

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2002. *Prosedur Suatu Penelitian: Pendekatan Praktek*. Edisi Revisi Kelima. Penerbit Rineka Cipta. Jakarta.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta :Rineka Cipta.
- Astuti, Ni Made Hindri. 2010. *Penatalaksanaan Insomnia Pada Usia Lanjut*. Skripsi. Denpasar: Fakultas Kedokteran.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 1990. *Survei Menopause*. Jakarta: Depkes RI.
- Brown and Dr. Rebecca Fox. 2006. *Menopause*. Jakarta : Erlangga.
- Brunnes and Suddarth. 2001. *Buku Ajar Keperawatan*. Jakarta : EKG
- Burger dan Boulet, 1991. Marketing The Menopause. In "A Postrait Of The Menopause. PP 23-43. Parthenon Publishing. Parle Ridge. NJ
- Cooper, K. 2012. *Pernapasan Diapraghmatic*. Diakses: 11/12/2013. http://my.clevelandclinic.org/disorders/chronic_obstructive_pulmonary_disease_copd/hic_diapraghmatic_breathing.aspx.
- Corwin, Elizabeth. 2008. *Buku Saku Patofisiologi*. Jakarta : EKG
- Depkes RI. 2003. *Klarifikasi Lansia*. Jakarta: Dinas Kesehatan Republik Indonesia.
- Dinkes Propinsi Jateng. 2009. *Profil Kesehatan Propinsi Jawa Tengah Tahun 2009*. Semarang : Dinas Kesehatan Pemerintah Propinsi Jawa Tengah
- Ellis et al. 1990. *Population Structure Of Human Pseudoautosomal boundary*. diakses 12 april 2014. <http://www.nebi.nlm.nih.gov/pumbed/2325773>
- Friedman et. al. 1991. *Keperawatan Keluarga: Teori dan Praktik*. Edisi ke 3. Jakarta: EGC
- Gladd, Bernard. 2009. *Diaphragmatic Breathing Effect For Insomnia*. Tesis: Tidak Dipublikasikan.

- Greenwood III James W, and Greenwood James Jr. 2001. *Managing Executive Stress*. Canada : John Willey and Sons Ltd
- Guyton. 1990. *Fisiologi Manusia dan Mekanisme Penyakit*. Jakarta : EKG
- Ineko, RM. 2012. *Diagnosis And Treatment Of Chronic Insomnia: A Review*. PP:56;332-343. Psychiatr Serve.
- Japardi, Iskandar. 2002. *Gangguan Tidur*. (www.library.usu.ac.id). Diakses pada tanggal 1 februari 2014
- Kadir, Subhan. (2007). *Menua*. Diambil tanggal 24 Desember 2013 dari <http://subhankadir.wordpress.com>
- Kaplan & Sadock. 2007. *Synopsis of Psychiatry : Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry*. Edisi Kesepuluh pp:750-71
- Kaur, J. And Sharma, C. 2011. *Exercise in Sleep Disorders*. In:Department of physiotherapy, Dr. RML Hospital & PGIMER. New Dehli.
- Keliat. 1999. *Proses Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Edisi 2. Jakarta : EKG.
- Lanywati E. 2001. *Insomnia Gangguan Sulit Tidur*. Jakarta : Kanisius.
- Lumbantobing, S. M. 2004. *Gangguan Tidur*. Jakarta : Balai Penerbit FKUI.
- Marcel, R. Ashwin, dkk. 2009. *Gangguan Tidur pada Usia Lanjut*. <http://mgaharu.multiply.com/journal/item/5/gangguan-tidur-pada-usia-lanjut/> diakses pada tanggal 30 maret 2014
- Maryam, Siti dkk. 2008. *Mengenai Usia Lanjut Dan Perawatannya*, hal 32. Salemba Medika.
- Notoadmodjo, S., 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Patricia Jv, Anne LS. 2005. *Sleep And Aging: Prevalence Of Disturbed Sleep And Treatment In Older Adults*. F Clin Physchiatry.
- Potter dan Patricia. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Edisi 4 Jakarta : EKG
- Potter dan Perry. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses dan Praktek*. Edisi 4. Jakarta : EGC

- Prasadja, A. 2009. *Ayo Bangun Dengan Bugar Karena Tidur Yang Benar*. Jakarta : Penerbit Hikmah
- Prayitno, A. 2002. *Gangguan Pola Tidur Pada Kelompok Usia Lanjut Dan Pelaksanaannya*. Bagian Ilmu Kesehatan Jiwa. Jakarta. <http://www.univmed.org/wp.content/upload/2011/02/Prayitno>. Pdf Diakses 26 Mei 2012
- Proverawati, Atikah. 2010. *Menopause dan Sindrome Premenopause*. Yogyakarta:Mulia Medika.
- Rafknowledge. 2004. *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta : PT. Elex Media Komputindo.
- Sargowo, D. 2003. *Disfungsi Endotel Pada Penyakit Kardiovaskuler*. Malang:Bayumedia Publishing.
- Sholehah, Liya Rosaliana. 2009. *Penanganan Insomnia*. Skripsi. Denpasar: Fakultas Kedokteran.
- Sidharta, P., 2009. *Neurologi Klinis dalam Praktek Umum*. Jakarta : Dian Rakyat pp:192-3
- Smeltzer dan Bare, 2002. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Bruner and Suddarth*. Edisi 8. Volume 2 Jakarta : EKG
- Sugiyono. 2006. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suhartin, P. 2010. *Teori Penuaan, Perubahan Pada Sistem Tubuh dan Implikasinya pada Lansia*. Diakses dari <http://pratiwisp.files.wordpress.com/2010/II/teori-penuanaan-dan-perubahan-fisiologi-lansia>. pdf pada tanggal 2 mei 2012
- Utami, Sri. 2002. *Efektivitas Terapi Pernapasan Perut Untuk Menurunkan Tingkat Nyeri Pada Anak Post Perawatan Luka Operasi Di Rumah Sakit Banda Aceh*. Tesis: Tidak Dipublikasikan.
- Yuli. 2009. *Pengaruh Teknik Relaksasi Pernapasan Diaphragma Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Primer Di Instalasi Rawat Jalan Jantung RSUD DR. Harjono Ponorogo*. Skripsi. Surabaya: Universitas Muhammadiyah Malang