

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, F., Darmiati, D., Arfan, F., & Putri, A. A. (2021) "Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo," *Jurnal Abdidas*, 2(2), pp. 392–397. Available at: <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i2.282>.
- Alfyanita, A., Martini, R. D., & Kadri, H. (2016) "Hubungan Tingkat Kemandirian dalam Melakukan Aktivitas Kehidupan Sehari-Hari dan Status Gizi pada Usia Lanjut di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin," *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1), pp. 201–208. Available at: <http://jurnal.fk.unand.ac.id>.
- Alne, E. K. F., Oie, T., Soiland, M., Gjesdal, K. (2021) "Sharing Meals: Promising Nutritional Interventions for Primary Health Care Including Nursing Students and Elderly People," *BMC Nutrition*, 7(8), pp. 3-11. Available at: <https://doi.org/10.1186/s40795-021-00412-8>
- Astuti, D. N. & Triyana (2023) "Analisa Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kemandirian Lanjut Usia dalam Pemenuhan Aktifitas Fungsional," *Jurnal NERS Widya Husada*, 10(3).
- Badan Pusat Statistika. (2020) Populasi Lansia di Indonesia.
- Badan Pusat Statistika. (2023) Populasi Lansia di Indonesia.
- Bauer, J., Biolo, G., Cederholm, T., Cesari, M., Cruz-Jentoft, A. J., Morley, J. E., Phillips, S., Sieber, C., Stehle, P., Teta, D., Visvanathan, R., Volpi, E., & Boirie, Y. (2013) "Evidence-based recommendations for optimal dietary protein intake in older people: A position paper from the prot-age study group," *Journal of the American Medical Directors Association*, 14(8), pp. 542–559. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2013.05.021>.
- Baum, J.I., Kim, I.Y. & Wolfe, R.R. (2016) "Protein Consumption and The Elderly: What Is the Optimal Level of Intake?," *Nutrients*. MDPI AG, pp. 1–9. Available at: <https://doi.org/10.3390/nu8060359>.
- Bashir, A., Ikhsan, M., & Fauzia, N. (2024) "Hubungan Dukungan Keluarga dengan Resiko Depresi pada Lanjut Usia," *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, 6(2), pp. 829–131. Available at: <https://doi.org/10.59030/jkbd.v6i1>.
- Cho, J. H., Olmstead, R., Choi, H., Carrillo, C., Seeman, T. E., & Irwin, M. R. (2019). Associations of Objective Versus Subjective Social Isolation with Sleep Disturbance, Depression, and Fatigue in Community-dwelling Older Adults. *Aging & Mental Health*, 23(9), 1130–1138. <https://doi.org/10.1080/13607863.2018.1481928>
- Coelho-Junior, H.J., Calvani, R., Azzolino, D., Picca, A., Tosato, M., Landi, F., Cesari, M., & Marzetti, E. (2022) "Protein Intake and Sarcopenia in Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis," *International Journal of Environmental Research and Public Health*, pp. 1–10. Available at: <https://doi.org/10.3390/ijerph19148718>.
- Cui, Y. & Choi, M. (2024) "Assessment of the Daily Living Activities of Older People (2004–2023): A Bibliometric and Visual Analysis," *Healthcare (Switzerland)*, 12(12), pp. 1–12. Available at: <https://doi.org/10.3390/healthcare12121180>.
- Fikriani, N., Hadi, N., & Rahmawati, R. (2024) "Status Nutrisi Pada Lansia di Aceh Nutritional Status of The Elderly in Aceh," *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 12(1), pp. 27–36.

- Fitria, A.N. & Farapti, F. (2023) "Gambaran Status Gizi terhadap Riwayat Sindrom Metabolik pada Lansia di UPTD Griya Werdha Surabaya," *Media Gizi Kesmas*, 12(2), pp. 773–778. Available at: <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i2.2023.773-778>.
- Hafifah, V.N. (2024) "Pengaruh Latihan Meditasi Sederhana terhadap Insomnia pada Lansia," *Journal of Language and Health*, 5(3), pp. 1647–1652. Available at: <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JLH>.
- Halim, R. & Sukmaniah, S. (2020) "Hubungan antara Asupan Makronutrien dan Status Nutrisi dengan Kekuatan Otot pada Lansia di Panti Werdha Jakarta," *JMJ*, 8(2), pp. 127–134.
- Hanif, H. R. R., Kamariyah & Yusnilawati. (2023) "Gambaran Tingkat Kemandirian Lansia dalam Pemenuhan Aktifitas Sehari - Hari di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Provinsi Jambi Tahun 2023," *Pinang Masak Nursing Journal*, 2(1), pp. 43–54. <https://OnlineJournal.Unja.Ac.Id/Jpima/Article/View/26810>.
- Hanum, R. & Bukhari (2022) "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Dua Kota Lhokseumawe," *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(2), pp. 1277–1389.
- Haryati, M.C., Kusumaningsih, I., & Supardi, S. (2022) "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di RW 03 Kelurahan Kebon Manggis Jakarta," *Jurnal Keperawatan Malang*, 7(2), pp. 76–93. Available at: <https://jurnal.stikespantiwaluya.ac.id/index.php/JPW>.
- Ibrahim, H. S. (2012) "Hubungan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebutuhan Gizi dengan Status Gizi Lanjut Usia di UPTD Rumah Sejahtera Geunaseh Sayang Banda Aceh," *Idea Nursing Journal*, 3(2).
- Jannah, E. A., Rahmanto, S., & Lubis, Z. I. (2022) "Pengaruh Kombinasi Contract Relax dan Hold Relax Terhadap Penurunan Nyeri Spasme Otot Gastrocnemius pada Pemetik Teh." *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 6(2), pp. 151–160. <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v6i2.190>
- Juwinda, M., & Febriana, D. (2022) "Instrumental Activity of Daily Living (IADL) of The Elderly," *JIM (Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan)*, 5(3).
- Kaur, D., Rasane, P., Singh, J., Kaur, S., Kumar, V., Mahato, D. K., ... & Kumar, S. (2019) "Nutritional Interventions for Elderly and Considerations for the Development of Geriatric Foods," *Current Aging Science*, 12(1), pp. 15–27. Available at: <https://doi.org/10.2174/1874609812666190521110548>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018) Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019) Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia – Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan (BKPK). (2023) Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dalam angka. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kiik, S. M., Sahar, J., & Permatasari, H. (2018) "Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) di Kota Depok dengan Latihan Keseimbangan," *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(2), pp. 109–116. Available at: <https://doi.org/10.7454/jki.v21i2.584>.

- Kirana, D.D., Yuliadarwati, N. M., & Rahmanto, S. (2023) "Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Kemandirian pada Lansia Di Griya Lansia Husnul Khatimah," *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), pp. 5937–5947.
- Koffel, E., Ancoli-Israel, S., Zee, P., & Dzierzewski, J. M. (2023) "Sleep health and aging: Recommendations for promoting healthy sleep among older adults: A National Sleep Foundation report," *Sleep Health*, 9(6), pp. 821–824. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2023.08.018>.
- Krok-Schoen, J.L., Price, A. A., Luo, M., Kelly, O. J., & Taylor, C. A. (2019) "Low Dietary Protein Intakes and Associated Dietary Patterns and Functional Limitations in an Aging Population: A NHANES Analysis," *Journal of Nutrition, Health and Aging*, 23(4), pp. 338–347. Available at: <https://doi.org/10.1007/s12603-019-1174-1>.
- Lumowa, Y.R. & Rayanti, R.E. (2024) "Pengaruh Usia Lanjut terhadap Kesehatan Lansia," *Jurnal Keperawatan*, pp. 363–372. Available at: <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>.
- Mosavat, M., Mirsanjari, M., Arabiat, D., Smyth, A., & Whitehead, L. (2021) "The Role of Sleep Curtailment on Leptin Levels in Obesity and Diabetes Mellitus," *Karger*, 14(2), pp. 214–221. Available at: <https://doi.org/10.1159/000514095>.
- Muchsin, E.N., Sunaringtyas, W., & Ilmika, R. V. (2023) "Tingkat Stres Pada Lansia yang Tidak Tinggal Serumah dengan Keluarga," *Jurnal Salam Sehat Masyarakat*, 4(2), pp. 22–28.
- Mutiara, D., Ratonanda, S., Al Ghifari, M. F., & Septiadi, E. (2024) "Hubungan Pengetahuan Asupan Zat Besi dan Protein dengan Angka Kejadian Anemia pada Lansia," *Medika Kartika Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, (7), pp. 48–59. Available at: <https://doi.org/10.35990/mk.v7n0.p48-59>.
- Nasruddin, N.I. (2022) "Validasi SQ-FFQ Dengan FR 24 Jam untuk Menilai Asupan Zat Gizi Makro dan Total Flavonoid Wanita Usia Subur dengan Obesitas," *Medula*, 9, pp. 145–154.
- Norratri, E. D., & Leni, A. S. M. (2022) "Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Activities Daily Life Pada Masa Pandemi Di Wilayah Posyandu Lansia Melati Arum Ketingan Surakarta". *Physio Journal*, 1(2), 10–14.
- Novidia, F., Ibrahim, I., & Juanita, J. (2020) "Knowledge of Elderly in Fulfilling Their Nutritional Intake," *Idea Nursing Journa*, 1.
- Nurfantri, & Yuniar D. (2016) "Identifikasi Status Nutrisi dan Resiko Malnutrisi Pada Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kota Kendari." *Dunia Keperawatan*, 4(2), 93–9.
- Nurseptiani, D., Tresnowati, I., & Maghfiroh, A. (2022) "Analysis Of The Occurrence Of Muskuloskeletal Disorder In The Elderly In Kedungwuni," *URECOL: University Research Colloqium*, pp. 410–417.
- Pijaryani, I. (2021) "Artikel Penelitian Hubungan Jenis Kelamin, Umur dan Asupan Protein Terhadap Kejadian Sindrom Metabolik," *Jurnal Gizi & Kesehatan Manusia*, 1(1), pp. 1–6. Available at: <https://doi.org/10.0000/0909>.
- Purba, E.P., Veronika, A., Ambarita, B., & Sinaga, D. (2022) "Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Activity Daily Living (ADL) di Panti Pemenang Jiwa," *HealthCaring : Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1, pp. 27–35.
- Purnanto, N.T. & Khosiah, S. (2018) "Hubungan antara Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan dan Pekerjaan dengan Activity Daily Living (ADL) pada

Lansia di Puskesmas Gribig Kabupaten Kudus,” *Universitas An Nuur Purwodadi*, 3, pp. 47–53.

Rahmi, U., Sylviana, N., Goenawan, H., & Setiawan, S. (2021) “Efek Bersepeda terhadap Proses Penuaan pada Lanjut Usia: Literatur Review,” *Journal of Sport Education (JOPE)*, 4(1), pp. 64–76. Available at: <https://doi.org/10.31258/jope.4.1.64-76>.

Ramadhan, R. (2023) “Analisis Status Gizi Pada Lanjut Usia,” *Jurnal Ilmu Farmasi dan Kesehatan*, 1(1), pp. 23–30.

Sakila, N. G. A, Binoriang, D. P. (2024) “Peran Caregiver terhadap Efektivitas Modifikasi Makanan pada Lansia,” *Jurnal Riset Daerah*, 24(4), pp. 226–223.

Saputri, J.Y. (2025) “Validasi SQ-FFQ dengan Estimated Food Record untuk Menilai Asupan Zat Gizi dan Keragaman Pangan pada Mahasiswa,” *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi*, 3(2), pp. 138–146. Available at: <https://doi.org/10.55606/jikg.v3i2.4293>.

Seran, R., Bidjuni, H., & Onibala, F. (2016) “Hubungan antara Nyeri Gout Arthritis dengan Kemandirian Lansia di Puskesmas Towuntu Timur Kecamatan Pasan Kabupaten Minahasa Tenggara,” *eJournal Keperawatan*, 4(1), p. 107451.

Setiawati, E. & Sri, W. (2021) “Adakah Hubungan Tingkat Kemandirian dengan Kualitas Hidup Lansia Yang Tinggal Di Panti Jompo?,” *Baiturrahmah Medical Journal*, 1(2), pp. 63–71.

Siregar, R. & Blessery (2024) “Hubungan Kondisi Kesehatan Fisik, Fungsi Kognitif, dan Tingkat Stress dengan Kemandirian Lansia di Medan Sumatera Utara,” *Journal of Public Health Science (JoPHS)*, 1(4), p. 4.

Sholekah, L.A., Soesanto, E., & Aisah, S. (2022) “Hubungan Faktor Fisiologis pada Lansia dengan Resiko Jatuh di Dusun Wangil Desa Sambonganyar Kabupaten Blora,” *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Stikess Cendekia Utama Kudus*, 11, pp. 174–182. Available at: <http://www.jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id>.

Sukmawati, N.M.H. & Putra, I.G.S.W. (2019) “Reliabilitas Kusioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Versi Bahasa Indonesia dalam Mengukur Kualitas Tidur Lansia,” *Jurnal Lingkungan & Pembangunan*, 3(2), pp. 30–38. Available at: <https://ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/wicaksana>

Sulistiawati, F., & Septiani, B. D. S. (2022) “Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Lansia di Desa Jenggik Kabupaten Lombok Timur,” *Jambura Journal*, 4(3), pp. 952–959. Available at: <http://ejournal.unq.ac.id/index.php/jjhsr/index>.

Sunaryo. Wijayanti, R., Kuhu, M. M., Sumedi, T., Widayanti, E. D., Sukrillah, U. A., Riyadi, S., & Kuswati, A. (2015) *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Penerbit Andi.

Supariasa, I.D.N., (2002) *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.

Sutria, E., Fitriani, F., & Hafid, M. A. (2022) “Hubungan Tingkat Kemandirian dengan Kualitas Hidup Lanjut Usia yang Menderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bajeng Kabupaten Gowa,” *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, 3(2), pp. 120–130. Available at: <https://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/asjn/article/view/33318>.

- Utami, R. D., Hastuti, M. S., Sjarqiah, U., & Hasibuan, R. K. (2023) "Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia dan Faktor Resiko Penyerta di Panti Werdha Yayasan Hajjah Hasmah Noor, Jakarta Utara 2023," Prosiding Seminar Nasional Penelitian LPPM UMJ, pp. 1–8. Available at: <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaslit>.
- Wijayanti, A. (2019) "Hubungan dukungan keluarga dengan pola tidur lansia," *Jurnal Keperawatan*, 17(2), pp. 1–10.
- Wijayanti, W. (2020) "Hubungan Kemandirian Lansia dengan Asupan Zat Gizi Makro dan Mikro Lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Kp. Dukuh Kecamatan Kramat Djati Jakarta Timur," *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan*, (8), pp. 46–54.
- Wirakusumah, E.S. (2001) Menu Sehat untuk Lanjut Usia. Jakarta: Puspa Swara
- Yang, S., Wang, S., Liu, G., Li, R., Li, X., Chen, S., Zhao, Y., Liu, M., Liu, Y., & He, Y. (2023) "The Relationship Between Sleep Status and Activity of Daily Living: Based on China Hainan Centenarians Cohort Study," *BMC Geriatrics*, 23(1). Available at: <https://doi.org/10.1186/s12877-023-04480-2>.