

DAFTAR PUSTAKA

- Angkawidjaja, KMA., & Soetjipto. (2020). *Sleep Disorders In Late-life Depression*.
- Astuti, I., (2022). Hubungan Kombinasi Senam Bugar Lansia dan Aerobic Low Impact Terhadap Kualitas Tidur Pada Wanita Menopause. *JMSWH Journal of Midwifery Science and Women"s Health*, 3.
- Banno, et al. (2018). *Exercise Can Improve Sleep Quality*. *PeerJ*, 2018, (7).
- Bull, F. C., et al. (2020). *World Health Organization 2020 Guidelines On Physical Activity And Sedentary Behaviour*. In *British Journal of Sports Medicine* (Vol. 54, Issue 24, pp. 1451–1462). BMJ Publishing Group.
- Eisenberger, et al. (2022). *Assessment of Exercise Intensity for Uphill Walking in Healthy Adults Performed Indoors and Outdoors*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, (24).
- Fahlevi, R., et al. (2023). *GERONTOLOGI*.
- Harisa, A., et al. (2022). Analisis Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pasien Lanjut Usia dengan Penyakit Kronis. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 7(1), 1.
- Havighurst, R. J. (1961). *Successful Aging 1*.
- Listyasari, E., et al. (2024). Sosialisasi Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Lansia di Panti Sosial Tresna Wredha Welas Asih. *Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Masyarakat*. Volume 4, 1.

Lukmana, R. A., et al. (2020). Penyuluhan Tentang Senam Lansia Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia Posyandu Sehati Desa Pauh Menang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 4(1), 61–66.

Lukmana, R. A., et al. (2020). Penyuluhan Tentang Senam Lansia Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia Posyandu Sehati Desa Pauh Menang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 4(1), 61–66.

M. Steverson. (2024). *Ageing and Health*. World Health Organization.

Mardlatillah, S. D. (2023). Konsep Tidur Dalam Perspektif Psikologi Dan Islam. 7.

Nurdianningrum, B., et al. (2016). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. *Yosef Purwoko JKD*, 5(4), 587–598.

Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 5 (5th ed.)*.

Priantara, I. M. D., et al. (2021). Hubungan Aaktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur dan Fungsi Kognitif Pada Kelompok Lansia Dharma Sentana, Batu Bulan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(2), 110.

Purnama Putri, D., et al. (2023). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Indonesian Journal of Innovation Multidisipliner Research*, 6. Halaman 63-68 Volume 1 Nomor 1 Tahun. 3.

Puzzy H., et al. (2020). *Studi Literatur Literature Review : Manfaat Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia*.

Raudhoh, S., et al. (2021). Lansia Asik, Lansia Aktif, Lansia Produktif.

Robiah K., et al. (2021). Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17.

Roisha I.K. (2018). *Effects of Calisthenics on Sleep Quality among Institutionalized Elderly. IOSR Journal of Nursing and Health Science (IOSR-JNHS)*, 7(6), 20–24.

Silvia, E. (2016). Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Wanita Melalui Kerutinan Melakukan Senam Lansia. In *Jurnal Keperawatan Indonesia* (Vol. 19, Issue 1).

Sonhaji. (2023). Pengaruh Senam Aerobik Dan Senam Kebugaran Jasmani Terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Manajemen Asuhan Keperawatan*, 7, 11–16.

Subekti, R., et al. (2022). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Terhadap Lansia. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 10(2), 110.

Sunarti, S. (2023). Gangguan Tidur Pada Lanjut Usia.

Wahyu N., et al. (2018). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Posyandu Lansia Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Puncu Kabupaten Kediri. 9(1).

Wayan, N., et al. (2020). Hubungan Antara Senam Lansia dan Kualitas Tidur Lansia di Kabupaten Badung. *Sport and Fitness Journal*, 8(3), 158–163.