

DAFTAR PUSTAKA

- Amir,N.(2007). *Gangguan Tidur pada Lansia Diagnosa dan Penatalaksanaan Cermin Dunia Kedokteran*. No.157.
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- _____, (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi IV*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____, (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Astuti, D. & Suandika, M. (2015). Efektifitas Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Dewanata Cilacap. Semarang : Jurusan Keperawatan FK Undip.
- Azizah, lilik ma'arifatul.2011.*Keperawatan Lanjut Usia*.Yogyakarta: Graha ilmu.
- Budayani, S.S. (2015). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur penderita asma di RSUD Kabupaten Karanganyar. *Skripsi : S 1 Keperawatan Stikes Kusuma Husada Surakarta*.
- Badan Pusat Statistik, Republik Indonesia. (2013). *Indikator Kesejahteraan rakyat*. Jakarta:BPS Republik Indonesia.
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Bantul. (2015). *Statistik Kecamatan Kasihan*. Yogyakarta:Badan Pusat Statistik
- Berstein.,A.Douglas.,Borkevec.,D.Thomas.,Stevens.,Hazzket.(2005).*The Journal: New Direction In Progressive Relaxation Trainning A Guidebook for helping*. Praeger Publiser.USA
- Benson,H.M.D (2006). *Dasar-dasar Respon Relaksasi : bagaimana menggabungkan respon relaksasi dengan keyakinan pribadi anda(terjemahan)*. Bandung : Mizan.
- Colten R. Harvey., Altevogt M. Bruce. (2006). *Sleep Disorders and Sleep Deprivation : An Unmet Health Problem*, Washington DC:The National academic press.
- Conrad, A. & Roth, W.T (2007). Muscle Relaxation For Anxiety Disorder : it work but how?. *The Journal of Anxiety Disorder*, 243-264.
- Dahlan, M.S. (2006). *Besar Sampel dalam Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta : PT . Arkans.
- _____. (2011). *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Edisi lima. Jakarta : Salemba Medika.

- Departemen Kesehatan RI. (2009). *Pedoman Gizi Usia Lanjut Untuk Tenaga Kesehatan*. Jakarta: Departemen Kesehatan.
- Dharma, K.K.(2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta : CV. Trans Info Media.
- Dochterman, J.M. & Bulechek, G.N. (2012). *Nursing Interventions Clasification (NIC) fourth edition*. USA : Mosby.
- Dinas Kesehatan. (2013). *Profil Kesehatan Kabupaten Bantul*. Departemen Kesehatan Kabupaten Bantul.
- _____. (2015). *Profil Kesehatan Kabupaten Bantul*. Departemen Kesehatan Kabupaten Bantul.
- Diahwati, Diana. (2006). *Manfaat Tidur*. Bandung : Pionir jaga.
- Efendi, Ferry., Makhfudli. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Garcia,A.D. (2008).*Pengaruh Gangguan Tidur Kronis pada Orang Tua*.Klinik di Greiatric medicine,24,27-38.
- _____. (2008). *Gangguan Pengaruh Gangguan Kronis pada Tidur pada Orang Tua*.Klinik di Geritric Medicine,24,39-50.
- Guyton & Hall.(2010).*Fisiologi Kedokteran*.Edisi 9.Jakarta : EGG,pp:1050-2
- Hastono.Sutanto.P (2007). *Analisa Data Kesehatan*. Depok : Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Herdiansyah, Haris. (2010). *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-ilmu sosial*. Jakarta : Salemba Humadika.
- Kementrian Kesehatan. (2012). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta : Kementrian Kesehatan.
- _____. (2014). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta : Kementrian Kesehatan.
- Khasanah, N. (2012). Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial “ Mandiri “ Semarang. *Jurnal Nursing Studies*, Volume 1, nomer 1 : 2012 : Halaman 189 – 196.
- Khasanah, K. dan Hidayati, W. (2012). Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial “MANDIRI” Semarang. *Jurnal Nursing Studies*. I, 189 – 196.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta:Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- _____. (2014). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta:Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.

- Lindquist, M.S.R. (2010). *Complementary Alternative Theraphies in Nursing*. New York: United States of amerika.
- Martin, J.L. & Ancoli-Israel,s.(2008). Gangguan Tidur pada Perawatan Jangka Panjang.*Klinik di Geriatric Medicine*,24,39-50.
- Maryam, R. Siti,dkk. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*, Jakarta : Salemba Medika.
- Miltenberg,R.G. (2004). *Behavior Modification : Principles and Procedurs*. Wadsworth/Thomsom Learning : new York.
- Mubarak, W.I. (2007). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta : EGC.
- Mubarak, W.L., Chayatin, N. (2008).*Konsep Dasar Aktivitas, Istirahat, dan Tidur: Kebutuhan Dasar Manusia : Teori dan Aplikasi dalam Praktek*, Jakarta : EGC.pp.246-264.
- Modjod, D. (2007). *Insomnia Experience, Management Strategies, and Outcomes in ESRD Patient Undergoing Hemodialysis*. Thesis.[serial online] [disitasi pada tanggal 26 Januari 2011]. Diakses dari URL: <http://mulinet8.li.mahidol.ac.th/e-thesis/4536817.pdf>.
- National Safety Council. (2004). *Manajemen Stres*. Jakarta : EGC.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT.Rineka Cipta.
- Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*, edisi 2. Jakarta : Salemba Medika.
- Nugroho, W. (2012). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Jakarta : EGC
- _____. (2010). *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Purwanto, B. (2013). *Herbal dan Keperawatan Komplementer*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Potter, P.A., & Perry, A.G., Stockert, P.A. & Hall,A. (2011). *Basic Nursing*.7th edition.Elsevier:Mosby.
- Potter, P.A., & Perry, A.G. (2005). *Fundamentals of nursing : concepts, process, and practice*.Jakarta : EGC.
- _____. (2006). *Fundamentals of nursing : concepts, process, and practice*.Jakarta : EGC.
- Ramadhani, Neila.,Aulia Putra, Adhyos.(2008).*Pengembangan Multimedia Relaksasi*.Diambil tanggal 27 November 2011 dari neila.staff.Ugm.ac.id
- Risnasari, norma (2005). *Pengaruh tehnik relaksasi benson terhadap pemenuhan Usia Budi Agung* Kupang. Kupang : STIKES Kupang.

- Suyatmo., Prabandari, Y.S. & Machira, C.R. (2009). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Skor Kecemasan T-TMAS Mahasiswa Menjelang Ujian Akhir Program Diakademi Keperawatan Notokusumo Yogyakarta. *Berita Kedokteran Masyarakat*, Volume 25, No. 3, hal 142 – 149.
- Saputri,D.(2009). Hubungan Antara Sleep Higiene dengan Kualitas pada Lanjut Usia di Dusun Sendowo, Kelurahan Sinduadi, Mlati, Sleman, Yogyakarta.*Skripsi*.Yogyakarta:Fakultas Kedokteran UGM.
- Shelly, E . (2009). *Health Psychology*, hal 196-202. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.
- Stanley, M (2007). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Edisi ke-2 (Nety Juniarti & Sari Kurnianingsih, Penerjemah). Jakarta: EGC.
- Sugiyono. (2013). *Stastitika untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Stastika untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Utama, E.D.(2014). Hubungan senam lansia berdasarkan skor PSQI di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Bantul Yogyakarta. *Skripsi*.Yogyakarta:Fakultas kedokteran UMY.
- Widyarani, L. (2010). Hubungan Antara Nyeri Muskuloskeletal dengan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia di Desa Panggungharjo Kecamatan Sewon Kabupaten Bantul Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Kedokteran UGM.