

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Andi Zulkifli, A. Arsunan Arsin, dan Muhammad Yahya. (2012) *Determinan Insomnia pada Lanjut Usia*, (Online), tersedia pada: <http://download.portalgaruda.org/> (diakses pada 03 Mei 2018)
- Bandiyah, Siti. (2009) *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Caldwell, Karen L., Shawn M. Bergman, Scott R. Collier, N. Travis Triplett, Rebecca Quin, John Bergquist, dan Carl F. Pieper. (2016) 'Effect of *Tai Chi Chuan* on Anxiety and Sleep Quality in Young Adults: Lessons from A Randomized Controlled Feasibility Study'. *Nature and Science of Sleep*, (Online), tersedia pada: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5118018/&ved> (diakses 23 Februari 2018)
- Dahlan, M. Sopiudin. (2014) *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan: Deskriptif, Bivariat, dan Multivariat, Dilengkapi Aplikasi dengan Menggunakan SPSS*. Jakarta: Epidemiologi Indonesia
- Daley, Debra. (2014) *30 Menit untuk Bugar dan Sehat*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer Kelompok Gramedia
- Danang. (2016) *5 Jenis Aliran Tai Chi*, (Online), <http://teknorus.com/jenis-aliran-tai-chi>(diakses 28 Februari 2018)
- Dewi, Sofia Rhosma. (2014)*Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Deepublish
- Du, Shizheng, Jianshu Dong, Heng Zhang, Shengji Jin, Guihua Xu, Zengxia Liu, Lixia Chen, Haiyan Yin, dan Zhiling Sun. (2014) '*Tai Chi* Exercise for Self-Rated Sleep Quality in Older People: A Systematic Review and Meta-Analysis'. *International Journal of Nursing Studies*, (Online), tersedia pada: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/m/pubmed/24934815&ved> (diakses 23 Februari 2018)
- Hakim, Andri. (2011) *Neo Tai Chi: Teknik Praktis Meningkatkan Kesehatan dan Kecerdasan*. Jakarta: Visimedia

- Haswita, dan Reni Sulistyowati. (2017) *Kebutuhan Dasar Manusia untuk Mahasiswa Keperawatan dan Kebidanan*. Jakarta: CV. Trans Media
- Hidayat, A. A. A. (2017a) *Metode⁶⁵ itian Keperawatan Dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Hidayat, A. A. A. dan Musrifatul Uliyah. (2015b) *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Edisi 2-Buku 2*. Jakarta: Salemba Medika
- Hosseini, Habibollah, Mohammad Fakhari Esfirizi, Sayed Mohammad Marandi, dan Adbollah Rezaei. (2010) 'The effect of Tai Chi exercise on the sleep quality of the elderly residents in Isfahan, Sadeghieh elderly home'. *Original Article*, (Online), tersedia pada: <https://www.mui.ac.ir> (diakses pada 23 Februari 2018)
- Huda, Nailul. (2016) *100 Fakta Seputar Tidur Yang Perlu Anda Tahu*. Jakarta: PT Gramedia
- Irwin, Michael R., Richard Olmstead, dan Sarosh J, Motivala. (2008) 'Improving Sleep Quality in Older Adults with Moderate Sleep Complaints: A Randomized Controlled Trial of Tai Chi Chih'. *Sleep*, (Online), tersedia pada <https://www.ncbi.nlm.nih.gov> (diakses 23 Februari 2018)
- Kota Palembang Dalam Angka: Palembang Municipality in Figures*. (2017) Palembang: Badan Pusat Statistik Kota Palembang
- Kozier, Barbara, Glenora Erb, Audrey Berman, dan Shirlee J. Snyder. 2004. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. Dwi Widiarti, Anastasia Onny Tampubolon, dan Nike Budhi Subekti (Penerj.). (2010) Jakarta: EGC
- Lu, Jiaojiao, Lingyan Huang, Xie Wu, Weijie Fu, dan Yu Liu. (2017) 'Effect of Tai Ji Quan Training on Self-Reported Sleep Quality in Elderly Chinese Women with Knee Osteoarthritis: A Randomized Controlled Trail'. *Sleep Medicine*, (Online), tersedia pada: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/m/pubmed/28449910> (diakses 23 Februari 2018)
- Maryam, R. Siti, Mia Fatma Ekasari, Rosidawati, Ahmad Jubaedi, dan Irwan Batubara. (2012) *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika

- Muhith, Abdul dan Sandu Siyoto. (2016) *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Andi
- Notoatmodjo, S. (2012a) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. (2010b) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nursalam. (2016) *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Permady, Gilang Gumilar. (2015) *Pengaruh Merendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Astanalanggar Kecamatan Losari Cirebon Jawa Barat*. <http://repository.uinjkt.ac.id>(diakses 13 Maret 2018)
- Populasi Lansia Diperkirakan Terus Meningkat Hingga Tahun 2020*. (2013) Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Potter, Patricia A. dan Anne G. Perry. (2010)*Fundamental Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Rahim, Bella Antika Binti. (2016) *Efektivitas Senam Tai Chi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia (Studi di Posyandu Lansia Alpukat RW 04 Kelurahan Tanjungrejo Malang)*, (Online), tersedia pada: <http://eprints.umm.ac.id/id/eprint/34517>(diakses 07 Mei 2018)
- Rahman,R. Topan Aditya. (2015)*Analisis Statistik Penelitian Kesehatan*. Bogor: IN MEDIA
- Raman, Gowri, Yuan Zhang, Vincent J. Minichiello, Carolyn D'Ambrosio, dan Chenchen Wang. *Tai Chi Improves Sleep Quality in Healthy Adults an Patients with Chronic Condition: A Systematic Review and Meta-Analysis*, (Online), tersedia pada: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/m/pubmed/28845367> (diakses 21 Februari 2018)
- Riyanto, Agus. (2011) *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Santoso, Singgih. (2017) *Statistik Multivariat dengan SPSS*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo

- Situasi Lanjut Usia (Lansia) di Indonesia.* (2016) Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Stanley, Mickey dan Patricia Gauntlett Beare. 1999. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik.* Nety Juniarti dan Sari Kurnianingsih (Penerj.). (2007) Jakarta: EGC
- Subandi, Endang. (2017) *Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Desa Pakusamben Kecamatan Babakan Kabupaten Cirebon,* (Online) tersedia pada <http://www.jurnal.syntaxliterate.co.id> (diakses pada 10 Juli 2018)
- Sujarweni, V.W. (2014) *Metodologi Penelitian Keperawatan.* Yogyakarta: Gava Media
- Sukmasari, Radian Nyi. (2016) *Aerobik Seperti ini Tak disarankan untuk yang Berusia 50 Tahun ke Atas,* (Online), tersedia pada: <http://m.detik.com/> (diakses pada tanggal 21 Mei 2018)
- Sunaryo, Rahayu Wijayanti, Maisje Marlyn Kuhu, Taat Sumedi, Esti Dwi Widayanti, Ulfah Agus Sukrillah, Sugeng Riyadi, dan Ani Kuswati. (2016) *Asuhan Keperawatan Gerontik.* Yogyakarta: Andi
- Susanto, Andina Vita dan Yuni Fitriana. (2017) *Kebutuhan Dasar Manusia: Teori dan Aplikasi dalam Praktik Keperawatan.* Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Tarwoto, dan Wartonah. (2015) *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan.* Jakarta: Salemba Medika
- Undang-Undang No. 13 Tahun 1998 Tentang Ke Sos Lansia.* (2014) Sumatera Selatan: Lembaga Lansia Indonesia Sumatera Selatan
- Vitiello, Michael V. (2009) *Aging an Sleep-Poll Data,* (Online), tersedia pada: <https://sleepfoundation.org/> (diakses 03 Mei 2018)
- Wang, Chenchen, Christopher H. Schmid, Ramel Rones, Robert Kalish, Janeth Yinh, Don L. Goldenberg, Yoojin Lee, dan Timothy Mcalindon. (2010). *A Randomized Trial of Tai Chi for Fibromyalgia,* (Online), tersedia pada <https://www.ncbi.nlm.nih.gov> (diakses pada 2 Maret 2018)

Wayne, P.M., dan Mark L.F. (2013) *The Harvard Medical School Guide to Tai Chi 12 Weeks to A Healthy Body Strong Heart and Sharp Mind*. London: Harvard Health Publications

Welch, Claudia. (2012) *Balance Your Hormones, Balance Your Life*. Jakarta: Penebar Plus

World Health Organization (WHO). 2018. *Media Centre Elder Abuse*. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs357/en/> (diakses 19 Maret 2018)

