

## DAFTAR PUSTAKA

- Alimul Hidayat, A. Aziz. (2009). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. (D. Sjabana, Ed). Jakarta: Salemba Medika.
- Agoes, D. (2004). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. (L. Evelina, Ed.). Jakarta: PT Grasindo
- Anita, K, W, 2011, *Di Indonesia Ada 2 Juta Penderita Insomnia*  
<http://www.tribunnews.com/kesehatan/2011/04/22/di-indonesia-ada-2-juta-penderita-insomnia>, diakses tanggal 10 januari 2017.
- Camaru, A. (2011). *Jangan Remehkan Posisi Tidur*. Jakarta: Berlian Media.
- Diane, E. P, Ruth, D. F, & Sally, W. O. (2015). *Menyelami Perkembangan Manusia*. (F. W. Herarti, Ed.) (12<sup>th</sup> ed.). Jakarta: Salemba Humanika.
- Erfandi. (2008). *Konsep Dasar Istirahat Dam Tidur*. Jakarta: EGC
- Guyton, A. C. & Hall, J. E. (2000). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC
- Japardi, I. (2002). *Gangguan Tidur*, 1-11.
- Notoatmojo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: KDT
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2006). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik*. Jakarta: EGC.
- Ramdhani, N. Aulia. Adhyos. (2008). Pengembangan Multimedia Relaksasi. 20 Juli, 2017.  
<http://www.neila.staff.ugm.ac.id>
- Setyoadi, & Kushariyadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatik*. (A. Suslia, Ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Setiadi. (2007). *Konsep & Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha ilmu.
- Susilo, Y., & Wartonah. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Insomnia (Sulit Tidur)*. Yogyakarta: ANDI.
- Sulidah, dkk. 2016 *Pengaruh Latihan Relaksasi Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia*
- Tarwanto, & Wartonah. (2011). *Kebutuhan Dasar Manusia Dan Proses Keperawatan*. (Y. Hartantil, Ed.) (4th ed.). Jakarta: Salemba Medika.

Vera, F, B, 2010, *28 Juta Orang Indonesia Terkena Insomnia*,  
<http://health.detik.com/read/2010/05/01/155018/1349258/763/28-juta-orang-indonesia-terkena-insomnia>, diakses tanggal 10 januari 2017.

Widuri, H. (2010). *Kebutuhna Dasar Manusia (Aspek Mobilitas Dan Istirahat Tidur)*. (S. Riyadi, Ed). Yogyakarta: Gosyen Publishing.