

DAFTAR PUSTAKA

- Chawla, Jasvinder. 2014. *Insomnia*. Cicago: WebMD LLC
- Galimi R. *Insomnia in the elderly: an update and future challenges*. G
GERONTOL. 2010;58:231-247
- Gentili, Angela. 2014. *Geriatric Sleep Disorder*. UK: WebMD LLC
- Hajir, Redha. 2010. *Easy Yoga – Sehat dan Fit dengan Yoga Praktis*. Jakarta:
Penerbit Bukune
- Krishnan, Preetha. Diagnosis and management of geriatric insomnia: A guide for
nurse practitioners. *Journal of the American Academy of Nurse
Practitioner*. 2008; 590-599
- Lebang, Erikar. 2013. *Olahraga Dan Yoga*. Jakarta: PT Kompas Media
Nusantara
- Morin, Charles M. *The Insomnia Severity Index: Psychometric Indicators to
Detect Insomnia Cases and Evaluate Treatment Response*. SLEEP, Vol.
34, No. 5. 2011; 601-608
- Pigeon WR. *Diagnosis, Prevalence, Pathways, Consequences, and Treatment
of Insomnia*. *Indian Journal of Medicine*. 2010; 131: 321-332
- Prasadja. 2009. *Ayo bangun dengan bugar karena tidur yang benar*. Jakarta :
Hikmah
- Purwanto. 2007. Terapi insomnia. <http://klinis.wordpress.com>. (diakses 3
September 2015)
- Rafknowledge. 2004. *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta: PT. Elex
Media Komputindo
- Sugiyono. 2012. *Statistika untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Susilo, Yekti. 2011. *Cara Mengatasi Insomnia*. Yogyakarta : Andi Offset
- Widya. 2010. *Mengatasi insomnia: cara mudah mendapatkan kembali tidur
nyenyak anda*. Yogyakarta: Kata Hati
- Wirawanda, Yudha. 2014. *Kedahsyatan Terapi Yoga*. Jakarta : Padi