

DAFTAR PUSTAKA

- Alimoeso, Sudibyo. 2015. Pembinaan Mental Emosional bagi Lansia. *Media Pembelajaran BKL Seri 4*. BkbbN: Mei 2012: Jakarta.
- Cahyono, K.H. 2013. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang. Ungaran: STIKES Ngudi Waluyo.
- Depkes RI. 2009. Sistem Kesehatan Nasional. Jakarta
- Gennaro, L.D., Marzano, C., Fratello, F., Moroni, F., Pellicciari, M.C., Ferlazzo, F., Costa, S., Couyoumdjian, A., Curcio, G., Sforza, E., Malafosse, A., Finelli, L.A., Pasqualetti, P., Ferrara, M., Bertini, M., and Rossini, P.M. 2008. The Electroencephalographic Fingerprint of Sleep Is Genetically Determined: A Twin Study. *Annals of Neurology*. Volume 64. Nomer 4. Oktober 2008: Halaman 455.
- Halpern, J., Cohen, M., Kennedy, G., Reece, J., Cahan, C., dan Baharav, A. 2014. Yoga for Improving Sleep Quality and Quality of Life for Older Adults. *Alternative Therapies*. Volume 20. Nomer 3: Mei-Juni 2014: Halaman 37
- Idris, H., Bidjuni, H., Karundeng, M. 2015. Perbandingan Antara Penerapan Terapi Okupasi dan Logoterapi terhadap Tingkat Stress Lansia di Panti Werdha Senja Cerah Paniki Kecamatan Mapanget Manado. *Ejournal Keperawatan (e-Kp)*. Volume 4. Nomer 2: Mei 2015: Halaman 5.
- Khalsa, Sat Bir. 2004. Treatment of Chronic Insomnia with Yoga: A Preliminary Study with Sleep-Wake Diaries. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*. Volume 29. Nomer 4: Desember 2004: Halaman 270
- Khasanah, K. dan Hidayati, W. 2012. Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial "MANDIRI" Semarang. *Jurnal Nursing Studies*. Volume 1. Nomer 1: Tahun 2012: Halaman 189-196.
- Margi, Adilah. 2014. *Hubungan Antara Dukungan Keluarga dengan Kemandirian Lansia dalam Pemenuhan Aktifitas Sehari-hari di Desa Adimulya Kecamatan Wanareja Kabupaten Cilacap*. Skripsi. Purwokerto: Universitas Jendral Soedirman.
- Martono, Heru. 2008. Gerakan Nasional Pemberdayaan Lanjut Usia. *Gemari*. Juni 2008. Halaman 66
- Mustian, Karen. 2014. Yoga as Treatment for Insomnia Among Cancer Patients and Survivors: A Systematic Review. *NIH Public Access*: 21 Oktober 2014

- Oken, Barry S., *et all.* 2006. Randomized, Controlled, Six-Month Trial of Yoga in Healthy Seniors: Effects on ognition and Quality of Life. *NIH Public Access*. Volume 12 (1): 4 Mei 2006: Halaman 40-47
- Posadzki, Paul dan Ernst, Edzard. 2011. Yoga for Low Back Pain. *Clin Rheumatol*. Volume 30: 18 May 2011: 1257-1262
- Potter, P.A. dan Perry, A.G. 2005. Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik (Volume 2) (Edisi 4). Jakarta: EGC.
- Prayitno. 2002. Gangguan Pola Tidur pada Kelompok Usia Lanjut dan Penatalaksanaannya. *J Kedokteran Trisakti*. Volume 21. Nomer 1: Januari-April 2002.
- Priyantini, Dwiharini. 2012. Sikap Lanjut Usia Tentang Perubahan Fisiologis dari Aktifitas Seksual di Desa Wonokalang Wonoayu Sidoarjo. *Hospital Majapahit*. Volume 4. Nomer 2: November 2012: Halaman 30.
- Purwanto. 2007. Terapi insomnia. <http://klinis.wordpress.com>. (diakses tanggal 25 Oktober 2015).
- Ram, Bhava. 2008. The 8 Limbs of Yoga. India: Lotus Press.
- Redhono, Dhani. 2015. Pembinaan Posyandu Lansia Guna Pelayanan Kesehatan Lansia. *Modul Field Lab Semester VI*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Rosmaniar, Indah. 2014. Pengaruh Yoga Terhadap Tingkat Insomnia pada Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran. Ungaran: STIKES Ngudi Waluyo.
- Rosmery, Mahmud, R., Putri, K.S. 2015. Analisis Karakteristik Keluarga dan Pemanfaatan Posyandu Lansia terhadap Psychological Well Being Lansia di Kecamatan IV Angkek Kabupaten Agam Tahun 2014. *Jurnal Kesehatan Andalas*. Volume 4. Nomer 1: Halaman 123.
- Roubenoff R, Frontera WR, Hughes VA, Fielding RA, Fiatarone MA & Evans WJ. 2000. *Aging of Skeletal Muscle : a 12-yr longitudinal study ; Longitudinal Aging Muscle*, 88: 1321–1326, 2000
- Santoso, A. dan Lestari, N.B. 2008. Peran Serta Keluarga pada Lansia yang Mengalami Post Power Syndrome. *Media Ners*. Volume 2. Nomer 1: Mei 2008: Halaman 1—44.
- Saputri, M.A.W. dan Indrawati, E.S. 2011. Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Depresi pada Lanjut Usia yang Tinggal di Panti Wreda Wening Wardoyo Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*. Volume 9. Nomer 1: April 2011.
- Shanty, M.S. dan Yuliani, K. 2015. Amazing Yoga. Yogyakarta: Bhafana Publishing.

- Shindu, Pujiastuti. 2013. *Yoga Untuk Hidup Sehat*. Bandung: PT Mizan Pustaka
- Sari, E.P. dan Nuryoto, S. 2002. Penerimaan Diri pada Lanjut Usia Ditinjau dari Kematangan Emosi. *Jurnal Psikologi*. Nomer 2: Halaman 73-88.
- Susanto, Reza B., Tumewah, R., dan Mawuntu, A.H.P. 2015. Gambaran Skor MMSE, CDT, TMT A dan TMT B pada Lansia. *Jurnal e-Clinic (eCI)*. Volume 3. Nomer 1: Januari-April 2015: Halaman 349
- Tarwoto, Wartonah. 2004. *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*. Edisi Ketiga. Jakarta: Salemba Medika
- Wirawanda, Yudha. 2014. *Kedahsyatan Terapi Yoga*. Jakarta Timur: Padi.
- Wong, Moses. 1995. *Sleep Without Drugs*. Malaysia: Pelanduk Publication.
- Wulandari, A., Kepel, B.J., dan Rompas, S.S. 2015. Hubungan Pola Tidur dengan Kejadian Acne Vulgaris pada Mahasiswa Semester V Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Ejournal Keperawatan (e-Kep)*. Volume 3. Nomer 1: Februari 2015.