

DAFTAR PUSTAKA

Al Azis Wildan Fahad. (2016). *Pengaruh Masase Kaki dan Aromaterapi Sereh Terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia di Panti Wredha Daerah Surakarta*. Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

Albert. (2012). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darh Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Tahun Masuk 2009*

Alim, M. (2009). *Relaksasi Otot Progresif*. Diakses pada tanggal 17 Oktober 2010 dari <http://www.detikhealth.com/read/2009/12/6>

Andra, Saferi Wijaya & Yessie, Mariza Putri. (2013). *Keperawatan Medikal Bedah 1 (Keperawatan Dewasa)*

Arif Rahman . (2014). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta*. Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah Yogyakarta

Aru W. Sudoyo, dkk. (2009). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Jakarta : Interna Publishing

Armilaway, H. A., Ridwan, A. (2007). *Hipertensi dan Faktor Resikonya dalam Kajian Epidemiologi*. Diakses tanggal 13 juni 2013 dari <http://ridwanamirudin.wordpress.com>.

Aspiani, Reny Yuli. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik Aplikasi Nanda, NIC dan NOC Jilid 2*. Jakarta : TIM.

Badan Pusat Statistik. (2012). *Sumatera Barat dalam Angka 2012*. Padang

Bansi P, Kuklina EV, Merritt RK, Yoon PW. *Assosiation Between Sleep Disorders, Sleep Duration, Quality of Sleep, and Hypertension: Result from the National Health and Nutrition Examination Survey, 2005 to 2008*, J Clin Hypertens. 2011;13:739-43

Buku Pedoman Kerja Mahasiswa Mata Kuliah Pratikum Keperawatan Komunitas III. Program Studi S1 keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Andalas 2018

Brunner & Suddarth, (2015). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8 volume 2*. Jakarta EGC

Calhoun, D. A dan Harding, S. M. (2012). *Sleep and Hipertension*. Journal Circulation. 138. 434-443

Corwin, E. J.(2000). *Buku Saku Patofisiologi*. Jakarta. EGC

Dahlan, M. S. (2013). *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika

Depkes. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI



Dharma, Kelana Kusuma. (2013). *Metodologi penelitian keperawatan (panduan melaksanakan dan menerapkan hasil penelitian)*. Jakarta Timur : CV. Trans InfoMedia

Dhianningtyas, Yunita & Hendrati, Lucia Y. (2006). *Resiko Obesitas, Kebiasaan Merokok, dan Konsumsi Garam Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif*. The Indonesian Journal of Public Health Vol. 2 No 3.

Elisdetidariah,. (2015). *Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur Lansia di Posbindu Anyelis Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat*. Universitas BSI Bandung

Erliana, Haroen dan Susanti. 2009. *Perbedaan Tingkat Insomnia Lansia Sebelum dan Sesudah Latihan Relaksasi Otot Progresif (Profressive Muscle Relaxation) di BPSTW Cipary Bandung*.

Ernawati, dkk. (2017). *Gambaran kualitas tidur dan Gangguan Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi*. Kedokteran Universitas Jambi, 2017.

Gangwich, J. (2006). *Short Sleep Duration as a Risk Faktor for Hypertension. Analyses of The First National Health and Nutrition Examination Survey*. American : Heart Assosiation

Guyton. H. (2006). *Buku Ajar Fisiologi*. Jakarta : EGC



Haack, Monica., Serrador, J., Cohen, D., Simpson, N., Meier- Ewert, H., Mullington, J. (2014). Increasing sleep duration to lower beat-to-beat blood pressure-a-pilot study : *Journal Sleep Res* 295-304

Hanugroho, Agya Ghilaman F., (2016). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Kedawug Kabupaten Sragen*. Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret

Herdman T. Heather. (2018). *Nanda-1 Diagnosis Keperawatan Definisi dan Klasifikasi 2018-2020*. Jakarta : EGC

Hidayat, A. Aziz Alimul. (2014). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika

Info Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. (2016). *Situasi Lanjut Usia(Lansia) di Indonesia*. Jakarta : Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI

Inun, Magfirah. (2016). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswi Program Studi S1 Fisioterapi Angkatan 2013 Dan 2014 di Universitas Hassanudin*. Makasar: Program Studi Fisioterapi Fakultas Kedokteran Universitas Hassanudin.

Kasron. (2017) . *Pengaruh Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Kualitas Tidur Penderita Hipertensi di Cilacap Selatan*. Program Studi S-1 Keperawatan Stikes Al-Irsyad-Al-Islamiyyah Cilacap

Kemenkes. (2016). *Situasi Lanjut Usia Di Indonesia*

Khasanah,. (2012). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Melania Tangerang*. Skripsi. UPN Veteran

Lai, H.L. (2005). *Self-reported Napping and Nocturnal Sleep in Taiwanese elderly insomniacs*. *Public Health Nursing*, 22(3), 240-247

Mubarak, W.I. (2008). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia (Teori Dan Aplikasi Dalam Praktik)*. Jakarta : EGC

Modjod, D. 2007. *Insomnia Experience, Management Strategies, and Outcomes in ESRD Patients Undergoing Hemodialysis [Tesis]*. Mahidol University

Nasrullah, Dede. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Jilid 1 Dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan NANDA, NIC-NOC*. Jakarta Timur : TIM

National Heart, Lung and Blood Institute. (2009). *Healthy sleep*. Retrieved from <http://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/healthy-sleep-atglance.pdf>

Notoadmodjo, Soekidjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta

Nixson, Manurung, (2018). *Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: CV. Trans Info Meida

Nurrahmani, U. (2012). *Stop Hipertensi*. Yogyakarta: Familia



Nursalam. (2011). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* Edisi 3. Jakarta: Salemba Medika

Padila, (2013). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika

Pinson, R. (2009). *Awat Stroke*. Yogyakarta : CV. Adi Offset

Potter, P. A., & Perry, A. G. (2009). *Fundamental keperawatan*. Buku 3 Edisi 7.

Jakarta: Salemba Medika Polit, D. F. & Beck, C. T. (2006). *Essentials of nursing research: Methods, appraisal, and utilization*. (6th Ed). Philadelphia: Lippincott William & Wilkins.

Puskesmas Andalas Kota Padang. 2018. *Laporan Jumlah Lansia Hipertensi Tahun 2018*

Puspitorini, Myra. (2008). *Hipertensi : Cara Mudah Mengatasi Tekanan Darah Tinggi*. Jogjakarta : Image Press

Philips, C. L. and O'driscoll, D. M. (2013). *Hypertension and Obstructive Sleep Apnea : Journal Natur and Science of Sleep 5: 43-52*

Rakhmalia Yuliana Subekti. (2014) *Perbedaan Tingkat Insomnia Lansia Sebelum dan Sesudah Latihan Relaksasi Otot Progresif (Profressive Muscle Relaxation) di BPSTW Cipary Bandung*. Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta

Riskesdes. (2013). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI*. Jakarta



Rudimin, dkk. (2017). *Hubungan Tingkat Umur dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Posyandu Permadi di kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang*. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tunggadewi

Saputra, Lyndon, (2013). *Kebutuhan Dasar Manusia*. Samarinda: Binarupa Aksara

Seyedi Chegeni (2018). *The Effect Of Progressive Muscle Relaxation On The Management Of Fatigue and Quality Of Sleep In Patients With Chronic Obstructive Pulmonary Disease: A Randomized Controlled Clinical Trial*. Student Research Committee, Lorestan University Of Medical Sciences, Khorramabad, Iran

Susilo & Wulandari. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*. : Yogyakarta CV. Andi Offset

Sherwood, Lauralee. (2001). *Fisiologi Manusia : dari Sel ke Sistem*. jakarta : EGC

Sheu, S., Irvin, B. L., Lin, H.S., & Mar, C.-L.N (2003). *Effects of Progressive Muscle Relaxation on Blood Pressure and Psychosocial Status for Clients with Essential Hypertension in Taiwan*. Holistic Nursing Practice, 17(1)

Smeltzer & Bare. (2002). *Keperawatan Medikal Bedah vol. 2 jilid 8*. Jakarta : EGC

Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Edisi 8 Volume 2. Jakarta : EGC

Tamher, S; Noorkasiani. (2011). *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.

Triyanto, Endang. (2014). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta : Graha Ilmu

Ulimudiin, B.A. (2011). *Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro*. Jurnal : Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro

United Nations Population Devision. (2017). *World Population Prospects*

Wahid Nur Alfi,. (2014). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Puskesmas Mojolangu Kota Malang*. Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Wavy, Yi, W. (2008). *The Relationship Between Time Management, Perceived Stress, Sleep Quality and Academic Performance among University Studens* Diakses pada tanggal 22 April 2016 dari libproject.hkbu.edu.hk/trsimage/hp/06636306

Wendy M, et al, 2007. *Martial Quality and Martial Bed: Examining The Covariation Between Relationship Quality and Sleep*. NIHPA Author Manuscript. 389-404. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17854738>. [Accessed: 1 February 2016]

Wolff, H. P. (2006). *Hipertensi*. Jakarta : Bhuana Ilmu Populer, Gramedia

World Health Organization. (2001). *Pengendalian Hipertensi : Laporan Komisi Pakar WHO* . Bandung: Penerbit ITB

World Health Organization. (2011). *Global Status Report on Noncommunicable Diseases 2010*. Geneva

World Health Organization. (2013). *A Global Brief On Hypertension*. Diakses pada tanggal 29 februari 2016 dari 89 <http://www.who.int/cardiovascular-disease/publications/global-brief-hypertension/en>

Yonata, A., Satria, A. 2016. *Hipertensi sebagai Faktor Pencetus Terjadinya Stroke*. Majority Vol. 5 No. 3.

Zharfan. (2013). Hubungan Durasi Tidur dan Peningkatan Resiko Hipertensi Pada Usia Lanjut dan Paruh Baya dalam <http://drhoki.com/2013/07/hubungan-durasi-tidur-dan-peningkatan.html?m=1>, diakses tanggal 25 februari 2014

