

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Riyanto (2011). *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. Jakarta: EGC
- Akoso, Budi Tri & Galuh H.E, (2009). *Med Express Seri Penyembuhan Alami Bebas Insomnia*. Yogyakarta: KANSIUS
- Astutik, N.D.,(2017). *Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif Dengan Iringan Musik Gendang Jawa Terhadap Perbaikan Kualitas Tidur Lansia Di Panti Wredha Griya Kasih Siloam Malang* Thesis: Universitas Airlangga
- Azizah, Lilik Ma'rifatul (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Bare BG., Smeltzer SC. (2010). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC. Hal: 45-47
- Dewi, dkk. (2012). *Angka Kejadian serta Faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan tidur (insomnia) pada lansia di PSTW Wana Seraya Denpasar Bali Tahun 2012*
- Dharma, Kusuma Kelana (2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan: Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian*. Jakarta: Trans Info Media
- Dombrowsky, Joseph W and Lettieri, Christopher J.(2011). *Eszopiclone in the Management of Insomnia Among Elderly Patients*. Clinical Medicine Insights. Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins
- Erliana, Erna, dkk. (2013). *Perbedaan Tingkat Insomnia Lansia Sebelum dan Sesudah Latihan Relaksasi Otot Progresif (Progressive Muscle Relaxation) Di BPSTW Ciparay Bandung*. Diakses pada tanggal 27 Mei 2015

- Ernawati dan Agus, S. (2010). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Terjadinya Insomnia Pada Lanjut Usia Di Desa Gayam Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Sukoharjo*. Diakses pada tanggal 21 Februari 2016
- Gemilang, J, (2013). *Buku Pintar Manajemen stres dan Emosi*. Yogyakarta: Mantra Books.
- Hidayat, A. (2009). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik. Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Iswari & Wahyuni (2013). *Melatonin dan Melatonin receptor agonist sebagai penanganan insomnia primer kronis*. E-jurnal medika udayana 2 (4):1-14
- Martono,H.H & Pranarka,K. (2011).*Buku Ajar Boedhi-Darmojo Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)* Edisi 4 cetakan ke-3.Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Marks,I.Tracey. (2011). *Master your Sleep, Proven Methode Simplied*. USA: Bascom Hills Publish Group
- Nanda. (2015).*Diagnosis Keperawatan Definisi & Klasifikasi 2015-2017 Edisi 10* editor T Heather Herdman, Shigemi Kamitsuru. Jakarta: EGC.
- National Center for Complementary and Alternative Medicine. (2010). *Influence Progressive Muscle Relaxation for Sleep In Elderly*. Diakses pada tanggal 23 Mei 2016.
- Notoatmodjo,S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nugroho,W, (2010). *Keperawatan gerontik*. Jakarta: EGC.
- Nugroho,W, (2012). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik* Edisi 3.Jakarta:EGC

- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*: Jakarta: Salemba Medika.
- Patimah, I, Suryani & Nuraeni, A., (2015). *Pengaruh Relaksasi Dzikir Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisa The Impact Of Dzikir To The Level Of Anxiety Of Chronic Renal Failure Patient Undergoing Hemodialysis*. Jurnal Keperawatan Padjajaran (3 april 2015)
- Potter, P.A & Perry. (2010). *Fundamental Of Nursing: Consep, Proses and Practice Edisi 7. Vol. 3*. Jakarta: EGC
- Ramaita. (2010). *Hubungan tingkat Stres Dengan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha sabai Nan Aluih Sicinsin Padang Pariaman Tahun 2010*. Jurnal Fakultas Kedokteran UNAND 2010. Di unduh 26 januari 2015
- Setyoadi, Kushariyadi, (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta: Salemba Medika.
- Sugiyono, (2013). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. (Bandung: ALFABETA)
- United Nations Population Division. World Population Prospects. The 2015 Revision*. New York: United Nations; 2015.
- Warni Sayekti, Nilam P.I & Hendrati, Lucia.Y (2015). *Analisis Risiko Depresi, Tingkat Sleep Hygiene Dan Penyakit Kronis Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia*. Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.

- Yusuf, A., Nihayati, H.E., Iswari, M. F., Oktaviansanti, F., (2017). *Kebutuhan Spiritual Konsep Dan Aplikasi Dalam Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Zamry, A.M (2012). *Sehat tanpa obat: Cara Islami Meraih Kesehatan Jasmani dan Rohani (Terapi Spiritual Tarekat Al-Hikmah untuk Mengatasi Problem Kesehatan)*. Bandung: Penerbit MARJA.
- Zulvana. (2018). *Pengaruh Relaksasi Spirotif Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Pendekatan Teori Comfort Kolkaba*. tesis. Surabaya