

DAFTAR PUSTAKA

- Agung. 2015. *Gangguan Kesehatan Ketika Insomnia Dibiarkan dan Dianggap Biasa*. [Http://tribunnews.com/kesehatan/2015/04/14/gangguan-kesehatan-ketika-insomnia-dibiarkan-dan-dianggap-biasa](http://tribunnews.com/kesehatan/2015/04/14/gangguan-kesehatan-ketika-insomnia-dibiarkan-dan-dianggap-biasa). diakses 30 Juni 2015
- Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Bob, Jean Anderson. 2002. *Stretching*. California: Shelter Publications
- Brahm, Ajahn. 2010. *Superpower Mindfulness*. Awareness Publishing
- Gunawan, Adi W. 2006. *Hypnosis: The Art of Subconscious Communication*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Kaminoff, leslie, 2007, *Yoga Anatomy, Human Kinetics*.
- Kellner, Douglas. 2006. *Media and Culture Studiues*. Victoria: Blackwell Publishing.
- Khalsa SB. *Treatment of Chronic Insomnia With Yoga: a Preliminary Study With Sleep Wake Diaries. Appl Psychophysial Biofeedback*. 2004. California: Shelter Publications.
- Kirkwood G, et al. "Yoga for Anxiety: a Systemic Review of The Research," *British Journal of Sports Medicine* (Dec. 2005).
- Kozier, Barbara. 2010. *Fundamental of Nursing: Concept, Process, and Practice: Four Edition*, Volume 2, Jakarta: EGC
- Maddern, Jan. 2004. *Yoga Build Bones*
- Mardalis. 2008. *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Muhibin, Syah. 2006. *Psikologi Belajar*. Bandung: Rajawali Pers
- Potter, P.A. dan Perry, A.G. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik (Volume 2) (Edisi 4)*. JakartaL: EGC.
- Powers, Sarah. 2008. *Insight Yoga*. The United State of America.
- Prasadja, Andreas. 2009. *Ayo Bangun! Dengan Bugar Karena Tidur yang Benar*. Jakarta: Mizan.
- Rafknowledge. 2004. *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.

- Ram, Bhava. 2008. *The 8 Limbs of Yoga*. India: Lotus Press.
- Sarwono, Jonathan. 2015. *Rumus – Rumus Populer dalam SPSS 22 Untuk Riset Skripsi*. Yogyakarta: ANDI.
- Semiun, Yustinus. 2006. *Kesehatan Mental 2*. Yogyakarta: Kanisius.
- Shanty, M.S. dan Yuliani, K. 2015. *Amazing Yoga*. Yogyakarta: Bhafana Publishing.
- Shindu, Pujiastuti. 2013. *Yoga Untuk Hidup Sehat*. Bandung: PT. Mizan Pustaka.
- Siregar, MH. 2011. *Mengenal Sebab – Sebab, Akibat – Akibat dan Cara Terapi Insomnia*. Yogyakarta: Flash Books.
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor – Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta
- Subandi, M.A. 2008. *Psikoterapi: Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Tarwoto, Wartonah. 2004. *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*. Edisi Ketiga. Jakarta: Salemba Medika
- Widya, Setta. 2002. *Yoga Takes My Life*. Jakarta Selatan:PT. Kawan Pustaka
- Wirawanda, Yudha. 2014. *Kedahsyatan Terapi Yoga*. Jakarta: Padi
- Wong, Moses. 1995. *Sleep without Dregs*. Malaysia: Pelanduk Publication.
- Worby, Cynthia. 2007. *The Everything @Yoga Book*. Adam Media Corporation