

DAFTAR PUSTAKA

- American academy of sleep medicine. 2013. *Research notes: 5 surprising facts about exercise and sleep (online)*. <http://www.aasmnet.org/articles.aspx?id=3691> diakses tanggal 6 November 2014
- American Psychiatric Association, 2000. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fourth Edition Text Revision. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Aprilianti, Ika Fitri. 2009. Penyakit yang Sering Terjadi pada Lansia. Jakarta : EGC
- Arifin, Zaenal. 2011. Analisis Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kadar Glukosa Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Rumah Sakit Umum Propinsi Nusa Tenggara Barat. Tesis. Fakultas Keperawatan Universitas Indonesia
- Asplund, R. 2004. Nocturia, Nocturnal polyuria, and Sleep Quality in The Elderly. Philadelphia : Elsevier
- Aziz, Aimul Hidayat. (2008). Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data. Salemba medika: Jakarta.
- Benson, H.M.D. 2002. *Dasar – dasar Respon Relaksasi: Bagaimana menggabungkan respon relaksasi dengan keyakinan pribadi anda*. Bandung : Mizan
- Bliwise, Donald L. 2009. Npcturia and Disturbed Sleep in the Elderly. Philadelphia : Elsevier
- Brunner & Suddart, 2005, Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah, Vol 3, Edisi 8, Jakarta. : EGC
- Brunner & Suddarth. 2003. *Buku Ajar Keperawatan Medical Bedah Vol. 1*. Jakarta : EGC
- Budiarto, Eko. 2004. *Metodelogi Penelitian Kedokteran: Sebuah Pengantar*. Jakarta : EGC
- Choppra, D. (2003). *Tidur Nyenyak, Mengapa Tidak? Ucapkan Selamat Tinggal pada Insomnia*. Yogyakarta: Ikon Teralitera.
- Dahlan, Muhammad Sopiudin. 2012. Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan : Deskriptif, Bivariat, dan Multivariate, Dilengkapi dengan Aplikasi Menggunakan SPSS Edisi 5. Jakarta : Salemba Medika

- Davis, M, Eshelman, E. R. dan Matthew McKay. 2005. *Panduan Relaksasi dan Reduksi Strees* Edisi III. Alih Bahasa : Budi Ana Keliat dan Achir Yani. Jakarta : EGC
- Dayapoglu N and Tan M. 2012. *The Journal Of Alternative And Complementary Medicine : Evaluation of the Effect of Progressive Relaxation Exercises on Fatigue and Sleep Quality in Patients with Multiple Sclerosis*. Department of Internal Diseases Nursing, Faculty of Health Science, Ataturk University, Erzurum, Turkey.
- Depkes RI. 2013. *Populasi Lansia Diperkirakan Terus Meningkat Hingga Tahun 2020* (online). <http://depkes.go.id/index.php?vw=2&id=SNR.13110002> diakses tanggal 6 November 2014
- Depkes RI. 2013. *Triple Burden Ancam Lansia* (online). <http://depkes.go.id/index.php?vw=2&id=SNR.13100008> diakses tanggal 6 November 2014
- Efendi, Ferry. 2009. *Keperawatan Kesehatan Komunitas : Teori dan Praktik dalam Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Erlacher C, et al., 2014. *The Effects Of Exercise On Self-Rated Sleep Among Adults With Chronic Sleep Complaints*, Journal of Sport and Health Science. (online) <http://dx.doi.org/10.1016/j.jshs.2014.01.001> diakses tanggal 6 November 2014
- Erliana, Erna, dkk. 2008. Perbedaan tingkat insomnia lansia sebelum dan sesudah latihan relaksasi otot progresif (Progressive muscle relaxation) di BPSTW Ciparay Bandung
- Fitrisyia, Rahmadona. 2012. *Relaksasi Otot Progresif Dengan Pemenuhan Kebutuhan Tidur Lansia*. Fakultas Keperawatan Universitas Sumatra Utara
- Ganong, W. F. 1998. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 17. Jakarta: EGC.
- Guyton, Arthur C. 2007. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran* Ed:11. Jakarta : EGC
- Hamarno, Rudi. 2010. *Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Klien Hipertensi Primer Di Kota Malang*. Tesis. Fakultas Ilmu Keperawatan universitas Indonesia
- Handoyo. 2006. *Manfaat Relaksasi Otot Progresif*. Jakarta : EGC
- Hawari, Dadang. 2001. *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Hidayat, A. (2006). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Hidayat, Aziz Alimul. 2008. *Ketrampilan Dasar Praktik Klinik untuk Kebidanan*, Ed:2. Jakarta : Salemba Medika

- Japardi, Iskandar. 2002. Gangguan Tidur. Fakultas Kedokteran Bagian Bedah: USU.
- Khasanah, Khusnul. 2012. Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial "Mandiri" Semarang, vol.1, No.1. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro
- Kumar S, Raje A. 2014. Effect of progressive muscular relaxation exercise versus transcutaneous electrical nerve stimulation on tension headache : a comparative study. Journal Hong kong physiotherapy association
- Maryam, Siti. 2008. *Mengenal usia lanjut dan Perawatannya*. Jakarta : Salemba Medika
- Mashudi. 2011. Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Kadar Glukosa Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe 3 Di rumah Sakit Umum Daerah Raden Mattaheer Jambi. Tesis. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia
- Moniung, Sarah Youna. 2014. Hubungan Tekanan Darah Sistolik dengan Kualitas Tidur Pasien Hipertensi Di Puskesmas Bahu Manado. Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado
- Muhibin Syah, 2006, Psikologi Belajar, Rajawali Pers: Bandung
- Musawir, Nandar. 2014. Pengaruh pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Lansia Insomnia Di UPT-Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pasuruan. Skripsi. Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya
- National Safety Council. 2004. Manajemen Stress. Alih bahasa : Palupi Widyastuti. Jakarta : EGC
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2005. Metodologi penelitian kesehatan. Jakarta : Rineka cipta
- Nugroho, wahyudi. 2009. *Komunikasi Dalam Keperawatan Gerotik*. Jakarta: EGC
- Nursalam. 2008. Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan. Jakarta : Salemba medika
- Nursiswati. 2008. Perbedaan kadar Gula Darah Sebelum dan Sesudah Terapi Relaksasi Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Rumah Sakit Umum Cianjur. Vol.10, No.18. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjajaran
- Patlak, M. 2005. Your Guide to Healthy Sleep. U. S. Department of Health and Human Services.
(online). http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/sleep/healthy_sleep.pdf
diakses 6 November 2014
- Potter & Perry. 2005. Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik. Edisi 4. Vol 1. Jakarta: EGC

- Prasadja, A. 2009. Ayo Bangun dengan Bugar karena Tidur yang Benar. Jakarta: Penerbit Hikmah.
- Prasadja, Andreas. 2009. Ayo Bangun ! dengan Bugar Karena Tidur Yang Benar. Jakarta : Hikmah
- Pudjiastuti, Sri Surini. 2003. *Fisioterapi pada Lansia*. Jakarta : EGC
- Purwanto, S. 2007. *Terapi Insomnia*. Jakarta : Salemba Medika
- Purwanto, Setiyo. 2007. Terapi Insomnia. (online) <http://klinis.com>. Diakses tanggal 10 Desember 2014
- Rafknowledge. 2004. *Insomia Dan Gangguan Tidur*. Jakarta : Elex Media Komputindo
- Resti, Indriana Bil. 2014. Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi stress Pada Penderita Asma. Vol.02. No.01. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang
- Restiana, Yeni. 2010. Efektifitas Relaksasi Otot Progresif terhadap Peningkatan kualitas Tidur Lansia di Panti Wredha Pengayoman Semarang. Skripsi. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro
- Saeedi M, et al. 2012. *Iranian Journal of Critical Care Nursing : The Effect of Progressive Muscle Relaxation on Sleep Quality of Patients Undergoing Hemodialysis*. Research center of MiladHospital.Tehran, Iran
- Sari, Nur K. 2008. *Masalah Kesehatan Pada Usia Lanjut*. (online) <http://forumbebas.com/thread-29202.html> diakses tanggal 6 November 2014
- Semiun, Yustinus. 2006. Kesehatan Mental 3. Yigyakarta : Kanisius
- Setianto. (2004). Pengaruh Aktifitas Sehari-hari Terhadap Keseimbangan Pada Lansia. Jakarta : Unit Press
- Setyoadi; Kushariyadi. 2011. Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatrik. Jakarta : penerbit Salemba
- Slameto, 2010, Belajar Dan Faktor- Faktor Yang Mempengaruhinya, Rineka Cipta: Jakarta
- Smeltzer, S, & Bare. 2008. Brunner & Suddarth's Textbook of medical surgical nursing. Philadelphia : Lippincott
- Smith, M & Segal. 2010. How Much Sleep Do You Need? Sleep Cycles & Stages, Lack of Sleep, and Getting The Hours You Need. (online). <http://helpguide.org/life/sleeping.htm> diakses 6 November 2014
- Stanley, Mickey. 2006. *Buku Ajar Keperawatan Gerotik*. Jakarta : EGC

Sugiyono. 2007. Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&B. Bandung : ALFABETA

Tamher, S. 2009. *Kesehatan Usia Lanjut Dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika

Wahjudi, Nugroho. (2008). Keperawatan Gerontik & Geriatrik. Jakarta: EGC

Wavy, W. (2008). The Relationship between Time Management, Perceived Stress, Sleep Quality and Academic Performance among University Students. (online). <http://libproject.hkbu.edu.hk/trsimage/hp/06636306.pdf> diakses 16 November 2014

Weinberg, Bennett Alan. 2009. The miracle of Caffein : Manfaat tak terduga kafein berdasarkan penelitian paling mutakhir. Bandung : Mizan Media Utama

Wu, Chia-Yi ; Su, Tung-Ping ; Fang, Chin-Lung ; Chang, Mei Yeh. 2011. Sleep Quality Among Community-dwelling Elderly People and its Demographic, Mental, and Physical Correlates. Journal of the Chinese Medical Association

