

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, Claudia Imanuela. (2022, Juni 22). Upaya mengatasi Gangguan Pola Tidur pada Lansia dengan Terapi Muasik. Tangerang. Public ethics 1-6.
https://yankes.kemkes.go.id/view_artiker/68/gangguan-tidur-pada-lansia.
- Caturia, Sasti Sulistyana., dkk. (2022). *Pelatihan Senam Maumere Pada Penderita Hipertensi Di Kelurahan Tambak wedi Surabaya*. Kota Kediri. Jurnal Pengabdian Masyarakat, 3(1), 11-18.
<https://jurnal.stikeswilliambooth.ac.id/index.php/pengabmas/article/view/344/448>
- Fari, Aniska Indah., Lilik Pranata & Anastasia Sri Sukistini Sri. (2021). Edukasi Pada Lansia Tentang Gangguan Insomnia. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian 2021, "Penelitian Dan Pengabdian Inovatif Pada Masa Pandemi Covid-19"*, London. ISBN: 978-623-6535-49-3.
<https://prosiding.rcipublisher.org/index.php/prosiding/article/view/301/178>
- Feralisa Johara & Widiharti. (2020). Perbedaan Kejadian Insomnia Pada Lansia Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi Air Hangat Pada Kaki. Jakarta. *Jurnal IJPN 1(2): 1-8*.
<https://journal.umg.ac.id/index.php/ijpn/article/view/2314/1467>
- Hadayani, Tika., Dkk. (2013). Pesantren Lansia sebagai upaya meminimalkan Risiko Penurunan Fungsi/Kognitif pada Lansia di Balai Rehanilitasi Sosial Lanjut Usia Unit II Pucang Gading Semarang. *Jurnal Keperawatan Komunitas*. 1(1): 1-9.
<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKK/article/view/919/971>

Haryati., Siti Patma Yunanings & Junuda RAF (2020). “*Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo*”. (S. P. Yunaningsih, Ed. Jurnal Medika Hutami, 5(2): 22-33

<https://journal.umpr.ac.id/index.php/jsm/article/view/1288/1135>

Imadudin, Mohamad Ibnu. 2012.*Prevalensi insomnia pada mahasiswa fkik uin*. Jakarta: Laporan penelitian. 1-56.

<https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/17575/13849>

Khairani, Nurul., Juanita & Rahmawati. (2022). Gambaran Insomnia Pada Lansia Di Kota Banda Aceh. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan, 106-111.

<https://jim.usk.ac.id/FKep/article/view/20609/10084>

Kurniawan, Alfis., Erma Kasumayanti & Ade Dita Putri. (2020). Pengaruh Senam Lansia Terhadap penurunan Skala Insomnia Pada Lansia Di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Tahun 2020. Riau. Jurnal Ners, 102-106.

<https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/1120/903>

Mujaidi, & Rachmah, S. (2022). BUKU AJAR KEPERAWATAN GERONTIK. Mojokerto. Stikes Majapahit Mojokerto.1-125.

<https://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/EBook/article/view/804/811>

Najihah, Pailungan Ferly Yacoline, dkk. (2021). Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia Jurnal Kampus STIKes YPIB Majalengka, Bali. E-Jurnal. 145-157.

<https://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/wocd/article/view/1726/589>

Paiman. (2022). *Olahraga dan Kebugaran Jasmani (physical fitness)*. SMPN 5 Wates Kulon Progo Yogyakarta. Journal Manejer. Tahun 2019. 1(3): 1-12.

<https://journal.uny.ac.id/index.php/cp/article/view/304/pdf>

Patel, Dhavel., MD; Joel Steinberg & MD; Pragnesh Patel. (2018). Insomnia in the Elderly: A Review. Jawa. J Clin Sleep Mcd, 1017-1024.

<https://jcsn.aasm.org/doi/pdf/10.5664/jcsn.7172>

Putu Arysta Dewi, Ardani I Gusti Ayu Indah (2019). Angka Kejadian Insomnia pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar, Bali Tahun 2015. Bali, E-JURNAL MEDIKA, 8(1):27-32. <https://jurnal.harianregional.com/eum/full-10144>

S, Gunardi Saiful & Herlina Irma . (2021). Insomnia dapat meningkatkan resiko depresi lansia. Jawa Timur, *Journal of Health Sciece*, 1(1), 34-42.

<http://jakartajournals.net/index.php/oajjhs/article/view/9/5>

Siregar, Lia Adriyani. (2019). Laporan Kasus dan Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Gangguan Tidur di Desa Lamkat Kecamatan Darussalam Aceh Besar. Aceh. *Universitas Syiah Kuala Banda Aceh*.1-14

<https://jim.usk.ac.id/FKep/article/view/23450/11008>

Sulistyana, Caturia Sasti, dkk. (2022). *Pelatihan Senam Maumere Pada Penderita Hipertensi Di Kelurahan Tambak Wedi Surabaya*. Jurnal Pengabdian Masyarakat, 3(1), 11-18.

<https://jurnal.stikeswilliambooth.ac.id/index.php/pengabmas/article/view/344/448>

Suzuki Keisuke, Masayuki Miyamoto & Koichi Hirata. (2017). Sleep disorders in the elderly: Diagnosis and management. Jawa tengah. *Journal of General and Family Medicine*, 45-95.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5689397/>

Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik*. Edisi 1. Jakarta : DPP PPNI.

Djamaludin Djunizar (2019). Insomnia in Older Adults. Jawa, *Curr Geriatr Rep*, 1(2): 1-10.

<https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/manuju/article/view/1428/pdf>

Hardono, Oktaviana Elisa, & Andoko (2019). Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Kelurahan Angges Kecamatan Tahuna Barat.

E-journal Keperawatan (e-Kp) 13(1). 1 Agustus 2018.
<https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/holistik/article/view/1046/pdf>