

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, I. N. (2017). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Kelelahan Fisik Lansia. In *Fakultas Ilmu Kedokteran Universitas Diponegoro* (Issue April).
- Andriyani, W., Sudirman, & Yuniarsih, S. M. (2020). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Kemandirian Lansia Dalam Melakukan Acitivity Daily Living. *Nursing Sciences Journal*, 4(2)(2), 15–30.
- Aniyati, S., & Kamalah, A. D. (2018). Gambaran Kualitas Hidup Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Bojong I Kabupaten Pekalongan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 14(1). <https://doi.org/10.26753/jikk.v14i1.270>
- Aulia, A., Nur, I., Fisioterapi, P. S., Kesehatan, F. I., & Surakarta, U. M. (2018). Pengaruh senam kebugaran dan senam tai chi terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi. *Article*, 13(1), 2–5. [http://eprints.ums.ac.id/72889/13/Naska Publikasii.pdf](http://eprints.ums.ac.id/72889/13/Naska_Publikasii.pdf)
- Ayuningtyas, N. R., Mawarni, A., Agushybana, F., & Nugroho, R. D. (2019). Gambaran Kemandirian Lanjut Usia Activity Daily Living Di Wilayah Kerja Puskesmas Pegandan Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 8(1), 247–259.
- Azizah, 2017. (2021). Dian Eka Putri. (2017). Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Inovasi Penelitian*. 2(4), 6.
- Cheng, L., Qian, L., Chang, S., & He, B. (2021). Effect of Tai Chi on depression symptoms and sleep quality among older adult women after exercise cessation. *Research in Sports Medicine*, 29(4), 395–405. <https://doi.org/10.1080/15438627.2020.1870976>
- Dahlan, A. K., Umrah, & Abeng, T. (2018). Kesehatan Lansia Kajian Teori Gerontologi Dan Pendekatan Asuhan Pada Lansia. In *Intimedia*.
- Dewi, S. K. (2018). Level Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup Warga Lanjut Usia. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(3), 241. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i3.4604>

- Di, S., Lansia, P., Ngudirejo, D., & Diwek, K. (n.d.). *SKRIPSI PENGARUH SENAM TAI CHI TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA PADA LANSIA*.
- Handojo, M., Pertiwi, J. ., & Ngantung, D. (2018). Hubungan gangguan kualitas tidur menggunakan PSQI dengan fungsi kognitif pada PPDS pasca jaga malam. *Jurnal Sinaps*, 1(1), 91–101.
- Haryati Yunaningsih, S P., & RAF, J. (2020). (2020). *Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo*. *Jurnal Surya Medika*, 5(2), 22-33. 28(1), 22–33.
- Ikhsan, I., Wirahmi, N., & Slamet, S. (2020). Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Risiko Jatuh Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu. *Journal of Nursing and Public Health*, 8(1), 48–53. <https://doi.org/10.37676/jnph.v8i1.1006>
- Ilmu, P., Fakultas, K., Olahraga, I., & Negeri, U. (n.d.). *HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEJADIAN INSOMNIA PADA LANSIA* Muhammad Sandy Darmawan Roy Januardi Irawan. 14, 1–6.
- Kumara, I. N. A., Aryani, L. N. A., & Diniari, N. K. S. (2019). Proporsi gangguan tidur pada mahasiswa program studi pendidikan dokter semester satu dan semester tujuh Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Bali, Indonesia. *Intisari Sains Medis*, 10(2), 235–239. <https://doi.org/10.15562/ism.v10i2.391>
- Lee, S. H., Kim, B. J., Park, I. H., Hwang, E. H., Park, E. J., Jang, I., & Hwang, M. S. (2020). Effects of taichi on grade 1 hypertension: A study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 21(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s13063-019-4028-6>
- Liestanto1, F., Fithriana2, D., & 1, 2 Ilmu Keperawatan/ Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mataram, I. (2020). *Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika* (Vol. 2, Issue 1).
- Lü, J., Huang, L., Wu, X., Fu, W., & Liu, Y. (2017). Effect of Tai Ji Quan training on self-reported sleep quality in elderly Chinese women with knee osteoarthritis: a

- randomized controlled trial. *Sleep Medicine*, 33, 70–75.
<https://doi.org/10.1016/j.sleep.2016.12.024>
- Nasrullah, D., Aisyah, S., & Fitri, A. (2020). Proposing a Healthy Environment for Elderly People with Hypertension: Taichi gymnastic against blood pressure. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, 469(1).
<https://doi.org/10.1088/1755-1315/469/1/012083>
- Siu, P. M., Yu, A. P., Tam, B. T., Chin, E. C., Yu, D. S., Chung, K. F., Hui, S. S., Woo, J., Fong, D. Y., Lee, P. H., Wei, G. X., & Irwin, M. R. (2021). Effects of Tai Chi or Exercise on Sleep in Older Adults With Insomnia: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Network Open*, 4(2), e2037199.
<https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.37199>
- Štefan, L., Vrgoč, G., Rupčić, T., Sporiš, G., & Sekulić, D. (2018). Sleep duration and sleep quality are associated with physical activity in elderly people living in nursing homes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(11). <https://doi.org/10.3390/ijerph15112512>
- Syarifah, dkk 2021. (2021). *Literature Review: Efektivitas Senam Lansia (Tai Chi) Dalam Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Health Sciences Journal. Vol 5 No 2.* 6–20. <https://doi.org/10.1190/segam2013-0137.1>
- Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradanie, R. (2021). Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Panti. *Jurnal Health Sains*, 2(3), 362–380.
<https://doi.org/10.46799/jhs.v2i3.135>
- Wahyuni, E. T., Susilowati, T., & Imamah, I. N. (2020). Hubungan Kebutuhan Tidur Dengan Aktivitas Fisik Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2).
<https://doi.org/10.30651/jkm.v5i2.5694>
- YB Riska, 2018. (2018). *Pengaruh Senam Taichi Terhadap Nyeri Persendian dan Fleksibilitas Sendi Pada Lansia Desa Keniten Kecamatan Geneng Kabupaten Ngawi.* 7(2), 44–68.
- Yulianti, A. (2020). Senam Tai Chi Efektif Menurunkan Tekanan Darah, Kadar Gula, Dan Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia. *Physiotherapy & Health Science*

(PhysioHS), 2(1), 65–72. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v2i1.10535>

Yulianti, A., Suri, A., Febilia, A. W., Endah, R., Program, H., Fisioterapi, S., Kesehatan, I., Malang, U. M., Kunci, K., Chi, T., Hipertensi, D., Mellitus, G., & Kualitas, T. (n.d.). *PADA LANSIA*.

