

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Perencanaan Pembangunan Nasional Badan Pusat Statistik *United nation Populations Fund*. Jakarta. BPS- Statistics Indonesia. 2014.
- Depkes. (2013). Riset Kesehatan Dasar Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI. Di akses : 27 April 2020, dari <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Risksdas%202013.pdf>.
- Dewi, PA. *Angka Kejadian serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar Bali*. 2013. Di akses : 05 Mei 2020 <http://repositori.uinalauddin.ac.id/10630/1/SKRIPSI/%NURLIA%20%2870300112005%29.pdf>
- Erliana, Erna, dkk. *Perbedaan Tingkat Insomnia Lansia Sebelum dan Sesudah Latihan Relaksasi Otot Progresif (Progressiv Muscle Relaxation) Di BPSTW Ciparay Bandung*. 2013.
- Fitriani, L. (2014). Pengaruh Senam Lansia di Posyandu Lansia Teratai Dusun Ngerenak Kidul 10 Sidomoyo Godean Sleman. <http://opac.unsayogya.ace.id/1107/>.
- Hidayah, Nur., & Alif, Hilmi. (2016). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Terjadinya Insomnia Pada Wanita Premenopause di Dusun Ngablak Desa Kedung Rukem Kecamatan Benjeng Kabupaten Gresik. *Jurnal Ilmiah Kesehatan* , Vol. 9 No. 1 Hal.69-76.
- Inayati, N. (2012). Skripsi. *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Depresi Lanjut Usia Awal (Early Old Age) Umur 60-70 Tahun di Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember*.
- Kushariyadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta: Penerbit Selemba
- Maas, Renata, K., Ana, L., Yuyun, Y., M, L, et al. (2011). *Asuhan Keperawatan Geriatrik: Diagnosis NANDA, Kriteria Hasil NOC & Intervensi NIC*. Jakarta: EGC.
- Mau, A et., 2012, *Pengaruh Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Di Upt Panti Sosial Penyatuan Lanjut Usia Budi Agung Kupang*, STIKES Maranatha Kupang
- Notoatmodjo. (2014). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Novitasari, Ike. 2014. Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stres. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, (Juli), 3.
- Nugroho, W. H., 2014. *Keperawatan Gerontik Dan Geriatrik*. Jakarta: EGC.
- Potter, & Perry. (2011). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses & Praktek*. Jakarta: EGC.

- Priyoto. (2015). *Nursing Intervention Classification NIC Dalam Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Salemba Medika.
- Saputra. (2013). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jogjakarta: Numed.
- Solehati, Tetti dan Cecep Eli Kosasih., 2015. *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung: PT. Refika Aditama
- Suastri, Ni, M. P., Titayasa, Pande, N. B., Aryana, Gusti, P. S., et al. (2014). Hubungan Antara Sikap Sleep Hygiene dengan Derajat Insomnia Pada Lansia di Poliklinik Geriatri RSU Sanglah Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung: CV. Alfabeta
- Suharjo, C. (2011). *Meraih Kekuatan Penyembuhan Diri Yang Tak Terbatas*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama