

## DAFTAR PUSTAKA

- Alim, M. (2010). *Relaksasi otot progresif*. Artikel Zona Psikologi. <http://www.psikologizone.com/relaksasi-otot-progresif>. Diakses 13 Mei 2018
- Anwar, Z. *Penanganan Gangguan Tidur pada Lansia*. 2010. diakses 12 Mei 2018, (<http://research-report.umm.ac.id/index.php/research-report/article/viewFile/341/453> umm research report full text.pdf)
- Byung, et al. (2012). *Progressive Muscle Relaxation Therapy for Atopic Dermatitis: Objective Assesment of Efficacy*. seoul: Acta Derm Venereol.
- Gitanjali, N. dan Sreehari, R, (2014). *Progressive Relaxation as A Muti-Pronged Psychotherapeutic Technique For Insomnia*. Amrita Journal Of Medicine; Vol.10: 1-44
- Heningsih. (2014). “*Gambaran Tingkat Ansietas pada Lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta*.” Karya tulis ilmiah. Surakarta: Program Studi S-1 Keperawatan, Stikes Kusuma Husada Surakarta.
- Herodes, R. (2010). *Anxiety and Depression in Patient*.
- Ingul, J.M, Aune, & Nordahl. (2013). *A Randomized Controlled Trial of Individual Cognitive Therapy, Group Cognitive Behaviour Therapy and Attentional Placebo for Adolescent Social Phobia*. Psychother Psychosom Journal 2014;83:54–61. DOI: 0.1159/000354672. Dari <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24281563>
- Kusumawardani, A. (2014). *Hubungan antara dukungan sosial dan kualitas hidup pada lansia penderita hipertensi*. Diakses pada 12 Mei 2018 dari <http://pustaka.unpad.ac.id/wp-content/uploads/2014/08/Hubungan-antara-Dukungan-Sosial-dan-Kualitas-Hidup-pada-Lansia-Penderita-Hipertensi.pdf>

Manurung , N. (2016). *Terapi Reminiscence*. Jakarta : CV trans Info Media

Mashudi.(2011). *Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Kadar Glukosa Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di RSUD Raden Mattheer Jambi*. Depok: Tesis FIK UI.<http://lontar.ui.ac.id/file?file=digital/20281698-7%.20Mashudi.pdf> Di unduh tanggal 12 Mei 2018

Maryam, dkk. (2008). *Mengenal usia lanjut dan perawatannya*. Jakarta. Salemba Medika

Nasir, A & Muhith, A. (2011).*Dasar Dasar Keperawatan Jiwa*. Jakarta : Salemba Medika.

Noorkasiani.T. (2009).*Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika

Setyoadi,& Kushariyadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta: Salemba Medika.

Singgih D. Gunarsa.(2008). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*, Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga, Surabaya.

Sitralita.(2010). *Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar*.<http://repository.unand.ac.id>.

Stuart & Laraia.(2005). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*, Edisi 5. Jakarta: EGC.

Videbeck, S.L. (2010). *Psychiatric Mental Health Nursing*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins

Suprihatin dkk.(2011). *Modul ProgressiveMuscle Relaxation (PMR) Perilaku Kekerasan.Modul diterbitkan.Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.*

Yusuf, A., Fitryasari, R., Nihayati, E.H. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa.* Jakarta: Salemba Medika

Zarcone, P., Falke, R., & Anlar, O. (2010).*Effect of progressive relaxation on sleepquality.* Neurosci, 63, 221–227.