

DAFTAR PUSTAKA

- AbdAllah, Eman. Shokry., Abdel-Aziz, Hassanat. Ramadan., & El-Seoud, Amany. Rashad. (2014). *Insomnia: Prevalence, Risk Factors, and Its Effect on Quality of Life Among Elderly in Zagazig City, Egypt. Journal of Nursing Education and Practice* , Vol. 4 No. 8 Hal. 52-69.
- Abdullah, Sarini., & Sutanto, Taufik. Edy. (2015). *Statistika Tanpa Stres*. Jakarta: Trans Media.
- Afrianti, Rini., Widyahening, I. Suci., Amri, Zarni., & Kusumawardhani. (Desember 2011). *Stresor Kerja dan Insomnia pada Petugas Pemadam Kebakaran di Jakarta Selatan*. J Indon Med Assoc , Vol. 12 No. 12 Hal. 487-491.
- Apriadji, W. H. (2007). *Good Mood Food Makanan Sehat Alami untuk Mengatasi Stres & Depresi, Migrain, Gangguan Sulit Tidur, Hiperaktivitas Pada Anak, Pelupa, Perasaan Melankolis, Sindrom Premenstruasi, Depresi Pasca Melahirkan, Masalah Seksual*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Astutik, Puji., & Kurlinawati, Eka. (2017). Pengaruh Relaksasi Ganggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesarea di Ruang Delima RSUD Kertosono. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan* , Vol. 6 No. 2 Hal. 30-37.
- Azis, Wildan. Fahad., & Maliya, Arina. (2016). Pengaruh Masase Kaki dan Aromaterapi Sereh Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia Di Panti Wredha Daerah Surakarta. *Naskah Publikasi. Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta*. (online). URL: v2.eprints.ums.ac.id/arcchive/etd/44707
- Babaii, Atye., Abbasinia, Mohammad., Hejazi, Seyed. Fakhreddin., Tabaei, Seyyed. Reza., & Dehghani, Fariba. (2015). *The Effect of Listening to the Voice of Quran on Anxiety before Cardiac Catheterization: A Randomized Controlled Trial*. Health, Spirituality and Medical Ethics , Vol. 2 No. 2 Hal. 8-14.
- Babamohamadi, Hasssan., Sotodehasi, Nemat., Koenig, Harold. G., Jahani, Changiz., & Ghorbani, Raheb. (2015). *The Effect of Holy Qur'an Recitation on Anxiety in Hemodialysis Patients: A Randomized Clinical Trial*. J Relig Health , Vol 54 Hal 1921-1930.
- Budiharto. (2008). *Metodologi Penelitian Kesehatan dengan Contoh Contoh Bidang Ilmu Kesehatan Gigi*. Jakarta: EGC.
- Cane. (2013). *Hidup Sehat dan Selaras: Penyembuhan Trauma Alih Bahasa Maria, S & Emmy*. Yogyakarta: Capacitar International, INC.

- Dewi, Sofia. Rhosma. (2014). *Buku Ajar Keperawatan*. Yogyakarta: Deepublish Publisher.
- Efendi, & Makhfudli. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori dan Praktik dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Erwani, & Nofriandi. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Insomnia pada Lansia di Puskesmas Belimbing Padang. *Jurnal Ilmu Kesehatan (JIK)* , Vol. 1 No. 1 Hal. 123-132.
- Fatimah, Fatma. Siti., & Noor, Zulkhah. (2015). *Efektifitas Mendengarkan Murottal Al-Quran Terhadap Derajat Insomnia Pada Lansia Di Selter Dongkelsari Sleman Yogyakarta*. Journal Ners and Midwifery Indonesia , Volume 3, Nomer 1, Halaman 20-25.
- Foerwanto, Nofiyanto, Muhamat., & Prabowo, Tri. (April 2016). *Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta*. Media Ilmu Kesehatan , Vol. 5 No. 1 Hal. 14-22.
- Gryglewska, Jolanta. Orzel. (2010). *Consequences Of Sleep Deprivation*. IJOMEH , Vol. 23 No. 1 Hal. 95-114.
- Henderson, J. (2007). ACUPRESSURE SELF-HELP: Daily Practices for Balancing Energy Flow EE PRACTICES FOR BRUSHING ENERGY THROUGH THE BODY. *Acupressure Self-Help Daily Practices* , Hal. 1-20.
- Hidaayah, Nur., & Alif, Hilmi. (2016). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Terjadinya Insomnia Pada Wanita Premenopause di Dusun Ngablak Desa Kedungrukem Kecamatan Benjeng Kabupaten Gresik. *Jurnal Ilmiah Kesehatan* , Vol. 9 No. 1 Hal.69-76.
- Hill, Rachel. Y. (2011). *Nursing from the Inside-Out: Living and Nursing from the Highest Point of Your Consciousness*. London: Jones and Barlett Publishers.
- Idris, Desi. Natalia., & Astarani, Kili. (2017). *Terapi Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan nyeri Sendi Pada Lansia*. Jurnal Penelitian Keperawatan , Volume 3, Nomer 1, Halaman 23-32.
- Ikawati, Zullies. (2010). *Resep Hidup Sehat*. Yogyakarta: KANISIUS.
- Indriana, Yeniar. (2012). *Gerontologi & Progeria*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Kardiatun, Tuttur. (November 2015). *Pengaruh Terapi Murotal Surah Al-Fatihah Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi di RSUD dr. Soedarso Pontianak Kalimantan Barat*. Jurnal Keperawatan dan Kesehatan , Vol. VI No. 3 Hal. 8-20.
- KEMENKES. (2013). *Gambaran Usia Lanjut DI Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes. (2014). *Situasi dan Analisis Lanjut Usia*. Jakarta Selatan: Info Datin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Kesehatan, Kementerian. (2017). *Analisis Lansia Di Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Laily, Eka. Isranil., Juanita, & Siregar, Cholina. Trisa. (2017). *Efektifitas Pemberian Terapi Musik Instrument Terhadap Kualitas Tidur Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisa*. Idea Nursing Journal , Vol. VI No. 3 Hal 46.
- Liana, Dewi. Emmy. (2008). *Pemerhati dan Praktisi Kesehatan Holistik*. Jakarta: EGC.
- Mahlufi, Faisal. (2016). *Pengaruh Terapi Murotal Terhadap Kualitas Tidur Penderita Insomnia Pada Lanjut Usia (LANSIA) di Kecamatan Pontianak Tenggara Tahun 2016*. Vol. 3 No. 1 Hal. 1-20.
- Maksum, M. Syukron., & el-Kaysi, A. Fathoni. (2009). *Rahasia Sehat Berkah Shalawat Terapi Ampuh Mencegah dan Menyembuhkan Penyakit*. Yogyakarta: Best Publisher.
- Ma'rifah, Atun. Raudotul., Handayani, Rahmaya. N., & Dewi, Pramesti. (2015). *Efektifitas Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Di RSUD PROF.DR.MARGONO SOEKARDJO Purwokerto*. Jurnal Keperawatan Aisyiyah , Volume 2, Nomer 1, Halaman 64.
- Marwa, Mentari. (2016). *Hubungan Tingkat Depresi dengan Kejadian Insomnia*. Journal An-nafs , Vol. 1 No. 2 Hal. 243-268.
- Milkhatun. (2017). *Hubungan Antara Depresi dengan Insomnia pada Lansia di UPTP Panti Sosial Trsna Wredha Nirwana Puri Samarinda*. Jurnal Ilmu Kesehatan , Vol. 5 No. 1 Hal 50-55.
- Millan, James. H., & Schumacher, S. (2010). *Research in Education: Evidence-Based Inquiry (7th ed.)*. London: UK : Person Education.
- Mujahidullah, Khalid. (2012). *Keperawatan Geriatrik Merawat Lansia dengan Cinta dan Kasih Sayang*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Mujamil, Jaenudin. Ahmad., Harini, Rika., & Fauziah, Liliek. (2017). Pengaruh Mendengarkan Al-Quran Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Sarjana Keperawatan Angkatan 2012 Di STIKK IMMANUEL Bandung. *Jurnal Sehat Masada* , Vol. 11 No.1 Hal. 73-80.
- Lusiana, Novita., Andriyani. Rika., Megasari Miratu (2015). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kebidanan*. Yogyakarta: Deepublish Publisher.
- Nur, S. (2012). *Energi Ilahi Tilawah*. Jakarta: Republika Penerbit.
- Nursalam. (2011). *Manajemen Keperawatan EdISI 3*. Jakarta: Salamba Medika.
- Nurzakiah, & Zaini. (2011). *Apa Itu Insomnia*. Jurnal Psikiatri , Vol.13 No. 6 Februari 2011: 1-10.
- Oktora, Sasongko. Priyo., Purnawan, Iwan., & Achiriyati, Dewi. (2016). Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Dewanata Cilacap. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)* , Vol. 11 No. 3 Hal. 168-173.
- Pinandita, Iin., Purwanti, Ery., & Utoyo, Bambang. (Februari 2012). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparotomi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan* , Vol. 8 No. 1 38-39.
- Pratwi, Laras., Hesneli, Yesi., & Ernawaty, Juniar. (2015). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson dan Murottal Al-Quran Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer. *JOM* , Volume 2, Nomer 2, Halaman 1213.
- Rahmah. (Januari- Juni 2015). *Pendekatan Konseling Spiritual Pada Lanjut Usia (LANSIA)*. Al-Hiwar , Volume 03, Nomer 05.
- Riyadi, Sujono., & Widuri, Hesti. (2015). *Kebutuhan Dasar Manusia Aktivitas Istirahat Diagnosa Nanda*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Riyanto, Agus. (2011). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rizqiea, Noerma. Shovie., & Hartati, Elis. (2012). Pengalaman Mahasiswa Yang Mengalami Insomnia Selama Mengerjakan Tugas Akhir. *Jurnal Nursing Studies* , Vol. 1 No. 1 Hal. 231-236.
- Rusminingsih, Esri., & Quyyinah, Ikmal. (Februari 2016). *Hubungan Terapi Mandi Air Hangat Sebelum Tidur Dengan Penurunan Kejadian Insomnia Pada Usia Lanjut Di Desa Tanjung Wedi Klaten*. Motorik , Vol. 11 No. 22 Hal. 1-8.

- Sayekti, Nilam. P., & Hendrati, Lucia. Y. (2015). *Analisis Resiko Depresi, Tingkat Sleep Hygiene dan Penyakit Kronis dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia*. Jurnal Berkala Epidemiologi , Volume 3, Nomer 2, Halaman 181-193.
- Sari, Asna. Syafitri., & Nugroho, Sigit. (2014). Persepsi Pasien Puteri Physical Therapy Clinic Terhadap Efektivitas Sport Massage Dalam Mengatasi Penyebab Kesulitan Tidur. *MEDIKORA* , Vol. XIII No. 1
- Sari, Revi. Diana., & Maliya, Arina. (2016). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea. *Naskah Publikasi. Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta. (online). URL: v2.eprint.ums.ac.id/archive/etd/44712*
- Setiawan, Gilbert. W., Wungouw, Herlina. I., & Pangemanan, Damanjaty. H. (2013). *Pengaruh Senam Bugar Lanjut Usia (LANSIA) Terhadap Kualitas Hidup Penderita Hipertensi*. Jurnal e-Biomedik (eBM) , Volume 1, Nomer 2, Halaman 760-764.
- Siti, Maryam. R., Fatma, Ekasari. Mia., Rosidawati, & Ahmad, Juabaedi. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Siyoto, Sandu., & Sodik, Ali. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Subandi, A. (2008). *Yoga Insomnia 29 Gerakan Yoga Insomnia untuk Menyembuhkan Susah Tidur Secara Alami*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Sudarno, Paulus. (2009). *Manajemen Terapi Motivasi Sehat Tanpa Obat*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: ALFABETA
- Sulung, Neila., & Rani, Sarah. Dian. (Oktober 2017). *Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Appediktomi*. Jurnal Endurance , Vol.2 No.3 Hal.297-405.
- Sunaryo, Wijayanti, Rahayu., Kuhu, Marlyn. Maisje., Sumedi, Taat., Widayanti, Esti. Dwi., Surkrillah, Ulfah. Agus., Riyadi, Riyadi., Kuswati., Ani. (2016). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Penerbit ANDI.
- Susilo, Yekti., & Wulandari, Ari. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Insomnia*. Yogyakarta: C. V ANDI.

- Susanti, Lydia. (2015). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia di Poliklinik Saraf RS DR. M. Djamil Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas* , Vol. 4 No. 3 Hal. 951-956.
- Swajana, I. Ketut, . (2016). *Statistik Kesehatan*. Yogyakarta: ANDI OFFSET.
- Swarjana, I. Ketut. (2012). *Metodelogi Penelitian Kesehatan* . Yogyakarta: Andi Offset.
- Syuhada, Ronni., & Pranatha, Aria. (2017). Pengaruh Teknik Akupresure Terhadap Perubahan Skala Nyeri pada Klien Post Operasi Sectio Caesarea di RSUD 45 Kuningan Tahun 2017. *Syntax Literate : Jurnal Ilmiah Indonesia* , Vol. 2 No. 6 Hal. 122-139.
- Widodo, Dani. Sulistyo., Haryanto, Joni., & Bakar, Abu. (2016). Studi Komperasi Minum Susu Hangat dan Teh Chamomile Hangat Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan* , Hal. 117-124.
- Widyawati, Evarica. (2015). Pemberian Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Asuhan Keperawatan An.A dengan Post Operasi Appendisit Laparatomi Ruang Kantil 2 RSUD Karanganyar. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada Surakarta* .
- Wulandari, Etik. Dewi., & Trimulyaningsih, Nita. (Juni 2015). Mendengarkan Murottal Al-Quran untuk Menurunkan Tingkat Insomnia. *Jurnal Intervensi Psikologi* , Vol. 7 No. 1 Hal. 40-55.
- Yusuf, Muri. (2014). *Metodologi Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: KENCANA.