

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, N. 2007. *Cermin Dunia Kedokteran*.
<http://www.kalbe.co.id/files/cdk/files/15709GangguanTidurpdLansia.pdf/15709GangguanTidurpdLansia.html>.
Diakses: 20 Januari 2011.
- Aribowo. 2003. *Maximize Your Strength*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rieka Cipta.
- Basford, Lynn. 2006. *Teori & Praktik Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Belling, Noa. 2006. *Yoga*. Batam: Penerbit Kharisma Publising Group.
- Brown RP, et al (2005)..”*Sudarshan Kriya Yogic Beathing in the Treatment of Stress, Anxiety, and Depression: Part I – Neurophysiologic Model*,”*Journal of Alternatif and Complementary Medicine*
- Gerungan, W A N. 2002. *Psikologi Sosial*. Bandung: Refika Aditama.
- Hajir, Redha. 2010. *Easy Yoga – Sehat dan Fit dengan Yoga Praktis*. Jakarta: Penerbit Bukune.
- Ihsan, F. 2003. *Dasar- Dasar Kependidikan Keperawatan*. Jakarta : Rinieka Cipta.
- Kelurahan Bluluk. 2010. *Data Monografi Desa/ Kelurahan Bluluk untuk Bulan Desember 2010*. Karanganyar.
- Kirkwood G, et al.”*Yoga for Anxiety: A Systematic Review of the Research*,”*British Journal of Sports Medicine* (Dec. 2005).
- Kuntjoro, Z. 2002. *Dukungan Sosial Pada Lansia*. <http://www.e-psikologi.co.id>.
Diakses: 24 November 2011.
- Lebang, Erikar. 2010. *Yoga Sehari-hari untuk Kesehatan*. Jakarta : Penerbit Pustaka Bunda.
- Murti, B. 2003. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian dan Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Muttaqin, Alif Zaenal. 2010. *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kepatuhan Lanjut Usia Dalam Melaksanakan Senam Lansia di Posyandu Kondang Waras Desa Ngargorejo Boyolali*. *Skripsi*. Surakarta: UMS.

- Notoatmodjo, S. 2002. *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Nugroho, Wahyudi. 2000. *Keperawatan Gerontik*. Edisi 2. Jakarta: EGC.
- Nugroho, Wahyudi. 2004. *Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC.
- Nursalam. 2003. *Pedoman Praktis Penyusunan Riset Keperawatan*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Ide P. 2008. *Seri Bodytalk-Yoga Insomnia*. Jakarta: Penerbit PT. Elex Media Komputindo.
- Purba. 2002. *Kardiovaskular dan Faal Olahraga*. Bandung: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Padjadjaran.
- Purwanto. 2007. Terapi Insomnia. [http:// klinis.com](http://klinis.com). Diakses: 18 November 2011.
- Puskesmas Colomadu II. 2011. *Register Posyandu Lansia untuk Bulan Januari 2011*. Karanganyar.
- Rafknowledge. 2004. *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Rohimawati, Rima. 2010. *Sehat dan Bahagia dengan Yoga*. Jakarta: Penerbit PT. Kawan Pustaka.
- Sasmita A. 2007. Pengaruh Latihan Hatha Yoga Selama 12 Minggu Terhadap Tekanan Darah Diastol Dan Sistol Wanita Berusia 50 Tahun Keatas. Karya Tulis., Tidak diterbitkan. Fakultas kedokteran Universitas Diponegoro Semarang
- Seri Penyembuhan Alami. 2009. *Bebas Insomnia*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Sharon L. 2005 Iyengar Yoga for Treating Symptoms of Osteoarthritis of the Knees: A Pilot Study. *The Journal Of Alternative And Complementary Medicine Volume 11*, Number 4, 2005, pp. 689–693© Mary Ann Liebert, Inc.University of Pennsylvania School of Medicine 504 Maloney Building 36th and Spruce Streets Philadelphia, PA 19104
- Sindhu, Pujiastuti. 2006. *Hidup Sehat dan Seimbang dengan Yoga*. Bandung: Penerbit Qanita.
- Stanley, M. 2007. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC.
- Sugiyono. 2007. *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

- Suparto, H. 2004. *Sehat Menjelang Usia Senja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Wahyuni. 2003. Kajian terhadap Kesejahteraan Penduduk Lanjut Usia di Pedesaan. *Laporan Riset Unggulan Terpadu VIII Bidang Dinamika Sosial, Ekonomi, dan Budaya*. IPB. Bogor.
- Waspada. 2007. *Empat Belas Masalah Kesehatan Utama Pada Lansia*. http://www.waspada.co.id/index2.php?option=com_content&dopdf=1&id=3182. Diakses: 24 Januari 2011.
- Widyantoro, Yudhi. 2010. *Yoga Yuk Biar Fit, Fit Pikiran Tubuh dan Jiwa*. Jakarta: PT Raketindo Primamedia Mandiri.