

DAFTAR PUSTAKA

- Abselian, U. P., Armayani, Rahmawati, Saltar, L., Nasus, E., Rudhiati, F., Rangki, L., Ginanjar, R., Dewi, I. M., Damayanti, N., Rahmadika, N., Hermanto, & Marlina, T. (2023). *Dasar Dasar Fisiologis Untuk Praktik Keperawatan*. In *Eureka Media Aksara*.
- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., & Munthe, S. A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Aiman, P. D. U., Abdullah, D. K., Jannah, M., Hasda, S., Fadilla, Z., Masita, T., Sari, M. E., & ketut Ngurah Ardiawan. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. In *Yayasan Penerbit Muhammad Zaini*.
- Aisyah, S., P, S. P., & Winata, S. G. (2024). *Hubungan loneliness (perasaan kesepian) terhadap kualitas tidur pada lansia di panti griya werdha jembangan surabaya (The Feelings of Loneliness) To Sleep Quality in Elderly at House Griya Werdha Jembangan Surabaya Siti*.
- Anggreani, dwi nur, Antari, I., & Arthica, R. (2023). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Upt Rumah Pelayanan Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma Yogyakarta. *Journal of Health (JoH)*, 10(1). <https://doi.org/10.30590/joh.v10n1.577>
- Aprianingsih, P. R., Mahayanti, A., & P, S. F. A. (2024). *Hubungan aktifitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di rw 09 sardonoharjo, ngaglik, sleman, yogyakarta*. 08(02).
- Arifin, A. R., Ratnawati, & Burhan, E. (2010). Fisiologi Tidur dan Pernapasan. *Jurnal Respirologi Indonesia*, 1–12.
- Astuti, A. D., Basuki, H. O., & Priyanto, S. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*.
- Barus, M., Tampubolon, L. F., & Gurning, K. B. (2022). *Gambaran Kualitas Tidur Lansia di Nagori Bahal Gajah Kecamatan Sidamanik Kabupaten Simalungun Provinsi Sumatera Utara Tahun 2022*. 7(2), 126–134.
- Batubara, S., Hotmatua Siregar, J., & Fuad, A. (2022). Hubungan Tingkat Kesepian Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Di Panti Jompo Tresna Werda Kota Bengkulu. *Zona Kedokteran: Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Batam*, 12(1), 58–63. <https://doi.org/10.37776/zked.v12i1.971>
- BPS, (2024). (2024). statistik penduduk lanjut usia 2024. In *buku statistik: Vol. 21, 2024*.
- BPS 2023. (2023). *Profil lansia provinsi jawa tengah*.
- Budi, S., Sumarni, A. B., & Indah, P. (2022). Pemberdayaan Lansia Dalam Meningkatkan Ketahanan Pangan Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*, 4(2), 69–76.

- Cahyaningrum, E. D. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Lansia. *Jurnal Surya Muda*, 4(1), 27–36. <https://doi.org/10.38102/jsm.v4i1.111>
- Catri, W. N., Faza, R. Z., Wikrama, A. B. A., Ratri, A. M., & Kharin, H. C. (2024). Tinjauan Literatur: Dampak Durasi dan Kualitas Tidur yang Buruk Pada Kesehatan Tubuh Usia Produktif Literature Review: The Impact of Poor Sleep Duration and Quality on Health in Productive Age. *JURNAL KESEHATAN POLTEKKES KEMENKES RI PANGKALPINANG*, 12(1), 71–82.
- Choerunnisa, N. F., Wardoyo, S. S. I., & Rahmawati, N. A. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Sumbersari Kota Malang. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(1), 995–1000. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/25851>
- Cicik, H. M., Sulistyoningsih, H. P. V. P., & Luthfiah. (2024). *Bunga rampai kelanjut usiaan* (p. 181).
- Darmawan M.S, & Irawan R.J. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 14, 1–6.
- Ding, L., Dai, R., Qian, J., Zhang, H., Miao, J., Wang, J., Tan, X., & Li, Y. (2024). Psycho-social dimensions of cardiovascular risk: exploring the impact of social isolation and loneliness in middle-aged and older adults. *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19885-w>
- Duarsa, D. dr. H. A. B. S. M. K., I Putu Dedy Arjita, S.Pd., M. K., dr. Fauzy Ma'ruf, Sp.Rad., M. K., Aena Mardiah, S.KM., M.P.H. dr. Fachrudi Hanafi, M.Epid. Jian Budiarto, ST., M. E., & dr. Sukandriani Utami, S. K. (2021). *Buku ajar penelitian kesehatan*.
- Fadilah, N., Sulistyowati, D., P, dely maria, Rohana, I. gusti ayu putu desy, & Metri, D. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*.
- Fazriana, E., Rahayu, F. P., & Supriadi. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Risiko Di Puskesmas Linggar Kabupaten Bandung. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 15(2), 1–10. <https://doi.org/10.36990/hijp.v15i2.930>
- Febrian, E. R., & Rahmat, I. (2024). *Hubungan kesepian dengan kualitas tidur pada lansia di Balai Pelayanan Tresna Werdha Unit Budi Luhur Bantul The relationship between loneliness and sleep quality of the elderly in Tresna Werdha Social Services Center, Budi Luhur Unit Bantul*. 2(13), 1087–1094.
- Fitriana, A., & Aisyah, S. (2020). *Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lanjut usia didesa babah dua*. 3(1), 1–11.
- Fitriana, L. N., Lestari, D. R., & Rahmayanti, D. (2021a). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kesepian pada Lanjut Usia di Karang Lansia Bahagia Banjarmasin. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 1. <https://doi.org/10.20527/dk.v9i2.6544>

- Fitriana, L. N., Lestari, D. R., & Rahmayanti, D. (2021b). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kesenian Pada Lanjut Usia Di Karang Lansia Bahagia Banjarmasin. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 9(2), 169. <https://doi.org/10.20527/dk.v9i2.6544>
- Gardiner, C., Weakley, J., Burke, L. M., Roach, G. D., Sargent, C., Maniar, N., Townshend, A., & Halson, S. L. (2023). The effect of caffeine on subsequent sleep: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 69, 101764. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2023.101764>
- Hanifah, H., Maydinar, D. D., & Marsiah, M. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kesenian (Lonlinnes) pada Lansia di Puskesmas Karang Dapo. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 2(2), 114–121. <https://doi.org/10.57084/jiksi.v2i2.802>
- Harni, siti yuli, & Putri, rima berlian. (2023). *masalah komunikasi pada lansia*. 15018, 1–12.
- Herawati, I., Rifdasari, A., & Wulandari, H. (2023). Pendekatan Psikologis Dan Terapi Seni Untuk Mengurangi Kesenian Pada Narapidana Lansia Di Rumah Tahanan Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Penerapan Ilmu Pengetahuan*, 4(1), 5–8. <https://doi.org/10.25299/jpmpip.2023.11470>
- Heryana, A. (2024). Analisis Data Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Pelita Nusantara*, 1(3), 1–12. <https://doi.org/10.59996/jurnalpelitanusantara.v1i3.350>
- Kemenkes. (2022). *Petunjuk Teknis Integrasi Pelayanan Kesehatan Di Puskesmas*. 1–116.
- KEPPKN Kemenkes RI. (2018). Pedoman Dan Standar Etik Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Nasional. *The Indonesian Journal of Health Science*, 10(1), 1–128. www.litbang.kemkes.go.id
- Kusumo, M. P. (2020). Buku Pemantauan Aktivitas Fisik Mahendro Prasetyo Kusumo. In *Yogyakarta: The Journal Publishing*. [http://repository.umsida.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896/Buku pemantauan aktivitas fisik.pdf?sequence=1](http://repository.umsida.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896/Buku%20pemantauan%20aktivitas%20fisik.pdf?sequence=1)
- Kusumo, M. prasetyo. (2020). *Buku Lansia*. november, 64. <https://id1lib.org/book/17513624/1d56ea>
- Latumahina, F., Istia., Y. J., Tahapary, E. C., Anthony, V. C., Soselisa, V. J., & Solissa, Z. (2022). Peran Posyandu Lansia Terhadap Kesejahteraan Para Lansia di Desa Ihamahu, Kec. Saparua Timur, Kab. Maluku Tengah. *Jurnal Karya Abdi Masyarakat Universitas Jambi*, 6(43), 39–45. <https://mail.online-journal.unja.ac.id/JKAM/article/view/19368>
- Marthiani, I. (2024). *Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Pemahaman Konsep Biologi*. 2(2).
- Maulina, B., & Ulfa, A. (2022). Peran Intensitas Aktivitas Fisik Sehari-Hari Terhadap Derajat Fungsi Kognitif Pada Lansia. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan - Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*,

21(1), 116–122. <https://doi.org/10.30743/ibnusina.v21i1.236>

- McLay, L., Jamieson, H. A., France, K. G., & Schluter, P. J. (2021). Loneliness and social isolation is associated with sleep problems among older community dwelling women and men with complex needs. *Scientific Reports*, 11(1), 1–11. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-83778-w>
- Muchsin, E. N., Wibowo, D. A., Sunaringtyas, W., Viky, R., Karya, S., & Kediri, H. (2023). *Tingkat stres pada lansia yang tidak tinggal serumah dengan keluarga*. 4(2), 22–28.
- Nasir, N. F. M., Draman, N., Zulkifli, M. M., Muhamad, R., & Draman, S. (2022). Sleep Quality among Patients with Type 2 Diabetes: A Cross-Sectional Study in the East Coast Region of Peninsular Malaysia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph19095211>
- Natikoh, Wirakhmi, I. N., & Haniyah, S. (2023). *Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia*. 14(2), 79–86.
- Ningtyas, V. M. (2024). Hubungan kualitas tidur terhadap kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal Sago Gizi Dan Kesehatan*, 5(2), 288–295. <http://dx.doi.org/10.30867/sago.v5i2.1422>
- Nurdiani, A. F. (2018). Uji validitas konstruk alat ukur ucla loneliness scale version 3. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, II(8), 499–504.
- Nurjanah, V., & Intening, V. R. (2025). *Assessment Of The Elderly Loneliness : A Qualitative Study* *Bethesda Yakkum Health Sciences Yogyakarta , Bachelor in Nursing Program , Indonesia. March*. <https://doi.org/10.32524/jksp.v8i1.1399>
- Nurpajriah, D., Almarati, N., & Rahman, S. (2025). *Kondisi Emosional Kehilangan dan Kesenangan pada Lansia dan Implikasinya bagi Dukungan Sosial : Systematic Literature Review*. 12, 128–138.
- Nursucita, A., & Handayani, L. (2021). Faktor penyebab stres pada penderita diabetes melitus tipe 2. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 3(2), 304–313. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v3i2.10505>
- Pangulu, R., Suratini, & Nurdian, L. (2015). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Insomnia Pada Usia Lanjut Di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Budi Luhur Kasongan Bantul. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 1–18.
- Panuntun, D. bagus. (2024). *Hubungan kualitas tidur dan tingkat stres terhadap tekanan darah tinggi pada lansia peserta pos bina terpadu (posbindu) desa tajug kecamatan karangmoncol*.
- Pasaribu, B. S., Herawati, A., Utomo, kabul wahyu, & Aji, rizqon halal syah. (2022). Metodologi Penelitian Untuk Ekonomi dan Bisnis. In *UUP Academic Manajemen Perusahaan* YKPN.

[https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/65013/1/Metodologi Penelitian.pdf](https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/65013/1/Metodologi%20Penelitian.pdf)

- Prasani, M., Mutmainnah, M., & Mawarti, I. (2023). *Gambaran kualitas tidur pada perempuan lansia di puskesmas simpang iv sipin kota jambi*. 7, 1567–1575.
- 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. <https://doi.org/10.26753/jikk.v17i2.628>
- Putraningtyas, N. desy, Cahyati, widya hary, & Rengga, wara dyah pita. (2023). *aktivitas fisik, asupan makanan, kualitas tidur*. (Vol. 11, Issue 1). http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_Sistem_Pembetulan_Terpusat_Strategi_Melestari
- Putri, W. (2024). *Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Tingkat Kesepian Pada Lansia Di Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi Tahun 2024*.
- Putri, Y. D. (2021). *Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kesepian Lansia di Kota Batam*. 6(4), 191–195.
- Rahman, J. H. (2021). Jenis jenis data penelitian. *Jurnal Teknik Pengumpulan Data Dalam Rancangan Penelitian*, August, 1–7.
- Ranteallo, R. R., Almar, J., & Sirenden, J. S. (2024). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Lembang Paongan Kecamatan Buntu Pepasan Tahun 2024. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif*, 1–13.
- Reni, F. F. (2024). *Hubungan tingkat pengetahuan dan aktivitas fisik dengan kekambuhan osteoarthritis pada lansia di wilayah puskesmas kesugihan II*.
- Rismawati, D. (2021). *Survey Aktivitas Fisik Pada Orang Dewasa Madya Umur 40-55 Tahun di Kecamatan Rantau Pandan*. 1(2320), 1–7.
- Rosida, ervina febrianty. (2018). *Pengaruh Aromaterapi Melati (Jasmine Sambac Ait) Terhadap Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia 60-74 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Perawatan Pagatan Desa Pasar Baru Kecamatan Kusan Hilir Kabupaten Tanah Bumbu Tahun 2018*. 1–131.
- Russell, D. W. (2013). *UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability , Validity , and Factor Structure*. December. <https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601>
- Sadewa, F., Ruhayati, Y., Jajat, Sultoni, K., Suherman, A., Damayanti, I., & Rahayu, N. I. (2024). Reliabilitas Pittsburgh Sleep Quality Index Versi Bahasa Indonesia Pada Lansia Aktif Berolahraga. *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga*, 8(1), 1–14.
- Sari1, T., Firmansyah, Y., Sugiharto, H., Averina, F., Satyanegara, W. G., & Kurniawan, J. (2024). *Edukasi dan Deteksi Dini Kesehatan Telinga pada Populasi Lanjut Usia*. 1, 1–11.

- Setiawati, T., Robbihi, H. I., & Dewi, T. K. (2022). Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Dengan Periodontitis Pada Lansia Puskesmas Pabuarantumpeng Tangerang. *JDHT Journal of Dental Hygiene and Therapy*, 3(1), 43–48. <https://doi.org/10.36082/jdht.v3i1.309>
- Sugiyono. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*.
- Sukmawati, N. M. H., & Putra, I. G. S. W. (2019). Reliabilitas kusioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dalam mengukur kualitas tidur lansia. *Jurnal Nngkungan Dan Pembangunan*, 3(2), 30–38.
- Supriadi, D., Santoso, M. B., & Supriantini, N. P. (2023). Penatalaksanaan kualitas tidur pada lansia dengan melakukan aktivitas olahraga jalan kaki. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(4), 294–303. <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i4.9949>
- Sutanto, C. N., Loh, W. W., & Kim, J. E. (2022). The impact of tryptophan supplementation on sleep quality: a systematic review, meta-analysis, and meta-regression. *Nutrition Reviews*, 80(2), 306–316. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuab027>
- Syapitri, H., Amila, & Aritonang, J. (2021). *Buku Ajar Metodologi Penelitian*.
- Tanoto, W., & Wibowo, D. A. (2024). Fungsi Sosial Lansia Di Wilayah UPTD Puskesmas Adan-Adan Kabupaten Kediri. *Khatulistiwa Nursing Journal*, 6(1), 28–38. <https://doi.org/10.53399/knj.v6i1.248>
- Wardhani, R. K., Yulawati, D., & Mardiana, H. R. (2022). *Hubungan Peran Kader Kesehatan Dengan Kunjungan Ibu Hamil Di Posyandu ILP (Integrasi Layanan Primer) Desa Sidorahayu, Kecamatan Wagir, Kabupaten Malang*. 0705128702, 1–31.
- Wicaksono, A. (2021). *Buku Aktivitas Fisik dan Kesehatan* (Issue July). <https://www.researchgate.net/publication/353605384>
- Widiastuti, W. R. N. (2022). Pengaruh Aktivitas Fisik Lansia selama Pandemi Covid-19. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 3(April), 49–58.
- Wijanarto, A. (2024). *penerapan ILP (Integrasi Layanan Primer) di Puskesmas*. <https://puskesmasmasukodono.sidoarjoakab.go.id/?page=v-berita&id=1722044027>
- Willroth, E. C., Rule, P. D., Graham, E. K., Nicholas, M. L., Hattori, R., Thompson, T., Connor, L. T., & Otr, L. (2024). *A Longitudinal Investigation of the Association Between Stroke and Loneliness*. 79(April).
- Yahya, W. S., Wardoyo, S. S. I., & Yuliadarwati, N. M. (2023). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Pada Lansia dengan Diabetes Melitus Tipe 2 di Kota Malang. *NURSING UPDATE: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan* P-ISSN: 2085-5931 e-ISSN: 2623-2871, 14(3), 50–59. <https://doi.org/10.36089/nu.v14i3.1280>
- Yi, W., & Xia, M. (2019). *How registered nurses can work to support the middle aged and aged adults suffering from sleep disorders*. <https://www.diva->

<portal.org/smash/get/diva2:1327417/FULLTEXT01.pdf>

