

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Kandari, S., Alsalem, A., Al-Mutairi, S., Al-Lumai, D., Dawoud, A., & Moussa, M. (2017). *Association Between Sleep Hygiene Awareness and Practice with Sleep Quality among Kuwait University Students*. *Sleep Health*, 3(5), 342–347. <http://doi.org/10.1016/j.sleh.2017.06.004>
- Amir, N. (2007). *Gangguan Tidur Pada Lansia. diagnosis dan penatalaksanaan dalam cermin dnia kedokteran*. Jakarta: PT: Kale Farma.
- Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asmadi. (2008). *Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep dan aplikasi kebutuhan dasar klien*. Jakarta: Salemba Medika.
- Aspiani, R. Y. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik* (Edisi 2). Jakarta: Trans Info Media.
- Astuti, N. made H. (2013). *Penatalaksanaan Insomnia pada Usia Lanjut*. Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, 1–14.
- Atkins, S. (2017). *Melalui Insomnia*. (A. Setiawan & V. B. Vonny, Eds.). Jakarta: Penerbit Libri.
- Barulich. (2012). *Rekomendali Sleep Hygiene menurut Para Ahli*. Retrieved February 13, 2018, from <http://ulyadays.com/sleep-hygiene/>
- Fadillah, R. U. (2015). *Pengaruh Senam Otak Terhadap Lansia dengan Gangguan Insomnia di Panti Tresna Werdha Natar Lampung Selatan*. Skripsi.
- Hellstrom, A. (2013). *Insomnia symptoms in elderly persons - assessment , associated factors and non- pharmacological nursing interventions*. Lund University.
- Hidayat. (2011). *Riset Keperawatan dan Praktik Penelitian Ilmiah* (Edisi 2). Jakarta: Salemba Medika.
- Japardi, I. (2002). *Gangguan Tidur*. Fakultas Kedokteran Bagian Bedah : USU.
- Kelana, K. D. (2015). *Metodologi Penelitian Keperawatan* (Edisi Revi). Jakarta: Trans Info Media.
- Kozier, B., Erb, G., Berman, A., & Synder, S. j. (2011). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, & Praktik*. Jakarta: EGC.
- Lim, & Dinges. (2010). *Rekomendasi Sleep Hygiene Menurut Para Ahli*. Retrieved February 10, 2018, from <http://ulyadays.com/sleep-hygiene/>
- Lumbantobing. (2008). *Gangguan Tidur*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Malau, R. Y. (2017). *Gambaran Sleep Hygiene Lansia di Panti Wreda Elim dan Wisma Harapan Asri*, (April), 1–68.

- Mariyam, S., Ekasari, M. F., Rosidawati, Hartini, T., Suryati, S., & Noorkasiani. (2010). *Asuhan Keperawatan Pada Lansia*. Jakarta: Trans Info Media.
- Marpaung. (2013). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru*.
- Mastin, D. F., Bryson, J., & Corwyn, R. (2006). *Assessment of Sleep Hygiene Using the Sleep Hygiene Index*, 29(3), 0–5. <http://doi.org/10.1007/s10865-006-9047-6>
- Meiner, S. E. (2011). *Gerontology Nursing* (Fourth Edi). America: Elsevier.
- Mubarak, W. I. (2007). *Ilmu Keperawatan Komunitas Konsep dan Aplikasi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Munir, B. (2015). *Neurologi Dasar*. Jakarta: CV: Sagung Seto.
- Nami, M. T. (2011). *Sleep Hygiene The Gateway for Efficient Sleep: A Brief Review*.
- Notoadmodjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta. <http://doi.org/10.1002/9781118257630>
- Notoadmodjo. (2012). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta : PT.Penerbit rineka.
- Nugroho, W. (2010). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Jakarta: EGC.
- Nurdiana. (2013). *Pengaruh Kafein Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unoversitas Sumatra Utara*. E-Jurnal Fakultas Kedokteran USU 1 (1).
- Nursalam. (2008). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pedoman skripsi, tesis dan instrumen penelitian keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika, 94.
- Permadi, G. G. (2015). *Pengaruh merendam kaki dengan air hangat terhadap kualitas tidur lansia di wilayah kerja puskesmas astanalanggar kecamatan losari cirebon jawa barat*.
- Putra, B. A. (2013). *Hubungan Antara Merokok dengan Tingkat Insomnia (Studi pada Mahasiswa yang Merokok Sekaligus Mengalami Insomnia di Angkringan sekitar Universitas Negeri Semarang)*.
- Rahmah, S. (2014). *Hubungan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Abiyosos Pakembangunan Pakem Sleman*, 1–12.
- Saputri, M. A. W., & Indrawati, E. S. (2011). *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Depresi pada Lanjut Usia yang Tinggal di Panti Wreda Wening Wardoyo Jawa Tengah*. Jurnal Psikologi Undip, 9(1), 65–72.
- Setiadi. (2013). *Konsep Praktik Penelitian Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sayekti, N., & Hendrati, L. Y. (2015). *Analisis risiko depresi, tingkat. Ua, F K M Epidemiologi, Departemen Ua, F K M*, 181–193.

- Setiadi. (2013). *Konsep Praktik Penelitian Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Siregar, M. H. (2011). *Mengenal Sebab-Sebab, Akibat-Akibat dan Cara Terapi Insomnia*. (N. Lubis, Ed.). Yogyakarta: FlashBooks.
- Suastari, N. P. (2014). *Hubungan Antara Sikap Sleep Hygiene Dengan Derajat Insomnia Pada Lansia Di Poliklinik Geriatri Rsup Sanglah, Denpasar*. *E-Jurnal Medika* Retrieved from <http://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/11866>
- Sulistyarini, T., & Santoso, D. (2016). *Gambaran Karakteristik Lansia dengan Gangguan Tidur (Insomnia) DI Rw 1 Kelurahan Bangsal Kota Kediri*, 2(2), 150–155.
- Sumedi, T., Wahyudi, & Kuswati, A. (2010). *Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Skala Insomnia pada Lansia di Panti Wredha Dewantara Cilacap* *Jurnal Keperawatan Soedirman* (The Soedirman Journal of Nursing), 5(1).
- Sumirta, I. N., & Laraswati, A. I. (2013). *Faktor Yang Menyebabkan Gangguan Tidur (Insomnia) pada Lansia*.
- Susilo, Y., & Wulandari, A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Insomnia*. (M. Agustina, Ed.). Yogyakarta: Penerbit ANDI.
- Tsou, M. (2014). *The association between metabolic syndrome and sleep symptoms and sleep hygiene in the elderly in Northern Taiwan*, 3(1), 18–24.
- Vertysia, F. M. (2017). *Pengaruh Sleep Hygiene Terhadap Derajat Insomnia pada Lansia di Panti sosial Tresna Wherda “Sabai Nan Aluih” Sicincin Padang-pariaman Tahun 2017*. Skripsi.
- Wahyunita, V. D., & Fitra. (2010). *Memahami Kesehatan pada Lansia*. Jakarta Timur: Trans Info Media.
- Widya, G. (2014). *Mengatasi Insomnia*. Yogyakarta: Penerbit: Kata Hati.
- Wijayanti, R., Sunaryo, Kuhu, M. M., Sumedi, T., Widayanti, E. D., Sukrillah, U. A., ... Kuswati, A. (2016). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. (P. Christian, Ed.). Yogyakarta: CV: Andi Offset.