

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiyaningsih Sulis. (2015). *Hubungan Stress Hospitalisasi Dengan Perubahan Pola Tidur Pasien Anak Usia Prasekolah Di Rskia Pku Muhammadiyah Kotagede Yogyakarta*. Universitas 'Aisyiyah. Yogyakarta. Skripsi.
- Ardhiyanti, Y., Pitriani, R., Damayanti, PI. (2014). *Panduan Lengkap Keterampilan Dasar Kebidanan 1*. Yogyakarta : Deepublish.
- Asmadi. (2008). *Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep Dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika.
- Badan Pusat Statistik. (2015) *Survei Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS) Tahun 2015*. BPS. Jakarta.
- Bulechek, Gloria M., Butcher, Howard K., Dochterman, J. McCloskey. (2012). *Nursing Interventions Classification (NIC). Fifth Edition*. Iowa : Mosby Elsavier.
- Benson H & Proctor W. (2000). *Keimanan yang Menyembuhkan Dasar-dasar Respon Relaksasi*. Artikel (online). [bdksurabaya.kemenag.go.id /file/dokumen/KTIPDarmaniz.pdf](http://bdksurabaya.kemenag.go.id/file/dokumen/KTIPDarmaniz.pdf).
- BKKBN. (2017). *Sumbar 91.829 Lansia yang Akan Dioptimalkan*. Artikel (online) <https://www.harianhaluan.com/news/detail/64314/sumbar-91829-lansia-yang-akan-dioptimalkan>. Diakses pada 1 September 2018.
- Datak, G. (2008). *Perbedaan relaksasi benson terhadap terhadap nyeri pasca bedah pada pasien transurethral resection of the prostate di rumah sakit umum pusat fatmawati*. Universitas Indonesia. Jakarta. Thesis.

Departemen Kesehatan RI. (2011). *Pedoman Pembinaan Kesehatan Lanjut Usia bagi petugas Kesehatan*. Jakarta.

Departemen Kesehatan RI. (2013). *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*. Artikel (online).

<http://www.depkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/buletin/buletinlansia.pdf>. Diakses pada tanggal 1 September 2018

Ebersole, Priscilia, Petricia hess & Theris Touhy (2010) *Gerontological Nursing Healthy aging. Second Edition*. St. Louis, Missouri: Elsevier Mosby.

Edinger Jack, Ruth M, Wilson S. (2001). *Cognitive Behavioral Therapy for treatment of Chronic Primary Insomnia*. Jamaica: American Medical Association Journal. [3] ;45-56.

Elizabeth B. Hurlock. (2004). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : PT. Gelora Aksara Pratama.

Fatmawati. (2010). *Gizi Lanjut Usia*. Jakarta : Erlangga.

Fransisca, dkk. (2018). *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Lanjut Usia Di Posyandu Lansia Srikandi Wilayah Pilang Kelurahan Sumbersari Kecamatan Lowokwaru Kota Malang*. Journal Nursing News Volume 3 : Nomor 1 : 2018.

Friedman, M. M. (2010). *Keperawatan Keluarga Teori dan Praktik* (Alih Bahasa: Debora R. L & Asy).

Hidaayah, Nur., & Alif, Hilmi. (2016). *Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Terjadinya Insomnia Pada Wanita Premenopause di Dusun Ngablak Desa*

Kedungrukem Kecamatan Benjeng Kabupaten Gresik. Jurnal Ilmiah Kesehatan , Vol. 9 No. 1 Hal.69-76.

Hidayat, A. Aziz Alimul. (2008). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan Buku 2*, Jakarta: Salemba Medika.

Hurlock, Elizabeth B. (2007). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan edisi kelima*. (alih Bahasa: Dra. Istiwardiyanti & Drs. Soedjarwo). Jakarta: PT Erlangga.

Jacinta F. Rini. (2011). *Psikologi Masalah Stres*, Jurnal Repistory Universitas Sumatera Utara.

Jhonson, Marion. (2012). *Iowa Outcomes Project Nursing Classification (NOC)*. St. Louis ,Missouri ; Mosby.

Kaplan H.I, Sadock B.J, Grebb J.A. (2010). *Sinopsis Psikiatri* Kusnandar, Y. (2009) *Penuntut Penggunaan relaksasi Benson*. Bandung : Mumtaz Agency.

Kardewi. (2016). *Tindakan Non Farmakologi Relaksasi Benson Dalam Mengatasi Gangguan Tidur Pada Pasien Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Warga Tama Indralaya Tahun 2016*. Volume 5, Nomor 1, Juni 2017. Program Studi Ilmu Keperawatan STIK Bina Husada.

Keliat, Budu Anna. (2011). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Komunitas*. Jakarta : EGC. *Jilid 2*. Terjemahan Widjaja Kusuma. Jakarta : Binarupa Aksara. p. 17-35.

Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Populasi Lansia Diperkirakan Terus Meningkat Hingga Tahun 2020*. Artikel (online). <http://www.depkes.go.id>. Diakses pada tanggal 1 September 2018.

- Kozier, Erb, Berman, Snyder. (2009). *Buku Ajar Fundamental keperawatan Konsep, proses & Praktek*. Edisi 5. Alih bahasa : Eny,M., Esti, W., Devi, Y. Jakarta: EGC.
- Maas, M.L., et al. (2011). *Asuhan Keperawatan Geriatrik* (Renata Komalasari, Ana Lusyana, Yuyun Yuningsih, Penerjemah). Jakarta : EGC.
- Maryam, Siti. (2008). "Menengenal Usia Lanjut dan Perawatannya". Jakarta: Salemba Medika.
- Mauk, K.L. (2010). *Gerontological Nursing Competencies for Care*. Sudbury : Janes and Barlet Publisher.
- Munir, B. (2015). *Neurologi Dasar*. Jakarta : Sagung Seto.
- Meiner, Sue E., dan Annette G. Lueckenotte. (2006). *Gerontologic Nursing* (3th ed.). Philadelphia: Mosby Elsevier.
- Melissa (2004). *The Relaxation Response*. Artikel (online). <http://stress.about.com/cs/relaxation.htm>. Diakses pada tanggal 1 September 2018.
- Morin CM & Espie CA (2012). *The oxford handbook of sleep and sleep disorders*. Newyork: Oxford University Press, Inc.
- NANDA International. (2012). *Nursing Diagnoses : Definitions & Classifications 2012-2014*. Jakarta : EGC.
- Nugroho, W. H. (2006). *Komunikasi Dalam Keperawatan Gerontik*. Jakarta : EGC
- Nur Inayati. (2012). *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Depresi Lanjut Usia Awal (Early Old Age) Umur 60-70 Tahun Di Upt*

Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember. Skripsi.

Notoatmodjo. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta : Rineka Cipta.

Pangau, S. (2015). *Konsultasi Kesehatan: Gimana Sih Mengatasi Insomnia?*. *Reformata*, Edisi 186. Artikel (online) Diakses pada tanggal 24 November 2016.

Pradono, J, Sulistyowati, N. (2013). *Hubungan Antara Tingkat Pendidikan, Pengetahuan Tentang Kesehatan Lingkungan, Perilaku Hidup Sehat dengan Status Kesehatan*. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*. Vol. 17 : 89–95

Purwanto. S. (2006). *Relaksasi dzikir*. *Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Semarang*.

Potter, P.A, Perry, A.G. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik*. Edisi 4. Volume 2. Alih Bahasa : Renata Komalasari, dkk. Jakarta : EGC.

Stanley dan Beare. (2007). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta : EGC.

Stanhope, M and Lancaster, J. (2004). *Community public health nursing*. St. Louis-Missouri: Mosby

Stuart GW & Laraia. (2005). *Principles and practice of psychiatric nursing*. Elsevier Mosby, Alih Bahasa Budi Santosa. Philadelphia.

Stuart, G.W. (2009). *Principle and Practice of Psychiatric Nursing*. St Louis: Mosby.

Susanti (2015). *Perbedaan Tingkat Insomnia Lansia Sebelum Dan Sesudah Latihan Relaksasi Otot Progresif (Progresif Muscle Relaxation) Di Badan Pelayanan Sosial Tresna Wreda (BPSTW) Ciparay Bandung*. Skripsi.

Sedyawan, P. A. (2011). *Resep Rahasia Kehidupan Luar Biasa*. Jakarta: Raih Asa Sukses.

Smith, Claudia M. dan Frances A. Maurer. (2005). *Community Health Nursing Theory and Practice Second Edition*. United States: Saunders.

Udjianti. (2010). *Keperawatan Kardiovaskuler*. Jakarta : Salemba Medika.

Uliyah, Musrifatul dan A.Aziz Alimul Hidayat. (2008). *Keterampilan Dasar Praktik Klinik untuk Kebidanan, Edisi 2*. Jakarta : Salemba Medika United

Nations. (2015). *World Population Prospect : The 2015 revision*. Artikel (online).http://esa.un.org/unpd/wpp/publications/files/key_findings_wpp_2015.pdf. Diakses pada 1 September 2018.

World Health Organization. (2012). *Definition of an older or elderly person*.

Artikel (online). <http://www.who.int/healthinfo/survey/ageingdefnolder/en/>.

Diakses pada 1 September 2018.

