

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, R., Sumartyawati, N. M., & Julianti, A. (2018). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Di Balai Sosial Lanjut Usia "Mandalika" Ntb. 4*. <http://www.elsevier.com/locate/scp>
- Anggarwati, E. S. B., & Kuntarti. (2016). Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Wanita melalui Kerutinan Melakukan Senam Lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 19(1), 41–48. <https://doi.org/10.7454/jki.v19i1.435>
- Bellakusuma, N., & Purwoko, Y. (2016). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 5(4), 587–598.
- Cahyadi, A. B. (2019). *Sintesis: Pengertian, Fungsi, Cara Membuat, dan Contoh Lengkap*. Bahasa.Foresteract.Com. [https://bahasa.foresteract.com/sintesis/#:~:text=Sintesis adalah tulisan utuh dan,yang sesuai dengan kebutuhan penulis](https://bahasa.foresteract.com/sintesis/#:~:text=Sintesis%20adalah%20tulisan%20utuh%20dan%20yang%20sesuai%20dengan%20kebutuhan%20penulis)
- Derma, F. T. W. (2018). *Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Werdha Magetan*. 121.
- Djamaludin, D. (2019). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Penderita Hipertensi Pada Lansia. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*, 1(217–226), 217–226.
- Fatkhurroji, F., Munawaroh, S., & Rosjidi, C. H. (2018). Hubungan Senam Lansia Dengan Kualitas Tidur Lansia. *Health Sciences Journal*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.24269/hsj.v2i1.73>
- Getriana. (2019). *Efektivitas Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Menopause Di Dusun Tegal Melik Desa Gebugan Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang Tahun 2019*. <https://doi.org/10.22201/fq.18708404e.2004.3.66178>
- Handayani, S. P., Sari, R. P., & Wibisono. (2020). *Studi Literatur Literature Review Manfaat Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia. Volume 8*, 48–55.
- Hardika, B. D., & Pranata, L. (2019). Pendampingan senam lansia dalam meningkatkan kualitas tidur. *Journal of Character Education Society*, 2(2), 34–38.
- Jati, F. A. (2017). Perbedaan Pengaruh Senam Lansia Dengan Terapi Tertawa Terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Naskah Publikasi*, 1–13.
- Juliani, S., Nurrahmaton, & Sartika, D. (2020). *Effectiveness of Elderly Gymnastic Against Decreased Insomnia Levels*. 3(2).
- Latifah, N. E. (2017). *Pengaruh Se Enam Lanjut U Usia Terhadap Kualiti Tas T Tidur Anjut Usia W Nita Di Boyol*.

- Mahardika, J., Haryanto, J., & Bakar, A. (2016). Hubungan Keteraturan Mengikuti Senam Lansia dan Kebutuhan Tidur Lansia di UPT PSLU Pasuruan di Babat Lamongan. *Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Airlangga*.
- Megasari, M. (2017). Efektifitas Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur di Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah. *Menara Ilmu*, XI(77), 79–82.
- Meliyana, E., & Ulfa, S. M. (2019). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Yayasan Bina Bhakti Sasana Tresnawherda Caritas Bekasi. *Malahayati Nursing Journal*, 1(1), 16–33.
- Miasa, N. W. N. P., Wibawa, A., M. Widnyana, & Dewi, N. N. A. (2020). Hubungan Antara Senam Lansia Dan Kualitas Tidur Lansia Di Kabupaten Badung. 8(3), 158–163.
- Nislawaty. (2017). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Pelayanan Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Kelurahan Simpang Tiga Pekanbaru Tahun 2016. 1(1), 58–70.
- Nurdianningrum, B., & Purwoko, Y. (2016). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 5(4), 587–598.
- Nurislaminingsih, R., Rachmawati, T. S., & Winoto, Y. (2020). *Pustakawan Referensi Sebagai Knowledge Worker*. 4(2), 169–182. <http://ejournal.undip.ac.id/index.php/anuva>
- Oktaviani, E., & Ambarwati. (2020). Latihan Senam Lansia Terhadap peningkatan Kualitas Tidur Pada pasien Insomnia Di Puskesmas Rendeng Kudus Jurnal Profesi Keperawatan berkurang . Insomnia yang dialami oleh lansia membuat aktivitas yang dilakukan penduduk tahun 20. *JPK (Jurnal Profesi Keperawatan)*, 7(1), 1–12.
- Putra. (2020). *Pengertian Analisis: Fungsi, Tujuan dan jenis jenis Analisis*. Putra. <https://salamadian.com/pengertian-analisis/>
- Putra, A. A. (2015). Hubungan Kepatuhan Melakukan Senam Lansia Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta. *Keefektifan Penerapan Pendekatan Keterampilan Proses Dalam Pembelajaran IPA Terhadap Minat Belajar Siswa Kelas IV SD Negeri Golo Yogyakarta*, 16(2), 39–55. <https://doi.org/10.1377/hlthaff.2013.0625>
- Ridwan, M. F., Pratiwi, Y. S., & Bagus, C. T. (2013). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Indek Kualitas Tidur Pada Lansia Di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Andongsari Kecamatan Ambulu Kabupaten Jember. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Safari, G., & Marlina, R. (2015). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur*

Pada Lansia Lebih Dari 60 Tahun. III(6).

Setyawan, R., & Zaidah, L. (2017). *Pengaruh Terapi Massage Punggung Dan Program Studi Fisioterapi S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ' Aisyiyah Yogyakarta. 1–15.*

Sitorus, E. D., Wayan, & Alfiani, L. (2020). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Lansia Yang Mengalami Insomnia Di Asrama Pemadam Kebakaran. 6(2).*

Wahyuni, D., & Riyanto, A. (2019). *Perbedaan Pengaruh Senam Lansia dan Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Edi Yuswo Wirotomo.*

Yurintika, F., Sabrian, F., & Dewi, Y. I. (2015). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Yang Insomnia. JOM, 2(2).*