

DAFTAR PUSTAKA

- Affandi, I. 2008, *Kecemasan Menghadapi Kematian pada Lansia yang Menderita Penyakit Kronis*. Available from:http://www.imam_affandi.weblog.htm. Diakses pada tanggal 12 April 2011
- Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Amir, N. 2007. *Cermin dunia kedokteran*. http://www.kalbe.co.id/files/15709/gangguan_tidur_pada_lansia. diakses tanggal 17 Oktober 2010
- Alim, M. 2009. <http://www.detikhealt.com/read/2009/12/6> - relaksasi otot progresif diakses pada tanggal 17 Oktober 2010
- Ari, D. 2010. Pengaruh relaksasi progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien skizofrenia di rumah sakit jiwa daerah Surakarta. *Skripsi Universitas Muhammadiyah Surakarta*
- Benson, H.M.D. 2000. *Dasar-dasar respon relaksasi dengan keyakinan pribadi anda*. Bandung. Mizan
- De Groot, Janet M., (2002). *The Complexity of the Role of Social Support in Relation to the Psychological Distress Associated with Cancer*, *Journal of Psychosomatic Research*, 52, 277 – 278.
- Ekayulia. 2009. *Gangguan tidur pada lansia*. <http://ekayulia.com/2009/06/20/gangguan-tidur-pada-lansia/> diakses tanggal 17 Oktober 2009
- Erliana, E. 2007. Perbedaan Tingkat Insomnia Lansia Sebelum dan Sesudah Latihan Relaksasi Otot Progresif (Progresif Muscle Relaxation) di Badan Pelayanan Sosial Tresna Wreda (BPSTW) Ciparay Bandung. *Jurnal*
- Galih, B. 2006. *Mengatasi Insomnia*. <http://www.finance.groups.yahoo.com>. diakses tanggal 17 Oktober 2010
- Harimurti, K, dkk. 2007. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid III Edisi IV*. FKUI: Jakarta
- Hidayat, A. 2003. *Riset Keperawatan & Teknik Penulisan Ilmiah*. Edisi I. Jakarta: Bina Aksara

- Menkokesra.2008. *Lansia masa kini dan Mendatang*.
<http://www.menkokesra.go.id/content/view/2933/333/>. diakses tanggal 17 Oktober 2010
- Miltenberger.2004.*Relaksasi*.<http://www.eworld-Indonesia.com>. diakses tanggal 17 Oktober 2010
- Notoatmodjo. 2003. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho, W. 2000. *Keperawatan Gerontik* Edisi 2. Jakarta: EGC
- Megasari, N. 2010 Pengaruh Terapi Musik Jawa Terhadap Penurunan Tingkat Insomnia Pada Lansia di Unit Pelaksana Teknis Pelayanan Sosial Lanjut Usia Magetan. *Skripsi*: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Prijosaksono, A. dan Sembel R. 2002, *Mengatasi Insomnia*, Diakses tanggal 26 November 2008.
<http://www.sinarharapan.co.id/ekonomi/mandiri/2002/02/1/man01.html>
- Purwandari. 2009. Pengaruh terapi seni dalam menurunkan tingkat kecemasan anak usia sekolah yang mengalami hospitalisasi di wilayah Kabupaten Banyumas. *Thesis*. Universitas Indonesia. Depok
- Purwanto, S. 2007. *Terapi Insomnia*. <http://klinis.wordpress.com>. Diakses tanggal 17 Oktober 2010
- Purwanto, H. 2000. *Pengantar Perilaku Manusia untuk Keperawatan*. Buku Kedokteran EGC. Jakarta
- Puspitasari, G. 2009. Hubungan Insomnia Dengan Kualitas Hidup. *Thesis*. Fakultas Kedokteran UMY. Yogyakarta
- Pangkahila, W. 2007. *Anti – Aging Medicine*. Jakarta: EGC
- Priharjo, R. 2000. *Pemenuhan Aktivitas Istirahat Pasien*. Jakarta: EGC
- Rafknowledge. 2004. *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. PT Elex Media Komputindo. Jakarta
- Selamiharja. 2005. *Insomnia dan Rahasia Tidur Nyaman*. <http://www.sarikata.com>. Diakses pada tanggal 12 April 2011
- Setiabudhi dan Hardywinoto. 2005. *Panduan Gerontologi ; Tinjauan Dari Berbagai Aspek*. Jakarta: Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama

- Smeltzer and Bare. 2002. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner and suddart Volume I Edisi 8 Alih Bahasa Oleh Agung Waluyo,Dkk.* Jakarta: EGC.
- Sugiyono. 2007. *Statistika Untuk Penelitian* Bandung: Cv Alfabeta.
- Tamher, S. 2009. *Kesehatan lanjut usia dengan pendekatan asuhan keperawatan.* Salemba Medika: Jakarta
- Upik, 2007. Yogyakarta Nyaman Untuk Lansia, Diakses pada tanggal 3 Mei 2011. <http://www.upikjogya.go.id>
- Utami. 2002. *Prosedur Relaksasi.* Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Widastra, I Made. 2009. Terapi Relaksasi Progresif Sangat Efektif Mengatasi Keluhan Insomnia Lanjut Usia. Jurnal. Gempar: *Jurnal Ilmiah Keperawatan* Volume 2. No. 1 Juni 2009.
- Yosep, I. 2007. *Keperawatan Jiwa.* Bandung.