

DAFTAR PUSTAKA

- Akso ,Galuh (2009). *Bebas Insomnia* ,Yogyakarta : Kanisus
- Awal Isgiyanto, 2009. *Teknik Pengambilan Sampel pada Penelitian Quasy Eksprimental*. Yogyakarta. Yogyakarta: Mitra Cendika
- Copel, Linda Carman, 2007. Kesehatan Jiwa dan Psikiatri. Edisi 2. Jakarta: EGC
- Dharma, Kelana Kusuma (2011). *Metode Penelitian Keperawatan Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil penelitian*. TIM: Jakarta
- Darmojo, B, dan Martono, H. (2009). *Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Edisi 4. Jakarta : Balai Penerbit FKUI.
- Departemen KesehataN RI. 2013. *Pedoman Pengelolaan: Kegiatan Kesehatan di Kelompok Usia Lanjut*. Edisi Ke-2. Jakarta.
- Hidayat, A. A. A (2007). *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta : Salemba Medika.
- Joshi , S.(2008). *Nonpharmacologic therapy for insomnia in elderly*. *Clin Geriatr Med*.

Kencana. 2011. *Pengantar Psikopatologi untuk Keperawatan*.

Lilik & Azizah. (2011), *keperawatan Lanjut Usia*. Graha Ilmu: Yogyakarta

Mark Durand & David H. Barlow, 2007. *Essential of abnormal*, Thomson
Wadsworth, Belmont, USA.

Mubarak, dkk. 2015. *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Salemba Medika
Jakarta

Notoatmodjo, S 2007. *Kesehatan Masyarakat Ilmu & Seni*, Rineka Cipta, Jakarta.

Nugroho, W. (2012). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Jakarta; ECG:

World Health Organization (WHO) (2012). *Ageing and life Course*.
<http://www.who.int/ageing/about/facts/en/>. Diakses Tanggal 29
September.

Nursalam. 2010. *Konsep dan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan; Pedoman
Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Salemba Medika:
Surabaya

Padila, (2013). *Buku ajar keperawatan gerontik*, Yogyakarta: Nuha Medika

Potter & Perry, 2005. *Kebutuhan dasar Manusia*, Yogyakarta: Graha Ilmu

Saryono, Widiyanti, (2013). *Kebutuhan Dasar Manusia* Yogyakarta: Nuha Medika.

Sitralita, (2010). *Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batu Sangkar*. <http://repository.unand.ac.id>. Diakses tanggal 02 Oktober.

Soewondo, S. 2009, *Panduan dan Instruksi latihan : Relaksasi Otot Progresif*, LPSP3 UI, Jakarta.