

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, H. (2014). Management Insomnia in elderly, We can use Nonpharmacologic and Pharmacologic Treatment of Insomnia in elderly. *Annual Review of Psychology*, 9, 36.
- Astuti, N. made H. (2013). Penatalaksanaan Insomnia pada Usia Lanjut. *Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*, 1–14.
- Aziz, Alimul, H. (2021). *Keperawatan Dasar 1 untuk pendidikan Ners* (N. A. Aziz (ed.); cetakan I). Health Books Publishing.
- Azizah, L. M. (2011). Keperawatan Lanjut Usia. In *Yogyakarta: Graha Ilmu*, 2011 (Vol. 53, Issue 9).
- Badrus, A. R., & Khairoh, M. (2018). PENGARUH PEMBERIAN EFFLEURAGE MASSAGE AROMATHERAPHY LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR MALAM IBU HAMIL PRIMIGRVIDA TRIMESTER III DI KLINIK BIDAN MANDIRI DOMINGAS SURABAYA. *Jurnal Midpro*, 10(1), 67. <https://doi.org/10.30736/midpro.v10i1.63>
- Benson, H. (1997). The Relaxation Response: Therapeutic Effect. *Science*, 278(5344), 1693.3–1697. <https://doi.org/10.1126/science.278.5344.1693-c>
- Darmojo, B., & Martono, H. (2014). Buku ajar geriatri (ilmu kesehatan usia lanjut) edisi ke-5. In *Jakarta: Balai Pustaka FKUI*.
- Desni, F., Wibowo, T. A., & Rosyidah, . (2013). HUBUNGAN PENGETAHUAN, SIKAP, PERILAKU KEPALA KELUARGA DENGAN PENGAMBILAN KEPUTUSAN PENGobatan TRADISIONAL DI DESA RAMBAH TENGAH HILIR KECAMATAN RAMBAH KABUPATEN ROKAN HULU, RIAU. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health)*, 5(3). <https://doi.org/10.12928/kesmas.v5i3.1074>
- Dewi, S. R. (2014). BuKu Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik. In 1 (1st ed.). Deepublisher.
- Endeshaw, Y. W., Schwartz, A. V, Stone, K. A., Caserotti, P., Harris, T., Smagula, S., & Satterfield, S. (2016). Nocturia, Insomnia Symptoms and Mortality among Older Men. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 12(6), 789–796.
- Franciska, S., Mudayatiningsih, S., & Andinawati, M. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Lanjut Usia di Posyandu Lansia Srikandi Wilayah Pilang Kelurahan Summersari

- Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Nursing News*, 3(1), 63–71.
<https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/753/594>
- Friedman. (2014). Buku Ajar Keperawatan keluarga : Riset, Teori, dan Praktek. Edisi ke-5. Jakarta: EGC. In *תורת עולם* (Vol. 66, Issue 2011).
- Galimi, R. (2010). Insomnia in the elderly: An update and future challenges. In *Giornale di Gerontologia* (Vol. 58, Issue 4, pp. 231–247).
- Habibollahpour, M., Ranjkesh, F., Motalebi, S. A., & Mohammadi, F. (2019). The Impact of Benson's Relaxation Technique on the Quality of Sleep in the Elderly. *Topics in Geriatric Rehabilitation*, 35(1), 88–94.
<https://doi.org/10.1097/TGR.000000000000204>
- Hall, J. E. (2014). States of Brain Activity - Sleep, Brain Waves, Epilepsy, Psychoses, and Dementia. In *Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology 13ed* (Issue 13, pp. 763–766).
- Hirshkowitz, M. (2013). Encyclopedia of Sleep. In *Encyclopedia of Sleep*.
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780123786104002217>
- Horsley, K. J., Rouleau, C. R., Garland, S. N., Samuels, C., Aggarwal, S. G., Stone, J. A., Arena, R., & Campbell, T. S. (2016). Insomnia symptoms and heart rate recovery among patients in cardiac rehabilitation. *Journal of Behavioral Medicine*, 39(4), 642–651. <https://doi.org/10.1007/s10865-016-9725-y>
- Indonesia, K. K. R. (2018). *JUMLAH LANSIA SEHAT HARUS MENINGKAT*. Kemkes.go.id. <https://www.kemkes.go.id/article/print/18053000001/jumlah-lansia-sehat-harus-meningkat.html>
- JC, M., & GM, B. (2008). Grief Work Facilitation (Iowa NIC) In: Nursing interventions classification (NIC): Iowa intervention project (2nd ed). In *Grief Work Facilitation (Iowa NIC) In: Nursing Interventions Classification (NiC): Iowa Intervention Project (2nd Ed)* (p. 1 p – 1 p).
<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=cin20&AN=109847803&lang=ja&site=ehost-live>
- Kemendes RI. (2017). Analisa Lansia di Indonesia. *Kementrian Kesehatan RI*, 1–9. www.depkes.go.id/download.php?file=download/.../infodatin lansia 2016.pdf%0A
- Kemendes RI. (2019). Indonesia Masuki Periode Aging Population. *Kementerian Kesehatan RI*, 1–3.
- Kozier, B., & Berman, S. (2010). Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep. In *Proses, dan Praktik*, Jakarta: EGC.
- Maryam, S.R., dkk. (2011). Mengenal Usia Lanjut Perawatannya. *Jakarta :*

Salemba Medika Padila.

- Mohammadi, F. (2018). Comparison the effect of Benson Relaxation and Foot Reflexology on the Quality of Sleep in Patients with Heart Failure. <http://www.who.int/trialsearch/Trial2.aspx?TrialID=IRCT20180528039882> NI. <https://www.cochranelibrary.com/central/doi/10.1002/central/CN-01907035/full>
- Muhith, Abdul. (2015). Pendidikan Keperawatan Jiwa: Teori dan Aplikasi. In *Berita Ilmu Keperawatan*. [https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/2377/KEJANG DEMAM DAN PENATALAKSANAANNYA.pdf?sequence=1](https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/2377/KEJANG%20DEMAM%20DAN%20PENATALAKSANAANNYA.pdf?sequence=1)
- N. Sayekti, L. H. (2015). Analisis Risiko Depresi, Tingkat Sleep Hygiene dan Penyakit Kronis dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 3(2), 181–193.
- Notoatmodjo. (2017). Metodologi Penelitian. *BMC Public Health*, 5(1), 1–8. <https://ejournal.poltektegal.ac.id/index.php/siklus/article/view/298%0Ahttp://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.jana.2015.10.005%0Ahttp://www.biomedcentral.com/1471-2458/12/58%0Ahttp://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&P>
- Nugroho, W. (2012). Keperawatan Gerontik dan Geriatrik. In *Jakarta:EGC* (Issue X).
- patrisia dkk, I. (2020). *Asuhan Keperawatan pada kebutuhan dasar manusia* (A. Karim (ed.); cetakan I). Yayasan Kita Menulis.
- Potter/Perry, & Novieastari, et al. (2020). *Dasar-dasar Keperawatan Edisi 9, this adapted translation of fundamentals of nursing, 9e. vol-1 containing units 1-5. I*, 1–603.
- PPNI, T. P. S. D. (2016). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik Edisi 1. In *Dewan Pengurus Pusat PPNI*.
- Prasetyo, W., Nancye, P. M., & Sitorus, R. P. (2020). PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA DI GRIYA USIA LANJUT ST. YOSEF SURABAYA. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 34–42. <https://doi.org/10.47560/kep.v8i2.127>
- Rahman, H. F., Handayani, R., & Sholehah, B. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso. *Jurnal SainHealth*, 3(1), 15–20.
- Stanley, M. (2012). Buku ajar keperawatan gerontik (Gerontological Nursing: A Health Promotion or Protection Approach). In *Jakarta: EGC*.
- Statistics Indonesia. (2019). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2019 Population

Statistic of elderly 2019. In *Statistik Penduduk Lanjut Usia di Indonesia 2019*.

<https://www.bps.go.id/publication/2019/12/20/ab17e75dbe630e05110ae53b/statistik-penduduk-lanjut-usia-2019.html>

Sumirta, I. N., & Laraswati, A. I. (2014). Faktor Yang Menyebabkan Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia. *Politeknik Kesehatan Denpasar*, 1–10.

WhO. (2015). *Prevalensi Lansia di Dunia. 2015*.

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

Asmadi. (2008). *Teknik Prosedural Keperawatan : Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta : Salemba Medika

