

DAFTAR PUSTAKA

- Ahsan, Eko Kapti R, Anggreini Putri S. (2015). *Pengaruh Sleep hygiene terhadap Gangguan Tidur pada Anak Usia Sekolah yang menjalani Hospitalisasi. Volume 6, Nomor 1* diakses <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/2846>
- Ambarwati, Fitri R. (2014). *Konsep Kebutuhan Dasar Manusia*. Yogyakarta; Dua Satria Offset.
- Atoilah, Kusnadi. 2013. *Askep pada Klien dengan Gangguan Kebutuhan Dasar Manusia*. Garut: In Media.
- Badan Pusat Statistik. (2012). *Publikasi Data Lansia Di Indonesia Tahun 2015* dari <https://www.bps.go.id/index.php/publikasi/4317>
- Bandiyah, Siti. (2009). *Lanjut Usia Dan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta; Nuha Medika
- Bani, S. Hasanpour.S, Malakuti.J, Abedi.P, Ansari.S, (2014). *Sleep Hygiene and its Related Factors Among the elderly in Tabriz, Iran*. diakses www.sciencedirect.com
- Barker, T.M. (2008). *A description of sleep patterns and sleep hygiene practices for adults in cardiac rehabilitation programs in Nouthern Montana*. diakses <https://pdfs.semanticscholar.org>
- Budiono, Pertami, Sumirah B. (2015). *Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta; Bumi Medika.
- Cahyono, Kartiko Meri. (2013). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang*. diakses <http://perpusnwu.web.id/karyailmiah/documents/3556.pdf>
- Darmojo,B. (2011). *Geriatric (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Jakarta: Balai Penerbitan FKUI.
- Dharma, K.K.(2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian*. Jakarta Timur; CV. Trans Info Media.
- Depkes.(2010). *Pedoman Pembinaan Kesehatan Lanjut Usia Bagi Petugas Kesehatan*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
- Drake, C. RoehrS, T. Shambroom, J. (2013). *Caffeine Effects on Sleep Taken 0, 3, or 6 Hours before Going to Bed*. diakses <http://dx.doi.org/10.5664/jcsm.3170>

- Elmoneem, H.A. Fouad, A.L. (2017). *The Effect of a Sleep Hygiene Program on Older Adults*, Diakses www.iosrjournals.org
- Gellis, Less A. Lichstein, Kenneth L. (2009). *Sleep hygiene practices of good and poor sleepers in the united states: an internet-based study*. Available online at www.sciencedirect.com
- Gellis, Stotsky, Taylor. (2014). *Associations Between Sleep Hygiene and Insomnia Severity in College Students: Cross-Sectional and Prospective Analyses*. www.elsevier.com/locate/bt
- Hutapnea, Ronald. (2005). *Sehat & Ceria Di Usia Senja, Jilid 1: Suatu Awal Baru*. Jakarta; Rineka Cipta.
- Jefferson, C.D. Drake, C. Holly, M. (2005). *Sleep Hygiene Practices in a Population-Based Sample of Insomniacs*. Diakses www.journalsleep.org/articles/280509.pdf
- Kushariyadi. (2010). *Asuhan Keperawatan Pada Klien Lanjut Usia*. Jakarta; Salemba Medika.
- Kurniawan, Tommy. (2012). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) pada Lansia di Panti Tresna Werdha Kabupaten Magetan. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo*. Diakses www.academia.edu/4408372/Daftar_Pemenang_PKM_2012-Copy1
- LeBourgeois MK, Giannotti F, Cortesi F, R Amy, Wolfson, John and American Adolescents. (2005). *The Relationship Between Reported Sleep Quality and Sleep Hygiene in Italian and American Adolescents Pediatrics*. diakses dari <http://www.cureresearch.com/i/insomnia/stats-country.htm>
- Maas, ML. Buckwalter, KC. Hardy, MD. Trippreimer, T. Titler, MG. Specht, JP. (2011). *Asuhan Keperawatan Geriatrik: diagnosis NANDA, criteria hasil NOC, & intervensi NIC*. Jakarta; EGC
- Marcel, Gaharu M, Lumempouw SF. (2013). *Gangguan Tidur pada Usia Lanjut*. diakses dari http://www.perdossi.or.id/show_file.html?id=146
- Maryam, S. Ekasari, MF. Rosidawati. Hartini, T. Suryati, ES. Noorkasiani. (2010). *Asuhan Keperawatan Pada Lansia*. Jakarta; CV.Trans Info Media.
- Meiner, Sue E. (2011). *Gerontology Nursing Fourth Edition*. America; Elseiver
- Mujahidullah, Khalid. (2012). *Keperawatan Geriatrik Merawat Lansia dengan Cinta Dan Kasih Sayang*. Yogyakarta; Pustaka Pelajar.
- National Alliance of Mental Illness (NAMI). (2017). *Sleep Disorders The Connection Between Sleep And Mental Health*. diakses <https://www.nami.org/Learn-More/Mental-Health-Conditions/Related-Conditions/Sleep-Disorders>
- Nugroho, Wahjudi. 2000. *Keperawatan Gerontik Edisi 2*. Jakarta; EGC

- Nurhidiyati. 2016. *Gambaran Pengetahuan Lansia Tentang Insomnia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 03 Marguna Jakarta Selatan*.
- Pandila. (2013). *Keperawatan Gerontik Yogyakarta*; Nuha Medika
- Panglulu,Rachmawati. (2015). *Hubungan aktifitas fisik dengan kejadian insomnia pada lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Yogyakarta Budi Kosongan Bantul*. Diakses <http://opac.unisayogya.ac.id/221/>
- Posner,D. Gehrman, Philip R. (2011). *Behavioral Treatments for Sleep Disorders*. Elsevier Inc.
- Potter P.A, & Perry. A,G. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan, Konsep, Proses, Praktik*. Edisi 4. EGC; Jakarta
- Prayitno, A. (2002). *Gangguan pola tidur pada kelompok usia lanjut dan penatalaksanaannya*. Diakses <http://univmed.org/wp-content/uploads/2011/02/Prayitno.pdf>
- Raharja, Ericha. (2013). *Hubungan antara tingkat depresi dengan kejadian insomnia pada lanjut usia di karawang werdha Semeru Jaya*. Diakses <http://repository.unej.ac.id/.../%20Ericha%20Aditya%20Raharja%20%20062310101038>.
- Rahmah, S. Syaiffuddin. (2014). *Hubungan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia Di PSTW Yogyakarta Unit Abiyoso Pakembinangun Pakem Sleman*. Diakses <http://opac.unisayogya.ac.id/451/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>
- Sahin, E.M. Ozturk, M. Oyekcin, D.G. Uludag, A. (2016). *Education Effects of Sleep Hygiene Education on Subjective Sleep Quality and Academic Performance* . Diakses www.jcam.com.tr/files/JCAM-2728.pdf
- Saputra, L. (2013). *Catatan Ringkas Kebutuhan Dasar Manusia*. Tangerang; Binapura Aksara
- Sari I.V. (2016). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Kelurahan Andalas Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang 2015*. Skripsi Fkep Unand
- Schutte-Rodin S; Broch L; Buysse D; Dorsey C; Sateia M. Clinical guideline for the evaluation and management of chronic insomnia in adults. *J Clin Sleep Med* 2008;4(5):487-504. Diakses <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/magazine/issues/pdf/SleepDiary.pdf>
- Sitralita, (2010). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar*. Skripsi, Fkep Unand
- Suardiman, Siti Partini. 2011. *Psikologi Usia Lanut*. Yogyakarta; Gadjah Mada University Press

- Suastari M, Bayu Tirtayasa PN, Suka Aryana GP. (2014). *Hubungan Antara Sleep Hygiene Dengan Derajat Insomnia Pada Lansia Di Poliklinik Geriatri RSUP Sanglah, Denpasar, Februari.* Diakses <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/11866>
- Suhesti, Suratini. (2014). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di UPT Wredha Budi Darma Ponggalan Umbulharjo Yogyakarta.* Diakses http://opac.unisayogya.ac.id/479/1/NASKAH%20PUBLIKASI_SUHESTI_201010201037.pdf
- Sumirta, Laraswati. (2014). *Faktor yang menyebabkan gangguan tidur (Insomnia) pada lansia.* Diakses <http://poltekkes-denpasar.ac.id/files/.../JUNI%202015/I%20Nengah%20Sumirta.pdf>
- Smeltzer, Suzane C. Bare, Brenda G. (2001). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth* Vol. 1 edisi 8. Jakarta; EGC
- Soleimani, F. Motaarefi, H. Dehkordi, A. (2016). *Effect of Sleep Hygiene Education on Sleep Quality in Hemodialysis Patients.* Journal of Clinical and Diagnostic Research Diakses <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5296457/>
- Stepanski E.J, Wyatt J.K. (2003). *Clinical review about Use of sleep hygiene in the treatment of insomnia.* Elsevier Science. diakses dari <https://www.researchgate.net/publication/10607092>
- Sumedi T, Wahyudi, Kuswati A. (2010). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Skala Insomnia Pada Lansia Di Panti Werda Dewanata Cicalap.* Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing), Volume 5, No.1, diakses www.e-jurnal.com/2014/11/pengaruh-senam-lansia-terhadap.html
- Sunaryo. Wijayanti, Kuhu, Sumedi, Widayanti, dkk. (2016). *Asuhan Keperawatan Gerontik.* Yogyakarta; CV Andi Offset.
- Sustyani, R.A. (2012). *Hubungan Depresi dengan Kejadian Insomnia pada Lanjut Usia Di Panti Werdha Harapan Ibu Semarang.* Diakses [http://download.portalgaruda.org/article.php?...HUBUNGAN%20ANTARA%20DEPRESI%](http://download.portalgaruda.org/article.php?...HUBUNGAN%20ANTARA%20DEPRESI%20)
- Syara, Letra G, (2015). *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Pasir Kota Padang 2015.* Skripsi, Fkep Unand
- Touhy, Therrys A. (2010). *Ebersole and Hess Gerontological Nursing Healthy Aging.* America; Elseiver
- Tamher. Noorkasiano. (2012). *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan.* Jakarta; Salemba Medika

Tan, E. Healey, D. Gray, A. Galland, B. (2012). *Sleep hygiene intervention for youth aged 10 to 18 years with problematic sleep: a before-after pilot study*. Diakses <http://www.biomedcentral.com/1471-2431/12/189>

Tsou, M.T. (2013). Prevalence and Risk Factors For Insomnia in Community Dwelling Elderly in Northern Taiwan. *Journal Of Clinical Gerontology & Geriatrics* 4; 75-79. Diakses www.sciencedirect.com/science/article/.../S221083351300027...

Vaughans, Bennita W. (2013). *Keperawatan Dasar*. Yogyakarta; Rapha Publishing.

Voinescu, B.L, Tatar, A.S. (2015). *Sleep hygiene awareness: its relation to sleep quality and diurnal preference*. Diakses <https://jmolcularpsychiatry.biomedcentral.com/.../s40303-015>

