

DAFTAR PUSTAKA

- Anuar, R., Imani, D. R., & Norlinta, S. N. O. (2021). Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Lansia Dalam Masa Pandemi Covid-19 : Narrative Review. *FISIO MU: Physiotherapy Evidences*, 2(2), 95–106. <https://doi.org/10.23917/fisiomu.v2i2.13978>
- Ardiyanto, D., & Mustafa, P. S. (2021). Upaya Mempromosikan Aktivitas Fisik dan Pendidikan Jasmani via Sosio-Ekologi. *Jurnal Pendidikan: Riset Dan Konseptual*, 5(2), 169–177. https://doi.org/10.28926/riset_konseptual.v5i2.331
- Chasanah, N., & Supratman, S. (2018). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Di Surakarta. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 11(1), 10–18. <https://doi.org/10.23917/bik.v11i1.10586>
- Christy, N. A., & Amalia, S. (2017). Pengaruh Stress Kerja Terhadap Kinerja Karyawan. *Jurnal Riset Bisnis & Investasi*, 3(2), 20–28.
- Diamantidis, A. D., & Chatzoglou, P. (2019). Factors affecting employee performance: an empirical approach. *International Journal of Productivity and Performance Management*, 68(1), 171–193. <https://doi.org/10.1108/IJPPM-01-2018-0012>
- Erri, D., Lestari, A. P., & Asymar, H. H. (2021). Pengaruh Gaya Kepemimpinan Terhadap Kinerja Karyawan Pada Pt Melzer Global Sejahtera Jakarta. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(10), 1–208.
- Feranza, & Habiburahman. (2022). Analisis Kepribadian Dan Kecerdasan Emosional Terhadap Kinerja Karyawan Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Information System, Applied, Management, Accounting and Research*, 6(3), 657–664. <https://doi.org/10.52362/jisamar.v6i3>.
- Ghozali, I. (2016). Processing Data penelitian Menggunakan SPSS. In *E-Book* (Vol. 1).
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program Ibm Spss 25*

Edisi 9.

- Hadi, F. K. (2020). Aktivitas Olahraga Bersepeda Masyarakat Di Kabupaten Malang Pada Masa Pandemi Covid-19. *Sport Science And Education Journal*, 1(2), 28–36. <https://doi.org/10.33365/Ssej.V1i2.777>
- Haslina, H., Widyastuti, W., & Ridfah, A. (2021). Efektivitas Intervensi Guided Imagery Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Psikologi Unm. *Jurnal Rap (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 12(1), 16. <https://doi.org/10.24036/Rapun.V12i1.111902>
- Hedy Wartana, I. M., Yudana Adi, I. K., & Sri Asih, A. A. K. (2019). Upaya Meningkatkan Kinerja Karyawan Sebagai Dampak Kepemimpinan Dan Disiplin Kerja Karyawan Ukm Di Kabupaten Gianyar, Bali. *Jurnal Ilmiah Manajemen & Akuntansi*, 25(1), 99–113.
- Hendrawan, A., Sucahyowati, H., Rayendra, A., & Indriyani. (2020). Berbagi Pengetahuan Dan Pembelajaran Organisasi Dalam Upaya Peningkatan Kinerja Karyawan. *Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Bisnis*, 5(2), 172–186. <http://www.jurnal.stiks-tarakanita.ac.id/index.php/jik/article/view/350/pdf#>
- J., A. (2014). Determinants Of Employee Engagement And Their Impact On Employee Performance. *International Journal Of Productivity And Performance Management*, 63(3), 308–323. <https://doi.org/10.1108/Ijppm-01-2013-0008>
- Kaparang, G. F., & Rachel, J. (2022). *Intensitas Penggunaan Smartphone Dan Kualitas Tidur Remaja Smartphone Usage Intensity And The Teenagers Sleep Quality*. 8(1), 59–66.
- Kartika Sari, A. D., & Wirjatmadi, B. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Konstipasi Pada Lansia Di Kota Madiun. *Media Gizi Indonesia*, 11(1), 40. <https://doi.org/10.20473/Mgi.V11i1.40-47>
- Knapik, A., Brzęk, A., Famuła-Waż, A., Gallert-Kopyto, W., Szydłak, D., Marcisz, C., & Plinta, R. (2019). The Relationship Between Physical Fitness And Health Self-Assessment In Elderly. *Medicine*, 98(25), E15984. <https://doi.org/10.1097/Md.00000000000015984>

- Maulidha, T. R. N., & Sutrisno, R. Y. (2017). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Ukm Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (Correlation Between Physical Activity With Sleep Quality Of Tapak Suci Students Universitas Muhammadiyah Yogyakarta)*.
- Mckinney, J., Lithwick, D. J., Morrison, B. N., Nazzari, H., Isserow, S. H., Heilbron, B., & Krahn, A. D. (2016). The Health Benefits Of Physical Activity And Cardiorespiratory Fitness. *British Columbia Medical Journal*, 58(3), 131–137.
- Meutia, K. I., Alqorrib, Y., Fauzi, A., Langi, Y., Fauziah, Y. N., Apriyanto, W., & Ramadhani, Z. I. (2022). Pengaruh Usia Karyawan Dan Absensi Karyawan Terhadap Kinerja Karyawan. *Jemsi: Jurnal Ekonomi Manajemen Sistem Informasi*, 3(6), 674–681. <https://Dinastirev.Org/Jemsi/Article/View/1110%0ahttps://Dinastirev.Org/Jemsi/Article/Download/1110/673>
- Miles, L. (2007). Physical Activity And Health. *Nutrition Bulletin*, 32(4), 314–363. <https://doi.org/10.1111/j.1467-3010.2007.00668.x>
- Muis, M. R., Jufrizen, J., & Fahmi, M. (2018). Pengaruh Budaya Organisasi Dan Komitmen Organisasi Terhadap Kinerja Karyawan. *Jesya (Jurnal Ekonomi & Ekonomi Syariah)*, 1(1), 9–25. <https://doi.org/10.36778/jesya.v1i1.7>
- Prasetyo, E., Riadi, F., Rinawati, N., & Resawati, R. (2021). Pengaruh Motivasi Dan Disiplin Kerja Terhadap Kinerja Karyawan. *Acman: Accounting And Management Journal*, 1(2), 61–66. <https://doi.org/10.55208/aj.v1i2.20>
- Qian, Z., Ibrahim, H. B., Ahmed, F. Bin, Saber, Z., & Alhussein, H. (2021). The Factors Affecting The Elderly Employees Adapting To Changes: Study On Soes Of China. *Labuan Bulletin Of International Business & Finance Volume*, 20(1), 87–100.
- Raharjo, D. S., & Santosa, A. D. (2020). Stata 14 Untuk Penelitian. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. (Vol. 3, Issue 1). <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Risma Gultom, M., Diana, E., Riswandi, P., Hazairin, U., & Bengkulu, S. (2020). Pengaruh Kompetensi Karyawan Dan Kemampuan Teknis Personal Terhadap

- Kinerja Sistem Informasi Akuntansi Komputerisasi Pt. Pelabuhan Indonesia Ii (Persero) Cabang Bengkulu. *Jurnal Akuntansi Unihaz:Jaz*, 3(2), 128–136.
- Rusnadi, A. M., Aryadi, D., Pamungkas, A. T., Rahmat, A., & Setiabudhi, S. (2021). Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Kinerja Pegawai Kecamatan Curug Kabupaten Tangerang. *Jurnal Pendidikan Dasar Setia Budhi*, 5(1), 2021. <https://Stkipsetiabudhi.E-Journal.Id/Jpd>
- Sauliyusta, M., & Rekawati, E. (2016). Aktivitas Fisik Memengaruhi Fungsi Kognitif Lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 19(2), 71–77. <https://doi.org/10.7454/jki.v19i2.463>
- Sekaran, U., & Bougie, R. (2016). Research Methods For Business: A Skill-Building Approach 7th Edition. *John Wiley & Sons Ltd*, 34(7), 700–701. <https://doi.org/10.1108/Lodj-06-2013-0079>
- Sendawula, K., Nakyejwe Kimuli, S., Bananuka, J., & Najjemba Muganga, G. (2018). Training, Employee Engagement And Employee Performance: Evidence From Uganda's Health Sector. *Cogent Business And Management*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.1080/23311975.2018.1470891>
- Siagian, T. S., & Khair, H. (2018). Pengaruh Gaya Kepemimpinan Dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Dengan Kepuasan Kerja Sebagai Variabel Intervening. *Maneggio: Jurnal Ilmiah Magister Manajemen*, 1(1), 59–70. <https://doi.org/10.30596/Maneggio.V1i1.2241>
- Silaen, N. R., Syamsuriansyah, Chaerunnisah, R., Sari, M. R., Mahriani, E., Tanjung, R., Triwardhani, D., Haerany, A., Masyuroh, A., Satriawan, D. G., Lestari, A. S., Arifudin, O., Rialmi, Z., & Putra, S. (2021). Kinerja Karyawan. In *Suparyanto Dan Rosad (2015 (Vol. 5, Issue 3))*.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*.
- Suhartati, B. L., Dewi, A. A. N. T. N., Wibawa, A., & Winaya, I. M. N. (2021). Hubungan Lama Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Usia 19-22 Tahun. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 9(1), 28. <https://doi.org/10.24843/Mifi.2021.V09.I01.P06>
- Sunarti, S., & Helena. (N.D.). *Gangguan Tidur Pada Lanjut Usia*. 282.
- Sutrisno, Herdiyanti, Asir, M., Yusuf, M., & Ardianto, R. (2022). The Impact Of

Compensation, Motivation And Job Satisfaction On Employee Performance In The Company: A Review Literature Universitas PGRI Semarang 1 , Universitas Cipasung Tasikmalaya 2 , Politeknik Lp3i Makassar 3 Stia Bandung 4 , Universitas Pertiwi 5 Su. *Management Studies And Entrepreneurship Journal*, 3(6), 2022.
[Http://Journal.Yrpiiku.Com/Index.Php/Msej](http://Journal.Yrpiiku.Com/Index.Php/Msej)

Swara, L. G. I. P., & Widhiyani, N. L. S. (2019). Pengaruh Komitmen Manajemen, Kemampuan Teknik Personal Dan Information Technology Sophistication Pada Kinerja Sistem Informasi Akuntansi. *E-Jurnal Akuntansi*, 28, 694.
[Https://Doi.Org/10.24843/Eja.2019.V28.I01.P27](https://doi.org/10.24843/Eja.2019.V28.I01.P27)

Ulantri, Iskandarsyah, A., & Prathama, A. G. (2021). Kualitas Hidup Karyawan Yang Mengikuti Latihan Fisik Terprogram. *Journal Of Sport Coaching And Physical Education*, 6(1), 28–34.
[Https://Journal.Unnes.Ac.Id/Sju/Index.Php/Jscpe](https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jscpe)

Wang, F., & Boros, S. (2021). The Effect Of Physical Activity On Sleep Quality: A Systematic Review. *European Journal Of Physiotherapy*, 23(1), 11–18.
[Https://Doi.Org/10.1080/21679169.2019.1623314](https://doi.org/10.1080/21679169.2019.1623314)

Zukirman, S. M. B., Kuswahyudi, K., & ... (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Konsentrasi Atlet Kop Bulutangkis Universitas Negeri Jakarta. *Prosiding Seminar*
[Http://Journal.Unj.Ac.Id/Unj/Index.Php/Prosidingfik/Article/View/27731](http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/prosidingfik/article/view/27731)