

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, N.M. (2019) 'Penatalaksanaan insomnia pada usia lanjut', Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, pp. 1–14.
- Bashir, K. et al. (2023) 'Prevalence of insomnia in menopausal women', *Pakistan Journal of Health Sciences*, [online] pp. 43–46. Available at: <https://doi.org/10.54393/pjhs.v4i08.985>.
- Chalet, F.X. et al. (2023) 'The associations between insomnia severity and health outcomes in the United States', *Journal of Clinical Medicine*, 12(6). Available at: <https://doi.org/10.3390/jcm12062438>.
- Desi Intarti, W., Supriadi, R. and Siregar, R. (2024) 'Pengaruh senam lansia terhadap tingkat stres di Puskesmas Mekarsari Desa Citeras Kecamatan Rangkasbitung Kabupaten Lebak Tahun 2023', *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 11(2), pp. 102–111. Available at: <https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol11.iss2.271>.
- Idris, D.N.T., Fidiana, K. and Y.A. (2020) 'Jenis gangguan pola tidur', *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 2(1), pp. 1–10.
- Fatimah and Nuryaningsih (2018) Buku ajar. pp. 1–22.
- Fauziah, E., Hartati, S. and Kamesyworu (2022) 'The effectiveness of elderly exercise in decreasing the level of insomnia', *Journal of Applied Nursing and Health*, 4(1), pp. 61–67. Available at: <https://doi.org/10.55018/janh.v4i1.55>.
- Fitra Yeni, M.N.S. (2023) Stres dan insomnia pada remaja, pp. 1–69. Available at: <http://www.nber.org/papers/w16019>.

- Garefelt, J. et al. (2020) 'Reciprocal relations between work stress and insomnia symptoms: A prospective study', *Journal of Sleep Research*, 29(2), pp. 1–11. Available at: <https://doi.org/10.1111/jsr.12949>.
- Hardika, B.D. and Pranata, L. (2019) 'Pendampingan senam lansia dalam meningkatkan kualitas tidur', *JCES (Journal of Character Education Society)*, 2(2), pp. 34–38. Available at: <http://journal.ummat.ac.id/index.php/JCES/article/view/1474>.
- Isoni, A. (2022) 'Hubungan kombinasi senam bugar lansia dan aerobic low', *Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 3(47), pp. 44–48. Available at: <https://doi.org/10.36082/jmswh.v3i1.870>.
- Kurniawan, A., Kasumayanti, E. and Putri, A.D. (2020) 'Pengaruh senam lansia terhadap penurunan skala insomnia pada lansia di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Tahun 2020', *Jurnal Ners*, 4(2), pp. 102–106.
- Kusumo, M.P. (2020) Buku lansia. [Online]. Available at: <https://id1lib.org/book/17513624/1d56ea>.
- Noorratri, E.D. and Susilowati, T. (2022) 'Pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur lansia yang mengalami insomnia di Wilayah Posyandu Lansia Sehat Bugar RW 08 Kelurahan Sukoharjo', *Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), pp. 220–225. Available at: <https://doi.org/10.56338/promotif.v12i2.2830>.
- Novalia, K., Risnasari, N. and Prihananto, D.I. (2022) 'Penerapan hipnoterapi insomnia untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia yang mengalami insomnia', *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, Sains dan Pembelajaran*, 2(1), pp. 336–339. Available at: <https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/seinkesjar/article/view/3041>.

- Nursalam (2015) Ilmu keperawatan: Pendekatan praktis. [Online]. Available at: <https://www.scribd.com/document/369416381/3-2Metodologi-Nursalam-EDISI-4-21-NOV>.
- Oktaviani, R.D. (2018) ‘Efektivitas senam lansia dan senam ergonomis terhadap perubahan skala insomnia pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Magetan’. [Unpublished undergraduate thesis].
- Rafknowledge (2004) 15 insomnia dan gangguan tidur lainnya. [Online]. pp. 175.
- Ramadania, R. et al. (2024) ‘Hubungan kualitas tidur dengan tingkat insomnia pada lansia: Studi cross-sectional’, 5(April), pp. 15–24.
- Ribeiro, L.V.S., Pasqualotto, L.T. and Júnior, N.S. de F. (2024) ‘Sleep disorders and quality of life of women in menopausal transition and postmenopausal assisted in primary health care: A cross-sectional observational study protocol’, *Journal of Advances in Medicine and Medical Research*, 36(7), pp. 348–356. Available at: <https://doi.org/10.9734/jammr/2024/v36i75509>.
- Sari, E. and Halawa, A. (2018) ‘Senam lansia terhadap insomnia di Panti Wreda Usia Anugerah Surabaya’, *Seminar Nasional dan Workshop Publikasi Ilmiah*, pp. 96–104.
- Subekti, R.T. and Nina, R. (2022) ‘Terhadap kualitas tidur pada lansia’, *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 10(September 2021), pp. 110–120.
- Tanjung, D. (2024) ‘Gambaran insomnia pada lansia’. Skripsi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karsa Husada Garut.
- Tengah, B.K.O.W.J. (2022) Buku panduan lansia. [Online]. pp. 2–32. Available at: [https://doc-pak.undip.ac.id/id/eprint/18408/1/Buku Panduan Lansia.pdf](https://doc-pak.undip.ac.id/id/eprint/18408/1/Buku_Panduan_Lansia.pdf).

Tsani, R.I., Kurniawati, R. and Kurniawati, R. (2020), *Jurnal Kesehatan Kartika*, 15(3), pp. 83–90. Available at: <https://doi.org/10.26874/v15.i3>.

Wulandari, S.T. and Marlina, Y. (2019) 'Senam kebugaran lansia memengaruhi tekanan darah pada wanita menopause', *Jurnal Kesehatan Prima*, 13(1), p. 18. Available at: <https://doi.org/10.32807/jkp.v13i1.216>