

## DAFTAR PUSTAKA

- Alimul, H. A. 2003. *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta:Salemba Medika
- Amir, N. 2007. *Gangguan tidur pada lansia*. Cermin Dunia Kedokteran No. 157, FKUI : Jakarta
- Ari, D. 2010. *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Skizofrenia Di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta*. Skripsi Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Arikunto, S. 2002. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Atchley, R.C dan Barusch, A.S. 2004. *Social Forces and Aging: an Introduction to Social Gerontology*. 10<sup>th</sup> ed. USA: Thomson Learning Inc
- Bandiyah, S. (2009). *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*.Yogyakarta: Nuha Medika
- Copstead, L.C., & Banasik, J.L. 2000. *Pathophysiology*. 2th ed. Philadelphia W.B. Saunders Company
- Crawford, J.R & Henry, J.D. 2003. *The Depression Anxiety Stress Scales (DASS): Normative data and latent structure in a large non-clinical sample*. British Journal of Clinical Psychology
- Depkes RI. (2009). *Profil Kesehatan Indonesia 2008*. Jakarta. 2009. Diperoleh dari <http://www.depkes.go.id>.
- Dinkes. 2008. *Insomnia Masalah yang Serius bagi Lansia*. <http://www.dinkes.go.id> Diakses tanggal 5 Agustus 2011, Jam 20:05
- Galimi R. 2010. *Insomnia in the elderly: an update and future challenges*. Gerontology;58:231-247.
- Greenberg, J.S. 2002. *Comprehensive Stress Management (7<sup>th</sup> ed)*. New York: The McGraw\_Hill Companies
- Guyton, A. C. & Hall, J. E. 2006. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Hal:777-785. Jakarta: EGC
- Hidayat, A. A. 2006. *Kebutuhan Dasar Manusia Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan* (Edisi 2). Jakarta: Salemba Medika

- Hidayati, L.N. 2009. *Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Depresi pada Lansia di Kelurahan Daleman Tulung Klaten*, (online), Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hutapea, R. 2005. *Sehat dan Ceria Di Usia Senja*. Jakarta: PT.Rhineka Cipta
- Indriana, Y. 2008. *Gerontologi: Memahami Kehidupan Usia Lanjut*. Semarang: Penerbit Universitas Diponegoro.
- Joewana, S. 2005. *Psikopatologi Insomnia*. Cermin Dunia Kedokteran No. 53, Majalah Dunia Kedokteran, : PT Temprint: Jakarta
- Kustanti, E & Widodo, A. 2008. *Pengaruh Teknik Relaksasi terhadap Perubahan Status Mental Klien Skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta*. Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Lacks, P., Morin. C., 1992, *Recent Advances in the Assessment and Treatment of Insomnia*, Journal of Consulting and Clinical Psychology Vol 60. No.4, 586-594
- Lovibond, S.H & Lovibond, P.F. 1995. *Manual for the Depression Anxiety & Stress Scales (second edition)*. Psychology Foundation
- Marks, I. Tracey. 2011. *Master your Sleep, Proven Methode Simplified*. USA: Bascom Hills Publish Group
- Maryam, R. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta : Salemba Medika.
- Mashudi. 2012. *Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Rumah Sakit Umum Daerah Raden Mattaher Jambi*. Jurnal Health & Sport, Volume 5, Nomor 3
- Miltenberger, R. G. 2004. *Behavior Modification, Principles and Procedures, 3th edition*. Belmont, CA: Wadsworth/Thompson Learning.
- Mubarak, W. 2009. *Ilmu Keperawatan Komunitas: Konsep Dan Aplikasi*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nasution, I.K. 2007. *Stres pada Remaja*. Skripsi. Universitas Sumatra Utara
- National Safety Council. 2004. *Manajemen Stres*. Jakarta : EGC
- Nevid, et al. 2006. *Psikologi Abnormal jilid 1*, Jakarta: Erlangga.
- Nugroho, W. 2000. *Keperawatan Gerontik*. Edisi 2. Jakarta: EGC
- Nursalam. 2011. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 2*. Jakarta : Salemba Medika

- Perry & Potter. 2005. *Buku ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, proses dan praktik*. Edisi 4. Jakarta:EGC
- Pratiwi, A. 2013. *Hubungan Tingkat Stres dengan Frekuensi Gangguan Kesehatan pada Dokter Muda di Instalasi Rawat Darurat Rumah Sakit Umum Daerah Dokter Saiful Anwar Malang*. Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya
- Prawitasari. J.E. 2002, *Pengaruh Relaksasi terhadap Keluhan Fisik. Laporan Penelitian*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM
- Prayitno, A. 2002. *Gangguan pola tidur pada kelompok usia lanjut dan penatalaksanannya. jurnal kedokteran Trisakti*. fakultas kedokteran universitas Trisakti
- Price, S.A., & Wilson, L.M. (2006). *Patofisiologi konsep klinis proses penyakit*, Edisi 6. Jakarta : EGC
- Purwati, S. 2012. *Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010*. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia
- Puspitasari, F.D. 2008. *Efektifitas pemberian multivitamin terhadap kadar kortisol dan kadar glukosa darah pada domba priangan yang mengalami stres transportasi*. Skripsi. Fakultas kedokteran hewan Institut Pertanian Bogor
- Ramdhani, Neila. Putra, Adhyos Aulia. 2006. *Pengembangan multimedia relaksasi*. Jurnal Psikologi Volume 34 no. 2
- Richmond, R.L. (2007). *A guide to psychology and its practice*. April 20, 2010. <http://www.guideto psychology.com/ pmr.htm>.
- Sarafino, E.P. 2008. *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions*. Fifth Edition. USA : John Wiley & Son Schaffer, S. Graf 2000. Pencegahan Infeksi dan Praktek yang Aman. Jakarta: EGC
- Smeltzer & Bare. 2002. *Buku Ajar Keperawatan MEDikal Bedah Brunner and Suddarth Volume 1 Edisi 8 Alih Bahasa oleh Agunf Waluyo*. Jakarta: EGC
- Snyder, M. dan Lindquist, R. (2002). *Complementary/ alternative therapies in nursing*, (4th ed). New York : Springer Publishing Company.
- Sumedi, T, Wahyudi, Ani Kuswati. 2010. *Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Skala Insomnia pada Lansia di Pandi Wredha Dewanata Cilacap*. Jurnal Keperawatan Soedirman. Volume 5, No 1
- Stanley, M., 2006, *Buku Ajar Keperawatan Gerontik/ Mickey Stanley, Patricia Gauntlett Beare*; alih bahasa Neti Juniarti, Sari Kurnianingsih. Ed.2. EGC, Jakarta
- Utama, S. 2002. *Faktor-Faktor Penyebab Tekanan Darah Tinggi*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatra Utara