

## DAFTAR PUSTAKA

- Amir, N. (2007). Cermin dunia kedokteran. <http://www.kalbe.co.id/files/15709/ganguantidurpadalansia>. diakses tanggal 17 Februari 2016
- Asmadi. (2008). Neurologi Klinis Dasar. Jakarta : Dian Rakyat Darmojo, R.B Martono. 2004. Buku Ajar Geriatri. Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Babson, K. A & Feldner, M. T (2015). *Sleep and Affect Assessment, Theory, and Clinical Implications*. Academic Press is an imprint of Elsevier.
- Bales W. C, dkk. (2015). *Handbook of Clinical Nutrition and Aging Third Edition*. Nutrition and Health. Humana Press is a brand of Springer.
- Bernstein, D. A & Borkovec, T. C (2000). *New Directions in Progressive Relaxation Training A Guidebook for Helping Professionals*. London. Westport. Connecticut. Praeger.
- BPKP Republik Indonesia. (1998). *Undang-undang Republik Indonesia Nomor 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia*. <http://www.bpkp.go.id/unit/hukum/uu/1998/13-98.pdf>, diperoleh 16 Februari 2016
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Bungo , (2013). *Jumlah Penduduk*. [http://www.bungokab.go.id/post/read/163/jumlah-penduduk.html#.VsMg\\_7R97IU](http://www.bungokab.go.id/post/read/163/jumlah-penduduk.html#.VsMg_7R97IU) diperoleh tanggal 16 Februari 2016
- BPS (2012). *Situasi dan Analisis Lanjut Usia. Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) Tahun 2012*, Jakarta : BPS
- BPS (2014). *Statistik Penduduk Lanjut Usia. Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) Tahun 2014*, Jakarta : BPS
- Cooke Helen. (2015). Progressive Muscle Relaxation. *Project initiated under the European Commission 5th Framework Program "Quality of Life", now hosted by the National Information Center for Complementary and Alternative Medicine in Tromsø, Norway*. The CAM-Cancer Consortium
- Copel, Linda Carman. (2007). *Psychiatric and Mental Health Care : Nurse's Clinical Guide, atau Kesehatan Jiwa dan Psikiatri : Pedoman Klinis Perawat*. Alih bahasa Akemat. Jakarta : EGC.

- Dharma, K. K (2011), *Metodologi Penelitian Keperawatan : Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian*, Jakarta : Trans InfoMedia.
- Depkes RI. (2013). *Buletin Jendela Data Dan Informasi Kesehatan : Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*. Jakarta. (online), (<http://www.depkes.go.id/download/Buletin%20Lansia.pdf>, diakses pada tanggal 16 Februari 2015)
- Dewi, S. R. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta. Deepublish.
- Edmund Jacobson. (1980). *You Must Relax*. London : Unwin Paperbacks.
- Eka V, (2013). *Triple Burden Ancam Lansia*, <http://www.depkes.go.id/article/view/13100008/triple-burden-ancam-lansia.html> diperoleh tanggal 15 Februari 2016
- Erry, (2000). “Pengaruh Insomnia Dalam Kehidupan Sehari-Hari”, Deka Media No.1 Vol 13, 2000, Jakarta. Diambil Pada Tanggal 20 Februari 2016.
- Fritz, Z. (2005). *Sport and Exercise Massage: Comprehensive in Athletics*. St.Louis: Mosby.
- Ghozali, (2013). *Aplikasi Analisis Multivariat dengan Program IBM SPSS 21*. Edisi 7. Universitas Diponegoro. Semarang.
- Hawari, H. D. (2009). *Manajemen Stress, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Hudak C.M., Gallo B.M. (2004). *Keperawatan Kritis, Pendekatan Holistik*. Edisi VI, Volume II. Penerbit Buku Kedokteran EGC. Jakarta.
- Hurlock, Elizabeth B. (1997). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : EGC
- Iwan, (2009). *Skala Insomnia (KSPBJ Insomnia Rating Scale)*. <http://www.sleepnet.com> diperoleh tanggal 20 Februari 2016.
- Jafferany. M & Franca K. (2015). *Geriatric Psychodermatology Psychocutaneous Disorders in the Elderly*. Nova Biomedical. New York
- Keliat, B.A., dkk. (2006). Modul *basic course community mental health nursing*. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia dan World Health Organization
- Kinsella, K. & Velkoff, V. A. (2001). “*An Aging World:2001*”. Journal of US Cencus Bureau. (95). 1-168

- Lenine DW, Kaplan RM & Kripke DF, (2003). *Factor structure and measurement invariance of the women's healths initiative insomnia rating scale*. Psychol access.
- Lumbantobing. 2004. *Gangguan Tidur*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia .
- MacWilliam, L. (2002). *Modern theories of aging*. <https://www.nutrisearch.ca/pdf/aging.pdf> diperoleh 19 Februari 2016
- Manzoni M.G, dkk (2008) *Relaxation training for anxiety: a ten-years systematic review with meta-analysis*, BMC Psychiatry 2008, <http://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-244X-8-41> diperoleh 17 Februari 2016
- Marialiwun, (2014). *Kecemasan Pada Lansia*, <https://marialiwun.wordpress.com/2014/09/16/kecemasan-pada-lansia/> diperoleh tanggal 16 Februari 2016
- Mariam Siti R, dkk, (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*, Jakarta. Salemba Medika
- Mauk Kristen L. (2009). *Gerontological Nursing Competencies for Care*. 2nd Edition. Jones and Bartlett Publishers.
- Mainer, S.E., & Lueckenotte, A.G. (2006). *Gerontologic Nursing*. (3rd Edition). St. Louis, Missouri: Mosby Elsevier.
- Mainer Sue. E. (2011). *Gerontologic Nursing*. (4<sup>th</sup> Edition). St. Louis, Missouri: Mosby Elsevier.
- Melillo. D. K & Houde. C. S (2011). *Geropsychiatric and Mental Health Nursing*. Second Edition. Jones & Bartlett Learning.
- Mezo, P. G. et all (2011). An Initial Comparison of Live Instruction and Immersive Video Modes Of Progressive Muscle Relaxation. *Jurnal of Technology in Human Service*, 29:212-223. Canada.
- Miller, C. A (2009). *Nursing for Wellness in Older Adults*. 5<sup>th</sup> Edition. Wolters Kluwer. Lippincott Williams & Wilkins
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nugroho, Wahyudi. (2008). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik*. Edisi ke 2. Jakarta: EGC

- Padila. (2013). *Buku ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nusa Medika
- Papalia, Diane E. dkk. (2008). *“Human Development (Psikologi Perkembangan)”*. Jakarta. Kencana Prenada Media Group.
- Patricia Jv, Anne LS. 2005. *Sleep And Aging: Prevalence Of Disturbed Sleep And Treatment In Older Adults*. F Clin Psychiatry.
- Pletson E. Janet, (2007). *Psychology and Schizophrenia, Library Of Congress Cataloging-In-Publication Data*.
- Pirma, dr (2012). *14 Masalah Kesehatan Utama pada Lansia*, <http://www.ilunifk83.com/t434-kesehatan-lansia> diperoleh tanggal 15 Februari 2016.
- Potter, P. A & Perry, A, G. (2013). *Fundamental Of Nursing*. 8<sup>th</sup> . Elsevier Mosby. St. Louis, Missouri.
- \_\_\_\_\_ (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses dan Praktik. Edisi 4 Volume 1*. Jakarta : EGC.
- \_\_\_\_\_ (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses dan Praktik. Edisi 4 Volume 2*. Jakarta : EGC.
- Ramdhani. (2009). Pengembangan Multimedia “Relaksasi”.From: <http://neila.staff.ugm.ac.id/wordpress/wpcontent/uploads/2009/08/relaksasi-otot.pdf> diperoleh tanggal 04 April 2016.
- Reed Jan, *et all*. (2012). *Nursing Older Adults*. Open University Press. McGraw-Hill Education. Two Penn Plaza, New York.
- Rosdiana. I. (2010). Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian insomnia pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hmodialis di Rumah Sakit Umum Daerah kota Tasikmalaya dan Garut. *Tesis Universitas Indonesia*.
- Salim. (2015). *Insomnia Pada Lansia*. <https://dokterbagus.wordpress.com/2015/11/27/insomnia-pada-lansia/> diperoleh tanggal 13 Mei 2016.
- Sastroasmoro, S., 2008. *Pemilihan Subyek Penelitian. Dalam: Sastroasmoro, S., Ismael, S., ed. Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Jakarta: CV. Sagung Seto.
- Setyoadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta :Salemba

- Stanley, Mickey, (2006). *Buku Ajar Keperawatan Gerotik*. Jakarta : EGC
- Stuart dan Sundeen. (1998). *Buku Saku Keperawatan Jiwa* Edisi 3 alih bahasa Achir Yani. S. Jakarta: EGC.
- Stuart, G. W. (2016). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart*. Buku 1 & 2. 1<sup>st</sup> Indonesia edition, by Keliat & Pasaribu. Elsevier Singapore Pte Ltd.
- \_\_\_\_\_ (2013). *Principles and practice of psychiatric nursing* / Gail Wiscarz Stuart – 10th ed.
- \_\_\_\_\_ (2012). *Buku Saku Keperawatan Jiwa* (edisi 5, edisi revisi ) (Ramona p. kapoh & egi komara yudha penejemah). Jakarta: EGC
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Bisnis (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta
- Suparyanto. (2010). Uji Validitas Kuesioner Penelitian. <http://dr-suparyanto.blogspot.co.id/2010/12/uji-validitas-kuesioner-penelitian.html> diperoleh 20 Mei 2016
- Suparyanto. (2011). *Kuisisioner Pengukuran Insomnia Pada Lansia*. <http://dr-suparyanto.blogspot.co.id/2011/10/kuisisioner-pengukuran-insomnia-pada.html> diperoleh tanggal 20 Februari 2016
- Supriati. L. (2010). Pengaruh Terapi Thought Stopping Dan Progressive Muscle Relaxation Terhadap Ansietas Pada Klien Dengan Gangguan Fisik Di Rsud Dr. Soedono Madiun. *Tesis Universitas Indonesia*.
- Syarniah. (2010). Pengaruh Terapi Kelompok Reminiscence Terhadap Depresi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan. *Tesis Universitas Indonesia. Tesis Dipublikasikan*.
- Tamher, S. & Noorkasiani. (2009). *Kesehatan lanjut usia dengan pendekatan asuhan keperawatan*. Salemba Medika : Jakarta
- Tawi Mirzal. (2012). *Pengukuran Tingkat Kecemasan*. <https://syehaceh.wordpress.com/2012/08/03/pengukuran-tingkat-kecemasan/> diperoleh tanggal 20 Februari 2016
- Taylor, D, dkk. (2014). *Handbook of Insomnia*. Springer Healthcare
- Tobing, D. L. (2012). Pengaruh Progresive Muscle Relaxation dan Logoterapi terhadap perubahan Ansietas, Depresi, Kemampuan Memaknai Hidup

Klien Relaksasi dan Kemampuan Memaknai Hidup Klien Kanker di RS Dharmais Jakarta. *Tesis* Universitas Indonesia. Tesis Dipublikasikan.

Townsend. Mary. C (2015). *Psychiatric Nursing Assessment, Care Plans, and Medications*. F. A. Davis Company. Philadelphia.

Yusharmen. (2013). *Triple Burden Ancam Lansia*, <http://www.depkes.go.id/article/view/13100008/triple-burden-ancam-lansia.html> diperoleh tanggal 15 Februari 2016

Videbeck, S. L (2008). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta : EGC

Videbeck, S. L (2011). *Psychiatric-Mental Health Nursing*. 5<sup>th</sup> edition. Wolters Kluwer Health | Lippincott Williams & Wilkins.

Wilkinson, dkk. (2016). *Fundamental Of Nursing*. 3<sup>th</sup> edition. F. A. Davis Company.

Wirnata Made. (2012). *Konsep Dasar Ansietas*. <http://wir-nursing.blogspot.co.id/2012/10/konsep-dasar-ansietas.html> diperoleh tanggal 7 April 2016

Wolkove N, dkk (2007). Sleep and aging: 1. Sleep disorders commonly found in older people <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1863539/> diperoleh tanggal 20 Februari 2016

----- 2007. Sleep and aging: 2. Management of sleep disorders in older people <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1863539/> diperoleh tanggal 20 Februari 2016

World Health Organization. (2011). *Propose working definition of an older person in africa for the mds project*. <http://www.who.int.html>, diperoleh 16 Februari 2016