

DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, A., & Esterlita, S. (2021). Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia. *Jurnal Kampus STIKES YPIB Majalengka*, 9(2), 145-157. <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/2729613>
- Ambardini, R. L. (2020). Aktivitas Fisik Pada Lanjut Usia. *Orphanet Journal Of Rare Diseases*, 21(1), 1–9.
- Ashari, M. H., Hardianto, Y., & Amalia, R. N. (2022). Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas tidur pada Lansia. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 6(1), 35-41. https://www.researchgate.net/profile/Yudi-Hardianto2/publication/356929605_The_Relationship_Between_Physical_Activity_and_Sleep_Quality_In_Elderly/links/62b988261010dc02cc60f0f7/The-Relationship-Between-Physical-Activity-and-Sleep-Quality-In-Elderly.pdf
- Danirmala D, Ariani P. Angka Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar, Bali Tahun 2019. *E-Jurnal Med Udayana*. 2019;8(1):27. doi:10.24922/eum.v8i1.45308
- Darmawan, M. S., & Irawan, R. J. (2022). HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEJADIAN INSOMNIA PADA LANSIA. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(03), 1-6. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal_kesehatan-olahraga/article/view/47691
- Dewi, G. R. (2019). *Analisis Aktifitas Fisik Dengan Insomnia Pada Lansia Di Desa Barengkok Dan Desa Puraseda, Kecamatan Leuwiliang, Kabupaten Bogor, Jawa Barat Tahun 2017 (Analisa Lanjut)* (Doctoral dissertation, Universitas Binawan). <https://repository.binawan.ac.id/20/>
- Fakihan, A., & Fis, D. R. K. S. (2016). *Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lanjut usia* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta). <https://eprints.ums.ac.id/44913/>
- Fitria, A., & Aisyah, S. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Desa Babah Dua. *Jurnal Gentle Birth*, 3(1), 1–11. <https://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1678035&val=18207&title=HUBUNGAN%20AKTIVITAS%20FISIK%20DENGAN%20KUALITAS%20TIDUR%20PADA%20LANJUT%20USIA%20DI%20DESA%20BABAHA%20DUA>

- Fitri. 2018. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Desa Karangrejo Kecamatan Gabus Kabupaten Grobogan. Skripsi S-1, Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga.
- Harahap, S. (2021). HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PINTU LANGIT. <https://repository.unar.ac.id/jspui/handle/123456789/198>
- Kim, D. E., Roberts, T. J., & Moon, C. (2021). Relationships among types of activity engagement and insomnia symptoms among older adults. *BMC geriatrics*, 21, 1-10.
- KU, P. (2019). Prospective associations between different categories of physical activity and insomnia in older adults. *Int. J. Sport Psychol*, 45, 00-00.
- Lumowa, Y. R., & Rayanti, R. E. (2023). Pengaruh Usia Lanjut terhadap Kesehatan Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 16(1), 363–372.
- Ma'arif, F. (2018). HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS AMBUNTEN (Doctoral dissertation, Universitas Wiraraja Madura).
- Nafidah, N. (2020). Hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kognitif lanjut usia di panti sosial tresna werdha Budi Mulia 4 Margaguna Jakarta Selatan.
- Pangulu, R., & Suratini, S. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Insomnia pada Usia Lanjut di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Budi Luhur Kasongan Bantul (Doctoral dissertation, STIKES'Aisyiyah Yogyakarta).
- Prianthara, I. M. D., Paramurthi, I. P., & Astrawan, I. P. (2021). Hubungan aktivitas fisik terhadap kualitas tidur dan fungsi kognitif pada kelompok Lansia Dharma Sentana, Batubulan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(2), 110-120.
- Purnama, H., & Suhada, T. (2019). Tingkat aktivitas fisik pada lansia di Provinsi Jawa Barat, Indonesia. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 5(2), 102-106.
- Safei, I., Basri, R. P. L., & Rachman, M. E. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Pola Tidur pada Usia Lanjut. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 3(1), 1-11.

- Sari, D. P. (2021). Hubungan Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Setrorejo (Doctoral dissertation, STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta).
- Sonnega, A., Leggett, A., Pepin, R., & Assari, S. (2020). Physical activity and insomnia symptoms over 10 years in a US national sample of late-middle-age and older adults: age matters. *Journal of Aging and Physical Activity*, 28(4), 613-622.
- Susanti, R. S. (2023). HUBUNGAN TINGKAT ACTIVITY OF DA HUBUNGAN TINGKAT ACTIVITY OF DAILY LIVING (ADL) DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA USIA LANJUT DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA GAU MABAJI GOWA. *Jurnal Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 39-49.
- Tang, J. Y. M., Luo, H., Tse, M., Lum, T. Y. S., Wong, G. H. Y., & Li, S. X. (2021). The relationship between insomnia symptoms and frailty in community-dwelling older persons: a path analysis. *Sleep Medicine*, 84, 237-243.