

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*, Edisi V. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arina, Tafwidhah, Y & Nurfianti, A. (2014). *Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Penderita Insomnia Pada Lanjut Usia (lansia) di Panti Jompo Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya*.
- Amir, N. (2007). Gangguan Tidur pada Lanjut Usia, Diagnosis dan Penatalaksanaan. *Cermin Dunia Kedokteran* No. 15
- Asmadi. (2008). *Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika.
- Azizah. (2011). *Keperawatan lanjut usia*. Graha ilmu Yogyakarta: Darmojo, R Boedhi. (2010). *Demografi dan Epidemiologi Populasi Lanjut Usia* dalam Hadi Martono dan Krispranaka. Ed. buku ajar Boedhi Darmojo geriatri (*ilmu kesehatan lanjut usia*). Jakarta: FKUI
- Aisyah, S. (2015). Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Pada Kualitas Tidur Lansia di Dusun Rejoso Wijimulyo Nanggulan Kulon Progo. *Skripsi Strata Satu*. Stikes Achmad Yani Yogyakarta.
- Badan Pusat Statistik. (2013). *Statistik penduduk lanjut usia 2013: hasil survey sosial ekonomi nasional*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Bandiyah, S. (2009). *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Darmojo, B. (2010). *Geriatri, Ilmu Kesehatan Lanjut Usia*. Edisi ke-4 . Jakarta: Salemba Medika.
- Erliana , Haroen & Diah. (2010). Perbedaan tingkat insomnia sebelum dan sesudah latihan relaksasi otot progresif (progresive Muscle Relaxation) Di BPSTW Ciparay Bandung. *Skripsi*. Program Studi Ilmu Kepwrawatan Fakultas Ilmu Kedokteran Universitas Indonesia.
- Fanada, Widyaswira. (2012). Lansia Perempuan di Perkotaan : Studi Deskriptif Tentang hubungan dimensi dengan kualitas tidur pada lansia. *skripsi*. Surabaya : Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Airlangga
- Hidayat, A.A (2006). *Kebutuhan Dasar Manusia, Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Ibrahim, Akhmad S. (2013). *Menjelajahi Keajaiban Alam Kematian Kecil, Misteri Tidur, Rahasia Kesehatan, Kepribadian, dan Keajaiban Lain di Balik Tidur Anda*. Jakarta: Zaman.

Indrawati, Nova. (2012). *Hubungan Kualitas Tidur dengan fungsi Kognitif pada Lansia di Panti Tresna Wreda Bakti Yuswa Natar Lampung* . Jakarta : Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kedokteran Universitas Indonesia

Khasanah, K. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Geriatric*. Jakarta : EGC

Khotimah. (2011). *Pengaruh Rendam Air Hangat Pada Kaki dalam Meningkatkan Kuantitas Tidur Lansia*.
<http://www.journal.unipdu.ac.id/index.php/seminas/article/view/162>.
diakses pada 11 Juni 2016.

Marks, I. Tracey. (2011). *Master your sleep, Proven Methode Dimplied*. USA: Bascom Hills Publish Group.

Maryam, R. S., Ekasari, Mia Fatma, Rosdiwati, Jubaedi, Ahmad, Batubara, Irwan. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta : Salemba Medika.

Martono. (2009). *Buku Ajar Geriatri*. Jakarta : Balai Penerbit. FKUI.

Mashudi. (2011). *pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap pasien diabetes mellitus tipe 2*. skripsi. Universitas Medicine: Jambi.

Notoadmodjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta

Nugroho. (2008). *keperawatan gerontik dan geriatrik*. Jakarta: EGC

Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta. Penerbit Salemba Medika.

Nuryanti, Lisna. (2014). *Pengaruh relaksasi otot progresi terhadap insomnia pada lansia di PSTW Budhi Dharma Bekasi*.

<http://www.ejurnal.com/2014/11/efektifitas-terapi-ototprogresif-dengan.html>
diakses pada hari minggu 14 agustus 2016.

Oliveria. (2010). *Sleep quality of elders living in long term care institution*. *Journal of Brazilian University*.

Potter & Perry. (2007). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses dan Praktek*. Jakarta: EGC.

- Praptini K.D. (2013). Pengaruh ROP pada tingkat kecemasan pada pasien kemoterapi di rumah singgah kanker denpasar. *Skripsi*. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana
- Ramdani. (2012) *Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Klien Hipertensi Primer*. Jakarta : EGC.
- Riskesdas. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Lembaga Penerbitan Balitbangkes Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Diakses pada 20 April 2015 pukul 13.00 WIB dari www.depkes.go.id/resources/download/general/hasil%20Riskesdas%202013.pdf.
- Rusdianto, Y.(2011). Pengaruh terapi musik gamelan terhadap kualitas tidur lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta unit Abiyoso. *Skripsi*. Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada Yogyakarta. Yogyakarta.
- Ramadhani, N., Aulia (2008). Pengembangan Multimedia Relaksasi. Diakses pada Agustus 14, 2016. <http://www.neila.staff.ugm.ac.id>.
- Rifki, (2012). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Depresi pada Lansia di Kelurahan Daleman Tulung Klaten. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Setyoadi dan Kushariyadi.(2011). *Terapi Modalitas Keperawatan Jiwa pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta : Salemba Medika.
- Stanley, M., & Beare, P.G. (2009). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. EGC : jakarta..
- Sugiyono. (2012). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Susanto, Widyananto. (2006). *50 Rahasia Alami Tidur Yang Berkualitas*. Jakarta:PT Gelora Aksara Pratama.
- Susilo, Yekti & Wulandari, Ari (2011). *Cara Jitu Mengatasi Insomnia (Sulit Tidur)*. Yogyakarta: ANDI.
- Suwarso, Iwan. (2006). *Kiat Sehat Bagi Lansia*. MQS Publishing: Bandung
- Synder & Lindquist. 2013. *Complementary & Alternative Therapies in Nursing: Seventh Edition*, (online), ([http:// books.google.co.id](http://books.google.co.id), diakses 18 Juni 2016).

Triyadini, Asrin & Arif. (2010) efektifitas Terapi Massage dengan kualitas tidur lansia.<http://www.ejurnal.com/2014/11/Efektifitas-Terapi-Massage-terhadap-kualitas-tidur-dengan.html>
diakses pada hari minggu 13 agustus 2016.

Versayanti. (2008). Merawat Lansia di Rumah Sendiri atau Rumah Jompo.
<http://www.tanyadokteranda.com/artikel/2008/06/merawat-lansia-di-rumah-sendiri-atau-rumah-jompo>
Data diunduh pada tanggal 13 Agustus 2016

WHO.(2009). *Toolkit for event organizer: World Healthy Day*.2009

Wulan, (2015). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Depresi pada Lansia di Kelurahan Daleman Tulung Klaten. *Skripsi* Universitas Muhammadiyah Surakarta

Yulvitrawasih (2014). *Terapi modalitas keperawatan pada klien psikogeriatrik*. Jakarta: Salemba Medika.

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YAN
STIKES JENDERAL ACHMAD YAN
YOGYAKARTA