

DAFTAR PUSTAKA

American Family Physician. 1999. *Sleep Problems in The Elderly*. [Online]. Tersedia: <http://www.aafp.org/afp/1999/0501/p2551.html> [1 Mei 1999]

Astuti. (2010). *Hubungan Senam Lansia Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia di Wilayah RW 06 Tegalrejo Yogyakarta*. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Yogyakarta

Badan Pusat Statistik, 2010. Data Statistik Indonesia: Jumlah Penduduk menurut Kelompok Umur, Jenis Kelamin, Provinsi, dan Kabupaten/Kota, 2005. Tersedia: http://demografi.bps.go.id/versi1/index.php?option=com_tabel&task=&Itemid=1 [24 Maret 2010]

Budiharjo S., Prakosa D., Sobijanto. 2004. *Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Kekuatan Otot Wanita Lajut Usia Tidak Terlatih di Yogyakarta*. Jurnal Sains Kesehatan 2004, XVII (1).

Buysse. 1988. *The Pittsburgh Sleep Quality Index : A New Instrument for Psychiatric Practice and Research*. *Psychiatric Research*. 28, 193-213.

Dahlan, Sopiudin. (2009). *Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika

Darmojo, B. 2009. *Teori Proses Menua*. In: H. Hadi Martono dan Kris Pranarka (eds): *Buku Ajar Boedhi-Darmojo GERIATRI Edisi 4*. Jakarta: Balai Penerbit FK UI, pp. 3.

Guyton and Hall. 2007. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC

Hardywinoto, Setiabudi. (2005). *Panduan Gerontologi*. Jakarta : Gramedia.

Hidayat, A. (2006). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta. Salemba Medika.

Hidayati . (2008). *Hubungan Senam Lansia dengan Tingkat Kecemasan pada Lansia di PSTW Budhi Luhur Bantul Yogyakarta*. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Yogyakarta

Kang Y, Kim J, Anderson JP, Wu J, Gleim SR, Kundu RK, McLean DL, Kim JD, Park H, Kim SW, Han J, Quatterone T, Chun HJ. *Apelin/APL signaling is a critical*

regulator of endothelial MEF2 activation in cardiovascular development. Circ Res. June 21, 2013; 113 (1): 22-31.

Komisi Nasional Lanjut Usia. 2006. *Kondisi Sosial-Ekonomi Lanjut Usia di Indonesia*. Jakarta: Komisi Nasional Lanjut Usia

Lumbantobing. (2004). *Gangguan tidur*. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia

Mahardika J., Haryanto J. , Bakar A. *Hubungan Keteraturan mengikuti Senam Lansia dan Kebutuhan Tidur Lansia di UPT PSLU Pasuruan di babat Lamongan*. Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. Surabaya

Messaurina. (2007). *Pengaruh Senam lansia Terhadap Fleksibilitas Sendi dan Kekuatan Otot pada Wanita Lanjut Usia*. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Yogyakarta

National Sleep Foundation. 2011. *Study: Physical Activity Impacts Overall Quality of Sleep*. [Online]. Tersedia: <http://sleepfoundation.org/sleep-news/study-physical-activity-impacts-overall-quality-sleep> [6 Desember 2011]

Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta

Pollak,(1990) *Sleep problems in the community elderly as predictors of death and nursing home placement*. Journal of Community Health., Volume 15, Issue 2, pp 123-135.

Prayitno A.(2002). *Gangguan Pola Tidur Pada Kelompok Usia Lanjut dan Penatalaksanaannya*. Jurnal Kedokteran Trisakti (2002), Vol 2 No. 1.

Roepke K. Susan, Ancoli Sonia.(2011). *Sleep Disorder in The Elderly*. Indian J Med Res 131, Februari(2010), pp 302-310

Scott P.R. Jonathon, McNaughton R. Lars, Polman C.J. Remco.(2006). *Effect of Sleep Deprivation and Exercise on Cognitive Motor Performance and Mood*. Journal of Physiology & Behaviour, 87 (2006) 396-408.

Stanley, M & Beare, P. G.(2006).*Buku Ajar Keperawatan Gerontik*(2nd Ed.). Jakarta: EGC

Steph Ellen, *eHow Blog*, 2010; *Principles and Methods of Research*; Ariola et al. (eds.); 2006.

Sumintersih (2006). *Kebugaran Jasmani Untuk Lansia*. Olahraga, 147-160

- Suroto. (2004). Buku Pegangan Kuliah Pengertian Senam, Manfaat Senam dan Urutan Gerakan. Semarang: Unit Pelaksana Teknis Mata Kuliah Umum Olahraga Undip.
- Swanson M. Leslie, Arnedt Todd J, Rosekind R. Mark, Belenky Gregory, Balkin J. Thomas, Drake Christopher.(2011). *Sleep Disorder and Work Performance: Findings From The 2008 National Sleep Foundation Sleep in America Poll*. J. Sleep Res.(2011) 20, 487-494.
- Vegar Zubia, EjazHussain M.(2012). *Sleep Quality Improvement and Exercise: A Review*. International Journal of Scientific and Research Publication, Volume 2, Issue 8, August 2012.
- World Health Organization. 2001. *Definition of an older or elderly person*. Tersedia: <http://www.who.int/healthinfo/survey/ageingdefnolder/en/> [3 April 2001]
- Yang PY, Ho KH, Chen HC, Chien MY.(2012). *Exercise training improves sleep quality in middle-aged and older adults with sleep problems: a systematic review*. Journal of Physiotherapy, 58(3):157-63).