

## DAFTAR PUSTAKA

- Adinata, D. 2007. "Pelaksanaan Senam Lansia Terhadap Perubahan Tingkat Depresi Pada Lansia di Panti Wredha". Skripsi mahasiswa UGM Jurusan Keperawatan, Yogyakarta.
- Agus, 2007. "Umur Harapan Hidup di DIY". Dalam [http://mpu-kesehatan.org/index.php?option=com\\_content&view=article&id=14%3Asekilas-kesehatan-prov-diy&lang=en](http://mpu-kesehatan.org/index.php?option=com_content&view=article&id=14%3Asekilas-kesehatan-prov-diy&lang=en). Tanggal 15 Desember 2010. Jam 8.54 WIB.
- Alimul, A. 2008. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Aplikasi Konsep Dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Slemba Medika.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Renika Cipta.
- Asmadi. 2008. *Teknik Prosedural Keperawatan Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika.
- Boedhi, R.-Darmojo. 2006. *Geriatrik Ilmu Kesehatan Usia Lanjut*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Carole, 2007. "How To Try This : Evaluating Sleep Quality In Older Adults". Volume 108, no 5. Dalam [www.hartfordign.org](http://www.hartfordign.org). 15 Desember 2010, jam 09.30 WIB.
- Chopra, Deepak. 2003. *Tidur Nyenyak, Mengapa Tidak? Ucapkan Selamat Tinggal Pada Insomnia*. Ikon Teralitera: Yogyakarta.
- Darmojo. 2004. Dalam <http://tutorialkuliah.blogspot.com>. Tanggal 20 Januari 2011. Jam 10.00 WIB.
- Depkes RI. 1995. *Pedoman Pengolahan Kegiatan Kesehatan Di Usia Lanjut*. Jakarta.
- Depkes RI. 2004. *Pola Penanganan Penduduk Lanjut*. Jakarta.
- Fitri, Media. 2009. Gangguan Tidur Pada Lansia. Dalam <http://stikeskabmalang.files.wordpress.com>. 21 Maret 2011, jam 09.55 WIB.
- Gardenia. 2010. "Program senam untuk lansia". Dalam <http://6ardenia.wordpress.com/2010/05/20/program-senam-untuk-lansia>. 20 desember 2010, jam 10.00 WIB.

- Gie, TL.1999. *Strategi Hidup Sehat Terutama Untuk Orang Usia Lanjut*. Yogyakarta: Pusat Belajar Ilmu Berguna(PUBIB).
- Hermana. 2007. “Penduduk Lanjut Usia di Indonesia dan masalah Kesejahteraan”. Dalam  
Dalam  
<http://www.depsos.go.id/modules.php?name=News&file=article&sid=522>.  
Jumat, 17 Desember 2010, jam 13.00 WIB.
- Herniyatun. 2005. “ Perbandingan Status Psikososial Lansia Yang Mengikuti Terapi Aktivitas Kelompok Senam Dengan Lansia Yang Tidak Mengikuti Terapi Aktivitas Kelompok Senam, volume I. No. 1”. Dalam [www.google.com](http://www.google.com). 26 November 2010, pukul 13.45 WIB.
- Kusmana. 2006. *Olahraga Untuk Orang Sehat dan Penderita Penyakit Jantung*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Machfoedz. 2007. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Fitramaya.  
\_\_\_\_\_. 2008. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Fitramaya.  
\_\_\_\_\_. 2009. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Mubarak, Wahit Iqbal, dkk. 2006. *Ilmu Keperawatan Komunitas 2*. Jakarta: Sagung Seto.
- Nia, 2010. “Tidur Berkualitas, Bangun pun Badan Segar”. Dalam <http://sleepclinicjakarta.tblog.com/post/1970101443>. Selasa, 21 Desember 2010, jam 14.00 WIB.
- Notoatmojo. 2002. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipto.  
\_\_\_\_\_. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipto.
- Nugroho, Wahyudi. 2008. *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Ed:3. Jakarta: EGC.
- Potter & Perry. 2006. *Fundamental Keperawatan*, edisi 4, volume 2. Jakarta: EGC.
- Priharjo, P. 1993. *Perawatan Nyeri Pemenuhan Aktivitas Pasien*. Jakarta: EGC
- Prihtiyani, Eny. 2008. “23.800 Lansia di DIY Terlantar”. Dalam <http://nasional.kompas.com/read/2008/06/02/18095217/23.800.lansia.di.di.y.lantar>. jumat, 17 Desember 2010, jam 12.42 WIB.
- Pudjiastuti dan Budi Utomo. 2003. *Fisioterapi Pada Lansia*. Jakarta: EGC
- Santi, N. 2009. “Hubungan Senam dengan Kualitas Hidup Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Yogyakarta Unit Budi Luhur” Skripsi mahasiswa UGM jurusan keperawatan, Yogyakarta.

- Santosa. 1994. Dalam <http://tutoriaikuliah.blogspot.com>. Tanggal 20 Januari 2011. Jam 10.00 WIB.
- Septi, 2010. “Tips tidur nyenyak dengan senam peregangan”. Dalam <http://ahligiza.blogspot.com/2010/01/tips-tidur-nyenyak-dengan-senam.html>, Sabtu, 29 Januari 2011, jam 11.01 WIB.
- Sugiono. 2007. *Statistika untuk Penelitian*. Alfabeta. Bandung.
- Suparto, H. 2006. *Sehat Menjelang Usia Senja*. Bandung: PT Remaja Rodakarya.
- Tjokronegoro, A. 2001. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*, Edisi 3. Jilid II. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Wiwit, 2007. “Penduduk Lanjut Usia”. Dalam [http://www.google.co.id/#hl=id&biw=1366&bih=653&q=data+statistik+penduduk+lansia+menurut+dunia&aq=f&aqi=&aql=&oq=&gs\\_rfai=&fp=eccb12653cd461cd](http://www.google.co.id/#hl=id&biw=1366&bih=653&q=data+statistik+penduduk+lansia+menurut+dunia&aq=f&aqi=&aql=&oq=&gs_rfai=&fp=eccb12653cd461cd). Selasa, 21 Desember 2010, jam 11.00 WIB.
- Yacinta, Lidya. 2008. “Hubungan Keaktifan senam Dengan Gangguan Tidur pada Lansia di Posyandu Lansia Mawar, Desa Soragan, Ngestiharjo, Puskesmas Kasihan II Bantul Yogyakarta”. Skripsi mahasiswa STIKES Wira Husada Jurusan Keperawatan.