

DAFTAR PUSTAKA

- Atmaja, Hadi Kusuma., Dian Fithriana. (2017). Perbandingan Efektifitas Aktivitas Fisik Senam Yoga Dengan Pemberian Masase Aroma Terapi Lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pelayanan Lansia. *Jurnal Kesehatan Prima. Vo.11.No.2*
- Atoilah, Kusnadi. (2014). *Askep pada klien dengan gangguan kebutuhan dasar manusia*. Garut: In Media
- Asmadi. (2008). *Teknik Prosedural Keperawatan : Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta : Salemba Medika
- Azizah. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Edisi 1. Yogyakarta: Graham Ilmu
- Badan Pusat Statistik. (2017). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Diakses dari http://www.bps.go.id/website/pdf_publicasi/Statistik-Penduduk-Lanjut-Usia-2014.pdf. Pada tanggal 26 November 2019
- Darmojo, B. (2011). *Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Edisi 4. Jakarta : Balai Penerbit FKUI
- Departemen Kesehatan RI 2011. *Pedoman Pembinaan Kesehatan Lanjut Usia bagi Petugas Kesehatan*. Jakarta
- Departemen Kesehatan RI. (2014). *Pedoman pengelolaan : kegiatan kesehatan di keluarga usia lanjut. Edisi kedua*. Jakarta
- Dhyani, D., Sen, S., & Raghumahanti, R. (2015). Effect Of Progressive Muscular Relaxation On Stress And Disability In Subjects With Chronic Low Back Pain. *Journal Of Nursing And Health Science*. Vol. 4 No. 1
- Ebersole, Priscilia, Petricia hess & Theris Touhy. (2010) *Gerontological Nursing Healthy aging. Second Edition*. St. Louis, Missouri: Elsevier Mosby.
- Ghaddafi, Muammar. (2014). *Tata Laksanaan Insomnia Dengan Farmakologi Atau Nonfarmakologi*. *Jurnal Kedokteran*
- Hardani, Paramudita Tri., Yossie, Susanti E. (2016). Relaksasi Otot Progresif Dalam Mengatasi Insomnia Ada Lansia Dipanti Tresna Werdha. *Jurnal Keperawatan*
- Hidayat. A. 2014. *Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta : Salemba Medika
- Horsley, K.J., Codie, R.R., Sheila, N.G., Charles, S., Sandeep, G.A., James, A.S., Ross, A., & Tavis, S.C. (2016). *Insomnia Symptoms and Heart Rate Recovery Among Patiens in Cardiac Rehabilitation*. *Journal of Behavioral Medicine*, 39, 642-651. Diakses pada tanggal 27 November 2019.
- Ilmi, Miftahul Nur., Rina, S., Hartono. (2019). Analisis Asuhan Keperawatan Gerontik Dengan Masalah Keperawatan Utama Gangguan Pola Tidur Dengan Senam Yoga Di Desa Sidoharum Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen. *Jurnal keperawatan*
- Jacinta F. Rini. (2011). *Psikologi Masalah Stres*, Jurnal Repistory Universitas Sumatera Utara.
- Kemenkes RI. (2015). *Situasi Dan Analisa Lanjut Usia*. Jakarta : EGC Kemenkes RI. 2017. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan

- Kozier, Erb, Berman, Snyder. (2009). *Buku Ajar Fundamental keperawatan Konsep, proses & Praktek*. Edisi 5. Alih bahasa : Eny,M., Esti, W., Devi, Y. Jakarta:EGC.
- Mauk, K.L. (2010). *Gerontological Nursing Competencies for Care*. Sudbury : Janes and Barlet Publisher.
- Miller, C.A. (2012). *Nursing For Wellness In Older Adults*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Munir, B. (2015). *Neurologi Dasar*. Jakarta : Sagung Seto.
- National Sleep Foundation. 2012. *National Sleep Foundation Diary*, <http://sleep.buffalo.edu/sleepdiary.pdf>, diakses pada tanggal 16 Nov 2019 jam 21.00 WIB
- Nessma, Putri A., Arif, Widodo. (2016). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Gonilan, Kartasura. *Jurnal keperawatan*
- Potter & Perry, (2010). *Fundamental Keperawatan*. Buku Satu. Edisi Ketuju, Jakarta: Salemba Medika
- Pranata, AE. (2014). Dampak Relaksasi Progresif Pada Klien Yang Mengalami Kecemasan Dan Masalah Tidur Sebelum Pelaksanaan Oprasi Kolostomi Diruang 19 dan 17 RSUD.Saiful Anwar Malang. *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi*. Vol. 1 No. 2
- Potter & Perry. 2009. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses dan Praktik Volume I*. Jakarta : EGC
- Potter & Perry. 2017. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses dan Praktik Volume I*. Elsevier Australia
- Putri. RS.(2017). Pengaruh relaksasi otot progressive terhadap kualitas tidur lansia di Panti Jompo Aisyah Surakarta. Skripsi. Available : www.eprints.ums.ac.id.
- Saedi, M., Ashktorab, Tahereh., Saatchi, Kiarash., Zayeri, Farid., Amir, Sedighe., & Akbari, Ali. (2012). The Effect Of Progressive Muscle Relaxation On Sleep Quality Of Patients Undergoing Hemodialysis. *Journal Of Critical Care Nursing*. Vol. 5 No.1
- Safitri, R. P., Rusiana, H. P., & Idri, B. N. A. (2014). *Pengaruh Relaksasi progresif Dengan Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Puskesmas Cakranegara* muscle relaxation on sleep quality of patients undergoing hemodialysis. *Iranian Journal of Critical Care Nursing*, 5(1), 23–28.
- Safitri. (2014). Tentang pengaruh terapi relaksasi dengan peningkatan kualitas tidur pada lansia di Puskesmas Cakranegara.Di akses pada tanggal 13 april 2016. Sulidah.S., Yamin.A., dan Susanti.RD (2016). Pengaruh latihan relaksasi otot progressive terhadap kualitas hidup lansia. *Jurnal Keperawatan Padjajaran*.Vo.4.No.1.
- Stuart, Gail W. 2014. *Keperawatan Jiwa Edisi 5*. Jakarta: EGC
- Sulidah.S., Yamin.A., dan Susanti.RD (2016). Pengaruh latihan relaksasi otot progressive terhadap kualitas hidup lansia. *Jurnal Keperawatan Padjajaran*.Vo.4.No.1
- Syahrir, I., Rusna, T. (2019). Latihan relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia. *Jurnal keperawatan* Vo. 11. No.3. Hal 225-230

- Stanhope, M., & Lancaster, J. (s2016). *Public health nursing population centered health care in the community (9th Ed)*. Missouri : elsevier.
- Touhy, Theris A. Jett, Kathleen F. (2010). *Gerontigical Nursing & Healthy Aging*. United states of america: Mosby
- Thahir, Andi. (2014). Pengaruh PMR (Progressive Muscle Relaxation) Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Provinsi Lampung. *Jurnal keperawatan*

