Neurol*, 58:498-504
- Linton, A.D & Helen, W. Lach. (2007). *Gerontological Nursing Concepts and Practice*. USA: Saunders.

- Lira, F.S., Pimentel, G.D., Santos, R.VT., Oyama, L.M., Damaso, A.R., Boscolo, R.A., Grassmann V., Santana, M.G., Esteves, A.M., Tufik, S., Mello, M.T. (2011). Exercise training improves sleep pattern and metabolic profile in elderly people in a time-dependent manner. *Lipid in Health and Disease*, 10:113
- Maryam, R.S., Ekasari, M.F., Rosidawati. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Noorkasiani. (2009). *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. (2003). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Noviani, W. (2009). *Pengaruh Terapi Musik Langgam Jawa Terhadap Derajat Insomnia Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Abiyoso Pakem Yogyakarta*. Skripsi strata satu, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Yogyakarta.
- Nugroho, W. (2000). *Perawatan Lanjut Usia*. Jakarta: EGC.
- Nursalam.(2003). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan; Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Potter & Perry.(2010). *Fundamental Keperawatan Buku 3, Edisi 7*. Jakarta: Salemba Medika.
- Prayitno, A. (2002). Gangguan Pola Tidur Pada Kelompok Usia Lanjut Dan Penatalaksanaanya. *J Kedokteran Trisakti*.
- Rosmalawati, N. W. D. 2007. *Hubungan Gangguan Tidur dengan Gangguan Afek pada Individu Usia 50 tahun keatas di kabupaten Purworejo propinsi Jawa Tengah*. Thesis. Yogyakarta: Fakultas Kedokteran UGM
- Saputri, D. 2009. *Hubungan Antara Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia di dusun Sendowo, kelurahan Sinduadu, Mlati, Sleman, Yogyakarta*: Fakultas Kedokteran UGM.
- Stanley, M & Beare, P. G. (2006). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik (2nd Ed.)*. Jakarta: EGC.
- Sumedi, T., Wahyudi., & Kuswati, A. (2010). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Skala Insomnia Di Panti Wredha Dewanata Cilacap. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 5 (1).
- Tanaka, H. Taira, K. Arakawa, M. Toguti, H. Urasaki, C. Yamamoto, Y. Uezu, E. Tadao, H. Shirakawa, S. (2002). Short Naps and Exercise Improve Sleep Quality and Mental Health in the Elderly. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 56; 233-234.