

## DAFTAR PUSTAKA

- Akoso, B. T & Akoso G. (2009). *Bebas Insomnia*. Yogyakarta :Kanisius.
- Amir , M. L. (2007). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Asmadi, R. Y. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik, Aplikasi NANDA, NIC dan NOC*. Jilid. 1. Jakarta : Trans Info Media.
- Aziz, M. T. (2014). Pengaruh Terapi Pijat (Massage) Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang. *Skripsi*. PSIK. STIKES Ngudi Waluyo Ungaran.
- Badan Pusat Statistik. (2013). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Jakarta : Badan Pusat Statistik. [http://bps.go.id/website/pdf\\_publicasi/watermark\\_Statistik\\_Penduduk\\_Lansia\\_2013.pdf](http://bps.go.id/website/pdf_publicasi/watermark_Statistik_Penduduk_Lansia_2013.pdf). Diakses tanggal 9 Oktober 2015.
- Gentili, A. (2014). *Geriatric Sleep Disorder*. UK: Webmd LLC
- Gudawati, L. (2012). Perbedaan Tingkat Insomnia Lansia Sebelum dan Sesudah Latihan Senam Yoga di Posyandu Lansia Desa Blulukan Kecamatan Colomadu Kabupaten Karanganyar. *Skripsi*. FIK Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hurlock, Elisabeth, 2008. *Psikologi perkembangan edisi kelima*. Jakarta: Erlangga.
- Juddith TR, Julie TS, & Elizabeth VW(2010). Managing Sleep Disorder in the Elderly. *Nurse Practioner*. Volume 35, Issue 5. P30-37.
- Lebang, Erikar. 2013. *Olahraga Dan Yoga*. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara Nursalam.(2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Perry & Potter. (2006). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep Dasardan Praktek* . Edisi 4 Jakarta : EGC.
- Pratiwi.(2009). *Kesehatan Keluarga*. Yogyakarta : Oryza.
- PSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan*. Vol. II. No. 02.
- Purwanto, B. (2013). *Herbal dan Keperawatan Komplementer (Teori, Praktik, Hukum dalam Asuhan Keperawatan)*. Yogyakarta : Nuha Medika.

- Santrock, J.W. (2008). *Adolescence : Perkembangan Remaja*. Jakarta : Erlangga.
- Solehah, L. R. (2013). *Penanganan Insomnia*. Bagian/SMF Psikiatri Fakultas Kedokteran. Universitas Udayana/Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah Denpasar.  
<http://download.portalgaruda.org/article.php?article=82547&val=970>.  
Diakses tanggal 13 November 2015
- Somvir. (2010). *Mari Beryoga: Yoga untuk Badan, Pikiran dan Jiwa*. Jakarta: Bali-India Foundation.
- Stanley, M & Beare, P. G. (2006). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Edisi 2. Jakarta : EGC.
- Stockslager, J. L & Liz S. (2007). *Buku Saku Asuhan Keperawatan Geriatrik*. Edisi 2. Jakarta : EGC.
- Suardi, D. R. (2011). *Perandan Dampak Terapi Komplementer/ Alternatif bagi Pasien Kanker*. Pusat Perhimpunan Onkologi Indonesia.  
[http://www.kalbemed.com/Portals/6/34\\_188](http://www.kalbemed.com/Portals/6/34_188) Opini Perandan Dampak Terapi Kompementer bagi Pasien Kanker. pdf. Diaksestanggal 15 okteber 2015.
- Sugiyono.(2012). *MetodePenelitianKuantitatif, KualitatifdanKombinasi (Mixed Methods)*. Bandung : CV. Alfabeta.
- Susilo, Y. 2011. *Cara Mengatasi Insomnia* . Yogyakarta :Andi Offset
- Tarwoto, W. (2008).*Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*. Edisi Keempat Jakarta: Salemba Medika
- Trionggo, I & Ghofar, A. (2013). *Panduan sehat sembuhkan penyakit dengan pijat dan herbal*. Yogyakarta :Indoliterasi.
- WHO. (2012). *Interesting Facts About Ageing*.  
<http://www.who.int/ageing/about/facts/en/>. Diaksestanggal 9 Oktober 2015.
- Widya, G. (2010). *Mengatasi Insomnia*. Yogyakarta : Kata Hati.
- Widya. 2010. *Mengatasi Insomnia: Cara Mudah Mendapatkan Kembali Tidur Nyenyak Anda*. Yogyakarta: Kata Hati
- Wirawanda, Yudha. 2014. *KedahsyatanTerapiYoga*. Jakarta :Padi

Yufliful K. 2011. Associations Of Nonrestorative Sleep With Insomnia, Depression, And Daytime Function. *Sleep Med* 2011;11:965e72