

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, N. 2007. *Gangguan Tidur Pada Lanjut Usia*. Jurnal Kedokteran Trisakti {Diakses 20 Februari jam 13.00}
- Andri Sasmita S (2007), *Pengaruh Latihan Hatha Yoga Selama 12 minggu Terhadap Tekanan Darah Sistol Wanita Berusia 50 Tahun Keatas*
- Azizah, Lilik Ma'rifatul. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Carla, R, Marchira. 2007. *Insomnia Pada Lansia dan Penatalaksanaannya*. Yogyakarta : bagian Ilmu kedokteran jiwa/SMF Jiwa FK UGM/RS Dr. Sardjito
- Dewi, Ardani. 2013. *Angka Kejadian Serta Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Di Panti Sosoal Tresna Wreda Wana Seraya Denpasar Bali*. Skripsi. Denpasar: Universitas Uduyana. Tersedia dalam :<http://ojs.unud.ac.id> [Diakses 10 Februari jam 09.00]
- Dharma, K. K. 2011. *Metodologi Penelitian Keperawatan Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian*. Jakarta : Trans Info Medika.
- Erliana (2014), *Perbedaan Insomnia Setelah Dilakukan Relaksasi Otot progresif Dibalai Perlindungan Tresna Werdha Ciparay Bandung*
- Fadilah (2014), *Pengaruh Senam Otak Terhadap Lansia Dengan Gangguan Insomnia di Panti Tresna Werdha Natar Lampung Selatan*
- Ghaddafi. 2013. *Tatalaksana Insomnia Dengan Farmakologi Atau Nonfarmakologi* <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=82606&val=970> [Diakses 10 April 2016 jam 10.00]
- Hidayat, A., Azis A. 2007. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta. Salemba Medika
- Kaplan, & Sadock. 2010. *Buku Aar Psikiatri Klinis, Ed. 2*. Jakarta: EGC
- Maryam, Ester, M., & Estu, T. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta : Salemba Medika
- Notoatmodjo . 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT.Rineka Cipta.
- _____ . 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT.Rineka Cipta.
- Nugroho, W. 2008. *Keperawatan Gerontik & Geriatri*. Ed 3. Jakarta : EGC
- Ohayon, M. 2006. Severe Hot Flashes Are associated With Chronic Insomnia. *Jurnal Of American Medical Association*, 166. june

- Potter & Perry. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan :Konsep, Proses, Dan Praktik*. Ed.4. Jakarta : EGC
- Qoyimah, I. 2010. *Hubungan Mandi Air Hangat sebelum Tidur dengan Insomnia pada Usia Lanjut di Desa Tanjung Wedi Klaten*.Skripsi Program Studi SI Keperawatan.SekolahTinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Klaten.Tidak dipublikasikan
- Rafknowledge. 2004. *Insomnia dan Gangguan Tidur lainnya*. Jakarta : PT Gramedia
- Riwidikdo, H. 2009. *Statistik Untuk Penelitian Kesehatan Dengan Aplikasi Program R dan SPSS*. Yogyakarta : Pustaka Rihama
- Shindu, Pujiastuti. (2013). *Hidup Sehat Dan Seimbang Dengan Yoga*. Bandung: Qanita
- Siswanto., Windarwati, H.N., & Sekartika, D. 2011. *Pengaruh Terapi Suara Tartil Al-Qur'an Terhadap Penurunan Tingkat Insomnia Pada Lanjut Usia Di Panti Wredha Muhammadiyah Kota Probolinggo*.
- Stanley, M. & Beare, P.G. 2006. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta : EGC
- Suastari, Tirtayasa, A.,& Tuty.2014. *Hubungan Antara Sikap Sleep Hygiene Dengan Derajat Insomnia Pada Lansia Di Poliklinik Geriatri Rsup Sanglah, Denpasar*.Skripsi.Denpasar :Universitas Udayana. Tersedia dalam :<http://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/viewFile/11866/8179> [Diakses pada tanggal 28 Februari 2016 jm 10.00]
- Sudoyo, A.w., Setiyohadi, B., Alwi, I., Simadibrata, M. & Setiati, S. 2006. *Buku Ajar Penyakit Dalam*. Jakarta: FKUI
- Sugiyono. 2014. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung :Alfabeta
- _____. 2012. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung :Alfabeta
- Tjepkema, M. 2005. Insomnia. (Healt Reports, Vol. 17. No. 1). Canada. Avalaibe from: <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/10/531>> (Accessed 31 agustus 2016)
- Widuri, H. 2010. *Kebutuhan Dasar Manusia (Aspek Mobilitas dan Istirahat Tidur)*. Jogjakarta : Gosyen Publishing
- Wulandari, A.,Susiloyekti.2011. *Cara Jitu Mengatasi Insomnia*.Yogyakarta :Andi
- Yang, C.M.. Lee, CH. & Yeh, T. Z. 2011. *Management of lite life insomnia. Clinical medicine insight : geriatric*. 4 9-22