

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, D., 2012. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Pekerja Shift di PT Krakatau Tirta Indutri Cilegon. *Skripsi*. Fakultas Keperawatan Universitas Indonesia. Jakarta.
- Benson, H & Proctor, W. (2000). *Keimanan yang Menyembuhkan: Dasar-dasar Respon Relaksasi*. Bandung: Kaifa.
- Badan Pusat Statistik. 2009, Survei Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS) Tahun 2009, BPS, Jakarta
- Buyse, (1998). *The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research*. *Psychiatric Research*, 28, 193-213.
- (2008). *Chronic Insomnia*. *Am J Psychiatry*. 165 (6): 678-686
- Buyse, D.J., Reynolds, C.F., Monk, T.H., Berman, S.R., Kupfer, D.J. (2000). *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. In Rush, J. et al. *Handbook of Psychiatric Measures*. American Psychiatry Association. Washington DC.
- Carole, A. (2008). Evaluating Sleep Quality in Older Adults: The Pittsburgh Sleep Quality Index Can Be Used to Detect Sleep Disturbances or Deficits.
http://www.nursingcenter.com/prodev/ce_article.asp?tid=790064 di akses 5 November 2015.
- Delaune, S, C & Ladner, P, K. (2000), *Fundamentals of Nursing Standard and Practice*, New York, Thomson Delmar Learning.
- Green & Setyawati. (2005). *Seri Buku Kecil Terapi Alternatif*. Yogyakarta: Yayasan Spirita.
- Guyton and Hall. (2007). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC
- Hawari D, 2006, *Manajemen Stress, Cemas, Depresi*, Jakarta, FKUI
- Hidayat, A. Aziz Alimul. (2006). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Aplikasi Konsep Dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika (2008).
Pengantar Konsep Dasar Keperawatan. Jakarta: salemba medika
- Horzel & Gryglewska (2010). *Consequenses of Sleep Deprivation*. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*. Vol 23 No 1(95-114)

- Hutapea, Ronald. 2005. Sehat dan Ceria Diusia Senja. PT Rhineka Cipta: Jakarta
- Ismayadi. 2004. Proses Menua (Aging Proses). Program Studi Ilmu Keperawatan. Fakultas Kedokteran. Universitas Sumatera Utara.
- Japardi, Iskandar. (2002). Gangguan Tidur. Fakultas Kedokteran Bagian Bedah USU
- Khasanah, K. (2012). Kualitas Tidur Lansia: Jurnal Nursing Studies Volume 1, Nomor 1. Hal 189-196.
- Khasanah dan Hidayati. 2012. Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial “MANDIRI” Semarang. Jurnal Nursing Studies 1: 189 – 196
- Komisi Nasional Lanjut Usia. (2006). *Kondisi Sosial-Ekonomi Lanjut Usia di Indonesia*. Jakarta: Komisi Nasional Lanjut Usia.
- Lumbantobing. (2004). *Gangguan Tidur*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Maas, L. Meridean. (2011). *Asuhan Keperawatan Geriatrik*. Jakarta: EGC
- Martono, H., Pranaka, K. (2009). *Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Jakarta: Balai Penerbit FK UI.
- Maryam, S, dkk. 2011. *Mengenal usia lanjut & perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Morin, C. M., Bootzin, R.R., Buysee, D. J., Edinger, J. D., Espie, C.A., Lichstein, K. L (2006). *Psychological and behavioral treatment of insomnia: update of the recent evidence (1998-2004)*.
- Mubarak, W. H. (2006). Pengantar Keperawatan Komunitas 2. Jakarta: Sagung Seto.
- Murwani, A, Priyanti, W (2011). Gerontik Konsep Dasar dan Asuhan Keperawatan Home Care dan Komunitas, Fitramaya, Yogyakarta.
- Musbikin, dkk., 2005, Agama Sebagai Terapi, Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nugroho, W. 2008. Gerontik dan Geriatrik. EGC: Jakarta 2012. Manfaat Olahraga Bagi Lanjut Usia
- Nursalam. (2011). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika

- Oswald W.J (1984). *Algae in waste treatment. Sewage Industrial Waste*. Vol 29, pp437-457
- Oliveira, A. (2010). Sleep Quality of Elders Living in Long-Term Care Institutions. http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v44n3/en_10.pdf. Di akses 4 November 2015
- Potter, P.A. & A.G. Perry. (2005). *Buku ajar fundamental keperawatan: Konsep, proses, dan praktik*. (Edisi 4 volume 2). Alih bahasa: Renata Komalasari, dkk. Jakarta: EGC.
- (2006). *Buku ajar fundamental keperawatan: Konsep, proses, dan praktik*. Vol.2. Edisi 4. Jakarta: EGC
- Prasadja, A. 2009. *Ayo Bangun Dengan Bugar Karena Tidur Yang Benar*. Jakarta: Penerbit Hikmah
- Prayitno A. (2002). *Gangguan Pola Tidur Pada Kelompok Usia Lanjut dan Penataksanaannya*. Jurnal Kedokteran Trisakti (2002), vol 2 No. 1.
- Purwanto, S., dan Zulaekh, S. (2007). *Pengaruh Pelatihan Relaksasi Religius untuk Mengurangi Gangguan Insomnia*.
- Rambod, M., Sharif, F., Pourali-Mohammadi, N., et all. (2013). Evaluation of the effect of Benson's Relaxation Technique on pain and quality of life of haemodialysis patients: A randomized controlled trial. *International Journal of Nursing Studies*.
- Rice, L.B. (2006). *Relaxation Training & Its Role in Diabetes & Health*. [serialonline]. <http://myhealth.goy> [12 Oktober 2015].
- Risnasari, N. (2005). *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Lansia Di Panti Unit Pelayanan Sosial Tresna Werdha Tulungagung*. Surabaya: PSIK Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga.
- Sastroasmoro, S. & Ismael, S. (2011). *Dasar-dasar metodologi penelitian klinis* (edisi 3). Jakarta: Sagung Seto
- Smeltzer, S.C., Bare, B.G., Hinkle, J.L., Cheever, K.H. (2008). *Brunner & Suddarth's Textbook of medical-surgical nursing*. 11th Edition. Philadelphia: Lippincott William & Wilkins.
- Smyth, Carole. (2012). *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. <http://consultgerim.org/uploads/File/trythis/trythis61.pdf>. diakses 2 Desember 2015.

- Solehati, T., Rustina, Y. (2008). *The Reduction of Anxiety Level With Benson Relaxationat Cibabat Cimahi Hospital*. Bandung: Fakultas Keperawatan Universitas Padjajaran.
- Stanley, M., & Beare, P.G. 2006. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik (Gerontological Nursing: A Health Promotion / Protection/ Protection Approach)*. Alih Bahasa: Nety Juniarti & Sari Kurnianingsih. Jakarta; Buku Kedokteran EGC.12
- Stockslager, Jaime L dan Liz Schaeffer. (2007). *Asuhan Keperawatan Geriatrik*, Edisi 2, Jakarta:EGC.
- Supardi, S., Rustika. (2013). *Metodologi Riset Keperawatan*. Jakarta: Trans Info Media.
- Wiramihardjo, S. (2006). *Pengantar Psikologi Klinis*. Bandung: Retika Aditama.
- World Health Organization. 2001. *Definition of an older or elderly person*. Tersedia: <http://www.who.int/healthinfo/survey/ageingdefnolder/en/> (2 Oktober 2015).

