

DAFTAR PUSTAKA

- Anshori, A. D., 2016. Pengaruh Peran Guru Terhadap Hasil Belajar Siswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*.
- Apriana, W., Julia, M., & Huriyati, E, 2015. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Yogyakarta. *Universitas Gajah Mada*.
- De Nys, L., Anderson, K., Ofosu, E. F., Ryde, G. C., Connelly, J., & Whittaker, A. C, 2022. The Effects Of Physical Activity On Cortisol And Sleep: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Psychoneuroendocrinology*.
- Dewi, E. R., Falentina Tarigan, E., Azizah, N., Tambun, M., Septriyana, T., & Nancy Sinaga, W, 2021. Pelaksanaan Senam Lansia Untuk Peningkatan Kualitas Hidup Lansia. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility*.
- Dewi, S. R, 2019. Pengaruh Senam Otak Dan Bermain Puzzle Di Pltu Jember. *Jurnal Kesehatan Primer*.
- Dharmawan, D., Pujasari, H., Kuntarti, & Nuraini, T. (2021). Hubungan aktivitas fisik dan perilaku sedentari dengan kualitas tidur pada mahasiswa kesehatan selama pandemi COVID-19. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
- Djajasaputra, A. D. R., & Halim, M. S. 2019. Fungsi Kognitif Lansia yang Beraktivitas Kognitif secara Rutin. *Jurnal Psikologi Universitas Gajah Mada*.
- Driver, H. S., & Taylor, S. R, 2000. Exercise and sleep. *Sleep Medicine Reviews*
- Fitria, A., & Aisyah, S, 2020. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Desa Babah Dua. *Jurnal Gentle Birth*.
- Iii, B. A. B., Negeri, S. M. K., & Ji, S, 2021. *Ayudia Pratiwi Putri, 2021 Pengaruh Peran Guru Terhadap Hasil Belajar Siswa Selama Pandemi Covid-19 Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Karni, A, 2017. Urgensi Bimbingan Dan Konseling Islam Bagi Lanjut Usia. *Jurnal Ilmiah Syi'ar*.
- Kusumo, M. P, 2020. Buku Pemantauan Aktivitas Fisik Mahendro Prasetyo Kusumo. In *Yogyakarta: The Journal Publishing*.
- Made, N., Sukmawati, H., Gede, I., & Putra, S. W, (2019). Reabilitas Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Lingkungan & Pembangunan*.
- Mardius, A., & Astuti, Y, 2017. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kebugaran Jasmani Warga Perumahan Pondok Pinang Kelurahan Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. *Journal Of Education Research And Evaluation*.
- Mulyadi, A, 2017. Gambaran Aktivitas Fisik Lanjut Usia Demensia Di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha Ciparay Bandung. *Journal Of Chemical*

Information And Modeling.

- Mulyani, T., & Santoso, A, 2023. Dampak Stres dan Depresi Terhadap Fungsi Kognitif pada Lansia. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia.*
- Muzamil, M.S., Afriwadi, & Martini, R.D. 2014. Hubungan antara aktivitas fisik dengan fungsi kognitif pada usila di kelurahan jati kecamatan padang timur. *Jurnal Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.*
- Noor, C. A., & Merijanti, L. T, 2020. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan.*
- Nugroho, B. and Hartono, Y, 2022. Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur Lansia di Panti Wreda', *Jurnal Keperawatan Indonesia.*
- Posyandu, D., Lansia, L., Mojorejo, K., Taman, K., Madiun, K., Fatkhurroji, F., Munawaroh, S., & Harun, C. (N.D.). *Hubungan Senam Lansia Dengan Kualitas Tidur Lansia.*
- Purba, Y. M. S, 2021. Implementasi Program Diklat Berjenjang Tingkat Dasar Dalam Jaringan Untuk Meningkatkan Kompetensi Pendidik Paud Universitas Pendidikan Indonesia..
- Putra, E. F., & Suharjana, S, 2018. Model Senam Lansia Untuk Kebugaran Jasmani Dan Fungsi Otak. *Jurnal Keolahragaan.*
- Putri, D. E, 2021. *Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Kualitas Hidup Lansia.*
- Prasetyo, A., & Hidayat, S, 2016. Pengaruh Tingkat Stres Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat.*
- Prasetyo, B., & Wulandari, S. 2023. Pengaruh Gaya Hidup Sehat Terhadap Fungsi Kognitif pada Usia Lanjut. *Jurnal Ilmu Kesehatan, 15(3), 210-220.*
- Pratama, A, 2021. *Aktivitas Fisik dan Kesehatan Mental Lansia.* Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Ramli, R., & Masyita Nurul Fadhillah, 2022. Faktor Yang Mempengaruhi Fungsi Kognitif Pada Lansia. *Window Of Nursing Journal.*
- Riyanto, P., & Mudian, D, 2019. Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosi Siswa. *Journal Sport Area.*
- Sari, D. P., Kusudaryati, D. P. D., & Noviyanti, R. D, 2018. Hubungan Kualitas Tidur Dan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Setrorejo. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian.*
- Sari, E., & Widiastuti, R. 2023. Pengaruh Gaya Hidup terhadap Kualitas Tidur pada Orang Dewasa Muda. *Jurnal Ilmu Kesehatan, 15(2), 134-143.*
- Santoso, B., & Nugroho, A, 2018. Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Panti Wreda. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*

- Sauliyusta, M., & Rekawati, E, 2016. Aktivitas Fisik Memengaruhi Fungsi Kognitif Lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*.
- Setiawan, R., & Hidayat, S, 2021. Pengaruh Faktor Gaya Hidup terhadap Fungsi Kognitif pada Lansia di Panti Wreda. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Store, P., Dan, A., Produk, K., Keputusan, T., Di, P., & Coffee, C, 2023. *Rusyda Aprilia Sulaeman, 2023 Pengaruh Store Atmosphere Dan Kualitas Produk Terhadap Keputusan Pembelian Di Critoe Coffee Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Sudibjo, P., Intan Arovah, N., & Laksmi Ambardini, R, 2015. Tingkat Pemahaman Dan Survei Level Aktivitas Fisik, Status Kecukupan Energi Dan Status Antropometrik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fik Uny. *Medikora*.
- Sutrisno, A, 2020. Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Kualitas Tidur pada Lansia', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Suryani, R, 2020. *Kesehatan Otak pada Lansia*. Yogyakarta: Kanisius.
- Suryani, T., & Rahman, A. 2019. Pengaruh Latihan Kognitif Terhadap Fungsi Kognitif Lansia. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 14(3), 123-134.
- Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradanie, R. 2021. Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Panti. *Jurnal Health Sains*.
- Wahyuni, D., Herliawati, & Purnamasari, N. 2019. Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidut Pasien Gagal Ginjal Kronik Dengan Terapi Hemodialisa. *Seminar Workshop Nasional*.
- Wahyuni, N., & Mulyadi, A. 2021. Pengaruh Lingkungan Tidur Terhadap Kualitas Tidur pada Pekerja Shift Malam. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 17(1), 45-54.
- Widia, D. K., Novitasari, D., Sugiharti, R. K., & Sidik Awaludin. 2021. Mini-Mental State Examination Untuk Mengkaji Fungsi Kognitif Lansia Mini-Mental State Examination To Assess Cognitive Function In Elderly. *Jurnal Keperawatan Malang*.
- Wijaya, D., & Hartono, Y. 2022. Hubungan Antara Aktivitas Sosial dan Fungsi Kognitif pada Lansia. *Jurnal Psikologi Indonesia*.
- Wulandari, D. and Prasetya, R. 2021. 'Senam Pagi Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia', *Jurnal Kesehatan Indonesia*
- Widjaja, I. 2019. *Psikologi Tidur: Manajemen Kualitas Tidur*. Yogyakarta: Kanisius.