

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Z. A., Arsin, A. A., & Yahya, M. (2012). Determinan Insomnia pada Lanjut Usia. *National Public Health Journal*, Vol. 7 No. 4. Diakses dari <http://journal.fkm.ui.ac.id/kesmas/article/view/51> pada tanggal 5 Desember 2019
- Alexander, Capozzol, Hearon, Calkins, & Otto. (2015). The Effects Of Physical Activity On Sleep: A Meta-Analytic Review. *Journal of Behavior Medicine*, Vol 38 No. 3. Di akses dari <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov> pada tanggal 19 Desember 2019
- Aspiani, R. Y. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik Jilid 2*. Jakarta : CV. Trans Info Media
- Brosnan, A. (2017). *Easy Exercise a Chair Based Programme For Older Adults*. Health Service Executive
- Dariah, D. E. & Okatiranti.(2015). Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur Lansia di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, Vol. 3 No. 2. Diakses dari <http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk/article/view/156> pada tanggal 5 Desember 2019
- Deti, D. E. & Okatiranti. (2015). Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur Lansia di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, Vol. 3 No. 2. Diakses dari <http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk/article/view/156> pada tanggal 5 Desember 2019
- Dewi, S. R. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : Deepublish
- Dinas Sosial DIY. (2010). *Profil Balai Sosial Tresna Wredha Daerah Istimewa Yogyakarta*. Diakses dari <http://www.dinsos.jogjaprovo.go.id> pada 11 Desember 2019
- Duruturck, Acar, & Karatas. (2016). Effects of Chair Based Exercise for Older People on Physical Fitness, Physical Activity, Sleep Problem and Quality of Life: A Randomized Controlled Trial. *Turkiye Klinikleri Journal of Health Sciences*, Vol 1 No. 1 Diakses dari <https://www.turkiyeklinikleri.com/article> pada tanggal 19 Desember 2019
- Doenges, Marilyn E dkk. (2018). *Rencana Asuhan Keperawatan Edisi 9*. Jakarta : Buku Kedokteran ECG

- Ernawati, Syauqy, & Haisah. (2016). Gambaran Kualitas Tidur dan Gangguan Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi. *Jurnal Keperawatan Universitas Jambi*. Diakses dari <http://repository.unja.ac.id/id/eprints/2381> pada tanggal 19 Desember 2019
- Fadoli, I. H., Sari, I. D., Budianto, R. E., Yusuf, H. (2017). Pengaruh Gerakan Senam Chair Exercise Bagi Manula Untuk Mencegah Penyakit Diabetes Mellitus. *Journal of Sport Science and Education*, Vol. 2 No. 2. Diakses dari <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jossae/article/download/1270/1497> pada tanggal 5 Desember 2019
- Fandiani, Y. M., Wantiyah, Juliningrum. P. P. (2017). Pengaruh Terapi Dikir Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember. *Nurse Line Journal*. Diakses dari pada tanggal 15 Januari 2020
- Fenny, Supriatmo. (2016). Hubungan Kualitas dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia*, Vol. 5 No. 3. Diakses dari <https://journal.ugm.ac.id/jpki/article/view/25373> pada tanggal 19 Desember 2019
- Furtado, G., E. (2016). Effects of a Chair Yoga Exercise on Stress Hormone Levels, Daily life Activities, Falls and Physical Fitness in Institutionalized Older Adults. *Journal Complementary Therapies in Clinical Practice*, Vol 24. Diakses dari <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov> pada tanggal 19 Desember 2019
- Hanna, S & Norman, A. (2011). *Chair Based Exercise*. Southern Cambridge Falls Prevention Service
- Hermansyah, Lina, & Aminoto, T. (2015). Pengaruh Breathing Exercise Terhadap Kualitas Hidup Lanjut Usia Di Panti Werdha Ria Pembangunan. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, Vol. 2 No. 2. Diakses dari <http://ejurnal.poltekkesjakarta3.ac.id> pada tanggal 5 Desember 2019
- Kelana, K. D. (2013). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Trans Info Media : Jakarta
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Proyeksi Penduduk Lansia Tahun 2010-2035*. Diakses dari www.depkes.go.id pada tanggal 8 Desember 2019

- Kementerian Kesehatan RI. (2017). *Analisis Lansia di Indonesia 2017*. Diakses dari www.depkes.go.id pada tanggal 8 Desember 2019
- Kementerian Koordinator Bidang PMK RI. (2015). *Analisis Kebijakan Pemberdayaan dan Perlindungan Sosial Lanjut Usia*. Jakarta : Deputi Bidang Koordinasi Penanggulangan Kemiskinan dan Perlindungan Sosial
- Kholifah, S. N. (2016). *Modul Bahan Ajar Cetak: Keperawatan Gerontik*. Jakarta : Kemenkes RI.
- Khotimah, N., Gunardo, Ghufron, A., Sugiharti, S., Aryekti, K. (2016). Lanjut Usia (Lansia) Peduli Masa Depan di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Geomedia Majalah Ilmiah dan Informasi Kegeografian*, Vol. 14 No.2. Diakses dari <https://journal.uny.ac.id/index.php/geomedia/article> pada tanggal 19 Desember 2019
- Maas, M. L., Buckwalter, M. D., Hardy, M.D., Trip-Reimer, T., Titler, M. G., et al. (2011). *Asuhan Keperawatan Geriatrik*. Jakarta : EGC
- Moorhead, S., Johnson, M., Maas, M. L., Swanson, E. (2016). *Nursing Outcomes Classification (NOC) Edisi Bahasa Indonesia*. Yogyakarta : Mocomedia
- Nugroho. (2012). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik, edisi 3*. Jakarta : ECG
- Nasir, A., Muhith, A., Ideputri, E. M. (2014). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Nuha Medika : Yogyakarta
- Nazir, M. (2014). *Metode Penelitian*. Jakarta : Ghalia Indonesia
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*. Edisi 4. Jakarta : Salemba Medika
- Potter, P. A & Perry, A. G. (2010). *Fundamental Keperawatan edisi 7*. Jakarta : Salemba Medika
- Priyoto. (2015). *NIC dalam Keperawatan Gerontik*. Jakarta : Salemba Medika
- Ratu, T. S. I., Franly. O., Lando. S.(2017). Hubungan Kualitas Tidur dengan Fungsi Kognitif pada Lansia di BPLU Senja Cerah Provinsi Sulawesi Utara. *Jurnal Keperawatan*, vol 5 No 1. Diakses dari <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/14719/0> pada tanggal 22 April 2020

- Razaob, A. N., Rahman, A. N., Tajuddin, A., Nordin, A. N. (2018). Outcomes of Chair Based Exercise with Progressive Resistance Training On Physical Performances among Older Adults: A Preliminary Study. *Jurnal Sains Kesehatan Malaysia*, Vol. 16. Diakses dari <http://ejournal.ukm.my/jskm/article/view/24103> pada tanggal 19 Desember 2019
- Robinson, Keti R., Leighton, , Logan, Thony et al. (2014). Developing The Principles Of Chair Based Exercise For Older People : A Modified Delphi Study. *BioMed Central Geriatric*, 14:65. Diakses dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed> pada tanggal 5 Desember 2019
- SDKI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia*. Jakarta : DPP PPNI
- SIKI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*. Jakarta : DPP PPNI
- SLKI. (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia*. Jakarta : DPP PPNI
- Sujarweni, W. (2014). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press
- Sulistyarini, T., Santoso, D. (2016). Gambaran Karakteristik Lansia dengan Gangguan Tidur (Insomnia) di RW I Kelurahan Bangsal Kota Kediri. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, Vol. 2 No. 2 hal 150-152. Diakses dari <http://ejurnal.stikesbaptis.ac.id/index.php/keperawatan/article> pada tanggal 5 Desember 2019
- Wilkinson, M. J. (2012). *Buku Saku Diagnosis Keperawatan dengan Intervensi NIC dan Kriteria Hasil NOC*. Jakarta : EGC