

DAFTAR PUSTAKA

- Adiguna, P. (2014). *Titik-Titik Ajaib Tumpas Penyakit*. Cetakan 2. Yogyakarta: Solusi Distribusi.
- Adiyati, S. (2010). Pengaruh Aromaterapi Terhadap Insomnia Pada Lansia di PSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan*. Vol. II. No. 02.
- Akoso, B. T & Akoso G. (2009). *Bebas Insomnia*. Yogyakarta : Kanisius.
- Amir, N. (2007). *Gangguan Tidur Pada Lansia, Diagnosis Dan Penatalaksanaan*. Cermin Dunia Kedokteran No. 15: 196-206.
- Aslani, M. (2006). *Teknik Pijat Untuk Pemula* (Christina Prianingsih, Penerjemah). Jakarta: Erlangga.
- Aspiani, R. Y. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik, Aplikasi NANDA, NIC dan NOC*. Jilid. 1. Jakarta : Trans Info Media.
- Astuti, N. M. H. (2013). Penatalaksanaan Insomnia Pada Usia Lanjut. Bagian/SMF Psikiatri Fakultas Kedokteran Universitas Udayana/Rumah Sakit Pusat Sanglah Denpasar.
- Aziz, M. T. (2014). Pengaruh Terapi Pijat (Massage) Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang. *Skripsi*. PSIK. STIKES Ngudi Waluyo Ungaran.
- Azizah, M. L. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Badan Pusat Statistik. (2013). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Jakarta : Badan Pusat Statistik. http://bps.go.id/website/pdf_publicasi/watermark_StatistikPendudukLansia2013.pdf. Diakses tanggal 9 Oktober 2015.
- Barbara & Kevin K. (2012). *Pijat Refleksi Sehat Melalui Pijatan Jari* (Mirdiarta R. R., Penerjemah). Jakarta : PT. Griya Favorit Press.
- Choirul, I. (2015). *6 Manfaat Melakukan Pijat Refleksi*. <http://sidomi.com/355117/6-manfaat-melakukan-pijat-refleksi/>. Diakses tanggal 10 Februari 2016.
- Darmojo. (2005). *Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Dewi, H & Hartati, D. T. (2015). *Pijat Refleksi+Obat Herbal*. Yogyakarta : Media Book.

- Gilimi, R. (2010). *Insomnia in the Elderly: an Uptate and Future Challenges*. G GERONTOL; 58: 31-247.
- Gudawati, L. (2012). *Perbedaan Tingkat Insomnia Lansia Sebelum dan Sesudah Latihan Senam Yoga di Posyandu Lansia Desa Blulukon Kecamatan Colomadu Kabupaten Karanganyar*. *Skripsi*. FIK Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Gunawan, D. (2011). *Sembuh Dengan Pijat Alternative Hentakan Kaki*. Yogyakarta : Med Press.
- Gunawan, D. (2014). *Teknik Mudah & Lengkap Pijat Refleksi : Cepat Sembuh dari Aneka Penyakit Operasi, Tanpa Suntik, Tanpa Biaya Mahal*. Yogyakarta : Media Pressindo.
- Hantsoo, L., Khou, C. S., White, C. N., Ong, J. C. (2013). *Gender and Cognitive-Emotional Factors as Predictors of Pre-Sleep Arousal and Hyperarousal in Insomnia*. J Psychosom Res. April; 74(4): 283-289.
- Heny W. LP, Sutresna, I N., Wira, KP. P. (2013). *Pengaruh Masase Punggung Dengan Insomnia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar*. *Jurnal Dunia Kesehatan*. Volume 2. Nomor 2.
- Kanender, Y. R., Palandeng, H., Kallo, V. D. (2015). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia pada Lansia di Panti Wredha Manado*. eJurnal Keperawatan. Vol. 3 No. 1.
- Khotimah. (2011). *Pengaruh Rendam Air Hangat Dalam Meningkatkan Kuantitas Tidur Lansia*. *Skripsi*. PSIK. Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum Jombang.
- Kurnia. (2009). *Lavender Improve Quality of Sleep in Elderly People*. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*. Vol. XXV. No. 2. Agustus 2009.
- Martono, H. H & Pranaka, K. (2011). *Buku Ajar Boedhi-Darmojo geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)* Edisi 4 cetakan ke-3. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- McCall, M. W. (2012). *Sleep in the Eldrly: Burden, Diagnosis, and Treatment*. *Prim Care Companion J Clin Psychiatry*; 6: 9–20.
- Nugroho, W. (2006). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Jakarta : EGC.
- _____ (2008). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Edisi 3. Jakarta : EGC.
- Nurghiwiati, E. (2015). *Terapi Alternatif & Komplementer dalam Bidang Keperawatan*. Bogor : In Media.

- Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Oshvandi, Kh., Abdi, S., Karampourian, A., Moghimbaghi, A., Momayonfar, S. (2014). The Effect of Foot Massage on Quality of Sleep in Ischemic Heart Disease Patients Hospital in CCU. *Iran J Critical Care Nursing*. 7(2): 66-77.
- Perry P. A. & Potter A. G. (2006). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep Dasar dan Praktek* . Edisi 4. Jakarta : EGC.
- Prasadja, A. (2009). *Ayo Bangun dengan Bugar Karena Tidur yang Benar*. Jakarta: Penerbit Hikmah.
- Pratiwi. (2009). *Kesehatan Keluarga*. Yogyakarta : Oryza.
- Purwanto, B. (2013). *Herbal dan Keperawatan Komplementer (Teori, Praktik, Hukum dalam Asuhan Keperawatan)*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Sarsour, K., Van Brunt D. L, Johnson J. A., Foley K. A., Morin C. M., Walsh J. K. (2010). Associations of Nonrestorative Sleep with Insomnia, Depression, and Daytime Funcion. *Sleep Med*;11: 965-972.
- Seyyedrasooli, A., Valizadeh, L., Zamanzadeh, V., Nasiri, K., Kalantri, H. (2013). the Effect of Footbath on Sleep Quality of the Elderly: A Blinded Randomized Clinical Trial. *Journal of Caring Sciences*. Dec; 2(4): 305-311.
- Sholehah, L. R. (2013). *Penanganan Insomnia*. Bagian/SMF Psikiatri Fakultas Kedokteran. Universitas Udayana/Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah Denpasar.
- Stanley, M & Beare, P. G. (2006). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Edisi 2. Jakarta : EGC.
- Stockslager, J. L & Liz S. (2007). *Buku Saku Asuhan Keperawatan Geriatrik*. Edisi 2. Jakarta : EGC.
- Suardi, D. R. (2011). Peran dan Dampak Terapi Komplementer/Alternatif bagi Pasien Kanker. Pusat Perhimpunan Onkologi Indonesia. [http://www.kalbemed.com/Portals/6/34_188Opini Peran dan Dampak Terapi Kompementer bagi Pasien Kanker.pdf](http://www.kalbemed.com/Portals/6/34_188Opini%20Peran%20dan%20Dampak%20Terapi%20Kompementer%20bagi%20Pasien%20Kanker.pdf). Diakses tanggal 15 okteber 2015.
- Subramanian, S., Guntupali B., Murugan T., Bopparaju S., Chanamolu S., Casturi L., Surani S. (2011). Gender and Ethnic Differences in Prevalence of Self-Reported Insomnia Among Patients with Obstructive Sleep Apnea. *Sleep Breath*; 15: 711-715.

- Sudoyo A.W, Alwi I., Setiyohadi B. (2006). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Edisi 5. Jilid III. Jakarta : Interna Publishhing.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung : CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Cara Mudah Menyusun Skripsi, Tesis, dan Disertasi*. Bandung : ALFABETA.
- Sumirta I. N., Laraswati, AA. I. (2015). Faktor Yang Menebabkan Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia. *Skripsi*. Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar.
- Trionggo, I & Ghofar, A. (2013). *Panduan sehat sembuhkan penyakit dengan pijat dan herbal*. Yogyakarta : Indoliterasi.
- Triyandini, Asrin, Setyo, U. A. (2010). Efektifitas Terapi Massage dengan Terapi Mandi Air Hangat terhadap Penurunan Insomnia Lansia. Jurusan Keperawatan FIKI Universitas Jenderal Soedirman. Vol. 5 No. 3. 1 November 2010.
- WHO. (2012). *Interesting Facts About Ageing*. <http://www.who.int/ageing/about/facts/en/>. Diakses tanggal 9 Oktober 2015.
- Widya, G. (2010). *Mengatasi Insomnia*. Yogyakarta : Kata Hati.
- Wiria, M., S. S. *Hipnotik Sedatif dan Alkohol*. Dalam Departemen Farmakologi dan Terapeutik Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia 2007. (2008). *Farmakologi dan Terapi*. Edisi 5 (cetak ulang dalam Perbaikan 2008). Jakarta : Balai Penerbit FKUI.
- Yurintika, F., Sabrian, F., Dewi, Y. I. (2015). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Yang Insomnia. PSIK Universitas Riau. JOM Vol. 2 No. 2.