

DAFTAR PUSTAKA

- Ghaddafi, M. 2010. Tatalaksana Insomnia dengan Farmakologi atau Non-Farmakologi. *E-Jurnal Medika Udayana*, 4: 1–17
- Darmono & Martono, 2010, *Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Sarwono, 2010, *Psikologi kognitif*, edisi ke- 8. Jakarta: Erlangga
- BPS.(2015). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2014 Hasil Survei Sosial Ekonomi Nasional. [https://www.bappenas.go.id/files/data/Sumber_Daya_Manusia danKebudayaan/Statistik%20Penduduk%20Lanjut%20Usia%20Indonesia %202014.pdf](https://www.bappenas.go.id/files/data/Sumber_Daya_Manusia_danKebudayaan/Statistik%20Penduduk%20Lanjut%20Usia%20Indonesia%202014.pdf) diakses tanggal 18 februari 2020
- Badan Pusat Statistik. 2011. *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2010*. Jakarta; Subdirektorat Statistik Pendidikan dan Kesejahteraan Sosial: 37–43.
- Utami, Titis. 2015. *Pengaruh Rendam Ajar Hangat Panas Kaki Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha*. Yogyakarta: Unit Budi Luhur.
- Hidayat BUA. 2012. Hubungan antara stress dan insomnia. Semarang: Universitas Diponegoro
- Infodatin Kemenkes RI. (2014) Situasi dan Analisis Lanjut Usia. *Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*, 1.
- Tsou, MT. Prevalence and Risk Factors For Insomnia in Community-Dwelling Elderly. *Indian Journal Medical Reseaech* 131 February 2010: 302-310
- Wiyono W, Widodo A. Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Kecenderungan Insomnia pada Pembangunan Nasional Veteran. 2010
- Paradila. (2013). *Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Aspiani, R. Y. 2014. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan gerontik*. Jilid 2. Jakarta : CV. Trans Info Media
- Nursalam.2013.*Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* Edisi 3. Jakarta: Salemba Medika
- Maryam RS,DKK.2010.*Buku Saku Asuhan Keperawatan Pada Lansia*.Jakarta:CV. Trans Info Media

- Fatmah. 2010. *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta: Erlangga
- Aziz AH, Musrifatul U. 2015. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Edisi 2. Jakarta: Salemba Medika
- Susilo, Y & Wulandari, A. 2011. *Cara Mengatasi Insomnia*. Yogyakarta: ANDI
- Waronah, T. D. (2010) *Kebutuhan Dasar Manusia Dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Carpenito-Moyen, Lynda Juall. 2012. *Buku Saku Diagnosa Keperawatan Edisi 13*. Jakarta: EGC
- Ida Untari, (2019). *Keperawatan gerontik: Terapi tertawa & senam cegah pikun*. Jakarta: EGC
- Kholifah, S. N. 2016. *Modul Bahan Ajar Cetak: Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Kemenkes RI
- Aminullah, M. 2016. *Pathway Gangguan Istirahat Tidur Lansia*
- Kemenkes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar, RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI
- Hidayat, 2012. *Pratikum Keterampilan Dasar Praktik Klinik*. Salemba Medika
- Perry, G.A dan potter P.A. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses Dan Praktik*. EGC: Jakarta.
- Erliana, Erna, dkk. (2013) *Perbedaan Tingkat Insomnia Sebelum Dan Sesudah Latihan Relaksasi Otot Progresif (Progressive Muscle Relaxation) Di BPSTW Ciparay Bandung*. Diakses pada tanggal 09 Mei 2020
- Mashudi. (2012). *Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Rumah Sakit Umum Daerah Raden Mattaher Jambi*. Diakses Tanggal 09 Mei 2020
- Setiadi, (2012). *Konsep Dan Penulisan Riset Keperawatan*. Graha Ilmu, yogyakarta.
- National Center for Complementary and Alternative Medicine. (2010). *Influence Progressive Muscle Relaxation for Sleep In Elderly*. Diakses pada tanggal 10 Mei 2020
- riyanto, E. (2014). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: graha Ilmu

Maas, M. L. et al. (2011). Asuhan Keperawatan Geriatrik: Diagnosis NANDA, Kriteria Hasil NOC & Intervensi NIC (Renata Komalasari, Ana Lusyana, Yuyun Yuningsih, penerjemah). Jakarta: EGC.