

DAFTAR PUSTAKA

- Anggriyana, T. W & Atikah, P. 2010. *Senam Kesehatan Edisi 1*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Asmadi. 2008. *Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: EGC. -Cetakan Kedua-Jakarta: salemba Medika, 2008
- Azizah, L.M. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Badan Pusat Statistik. 2014. *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2014*. Badan Pusat Statistik. Jakarta.
- Buyse, Dj. dkk. 1988. *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*_____. 2008. *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Terdapat pada: www.Consult GeriRN. Org
- Darmojo, B. & Martono, H. 2009. *Geriatrici (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut), Edisi 4*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Dharma, K, K. 2011. *Metodologi Penelitian Keperawatan Edisi 1*. Jakarta Timur: Trans info Media
- Hidayat, Musrifatul & Hidayat, A. Aziz Alimul. *Ketrampilan Dasar Praktik Klinik untuk Kebidanan/Musrifatul Hidayat, A. Aziz Alimul Hidayat*
- Ilham, Sukri, A. 2014. *Pengaruh Posisi Tidur Semiflower Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Asma*. Skripsi. Klaten : Stikes Muhammadiyah Klaten.
- Kementrian Kesehatan Ri. *Profil Kesehatan Indonesia 2015*. Jakarta : Kementrian Kesehatan Ri, 2017.
- Kozier.,Erb., Berman.,Synder. 2011. *Buku Ajar Fundamental Nursing Konsep, Proses dan Praktik Vol 2*. Jakarata: EGC.
- Maryam, R.S, Ekasari, M.F, Rosidawati, Jubaedi, A. & Batubara, I. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Megasari, Miratu. 2017. Efektifitas senam lansia terhadap kualitas tidur di pelayanan sosial tresna werdha husnul khotimah. *MENARA Ilmu Vol. 2 No. 77 Oktober 2017*. STIKES Hang Tuah Pekanbaru.
- Notoatmodjo. 2010. *Metedeologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nugroho, W. 2008. *Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC._____. 2011. *Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC.
- Nursalam. 2011. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Jakarta*: Salemba Medika
- Priyoto. (2015). *NICDdalam Keperawatan Gerontik*, Salemba Medika; Jakarta.
- Putra, R. 2011. *Tips Sehat dengan Pola Tidur Tepat dan Cerdas*. Yogyakarta: Buku Biru.
- Potter, P.A. & Perry, A.G. 2006. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik*. Jakarta: EGC.
- _____. 2009. *Fundamental of Nursing. Buku 1, Edisi: 7*.

- Jakarta: Salemba Mediaka.
- _____. 2010. *Fundamental Keperawatan, Buku 3, Edisi 7*. Jakarta: Salemba Medika.
- _____. 2011. *Basic Nursing*. 7th ed. Canada: Mosby.
- Prasadja, A. 2009. *Ayo Bangun dengan Bugur Karena Tidur Yang Benar*. Jakarta: Penerbit Hikmah.
- Rahmayani, Dini, M. Arif Wijaksono & Riski Rahmawati Putri. 2016. Hubungan Tingkat Stres dan Gaya Hidup dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Wherda(PSTW) Budi Sejahtera Banjarbaru. *Dinamika Kesehatan* Vol. 7 No. 1 Juli 2016. STIKES Sari Mulia Banjarmasin.
- Sari Ethyca & Aristina Halawa. 2016. Gymnastics level against elderly insomnia in elderly elderly elderly age of grace Surabaya. *Dosen Stikes William Booth Surabaya*.
- Sari Ethyca, Halawa Aristina. 2016 .Senam Lansia Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Panti Werdha Usia Anugerah Surabaya.
- Setyoadi & Kushariyadi. 2011. *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta : salemba meedika. ISBN : 978-602-8570-79-4
- Sugiyono, 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Cetakan 22. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Cetakan 22. Bandung: Alfabeta.
- Sulidah. Ahmad, Y. dan Raini, D, S. 2016. *Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur Lansia*. Akademisi pada Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Borneo Tarakan, Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran. <http://jkp.fkep.unpad.ac.id/index.php/jkp/article/view/133>
- Tyani, Endar Sulis, Wasito Utomo & Yesi Hasneli N. 2015. Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Esensial. *JOM* Vol.2 No. 2, Oktober 2015, Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau.
- Wahyuni, Enik Suhariyanti & Sigit Priyanto. 2017. Efektivitas relaksasi otot progresif dan massage kaki dengan pemberian essential oil kenanga dalam menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia. Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Magelang
- World Health Organization. 2015. *Global status report non-communicable diseases 2015*. Geneva World Health Organization
- Yurintika, Famelia, Febriana Sabrian & Yulia Irvani Dewi. 2015. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia yang Mengalami Insomnia. *JOM* Vol 2 No 2, Oktober 2015. Program Studi Keperawatan Universitas Riau.

