

DAFTAR PUSTAKA

- Alimul Hidayat, A. Aziz. (2009). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. (D. Sjabana, Ed). Jakarta: Salemba Medika.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Penerbit PT. Rineka Cipta.
- Azizah, M.L.2011. *Keperawatan Lanjut Usia*.Yogyakarta: Graha Ilmu
- Hanifa, A. 2015. *Hubungan Kualitas Tidur terhadap Fungsi Kognitif pada Lanjut Usia di Panti Werdha Mangaguna Jakarta Selatan*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta (Online), (<http://universitas.islam.negeri.syarifhidayatullah.jakarta.ac.id> diakses pada tanggal 8 Oktober 2018)
- Helwatul, H, W. 2016 *Gambaran Kualitas Dan Kuantitas Tidur Pada Lansia Yang Mengalami Insomnia Sesudah Minum Susu Di Panti Griya Asih Lawang. Karya Tulis Ilmiah*. Malang: Poltekkes Kemenkes Malang
- Maryam,S.R.,et al.2008. *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Maryam,S.R.,et al.2010.*Buku Panduan Bagi Kadr Posbindu Lansia*. Jakarta: CV Trans Info Media
- Meridean, L., Kathleen, C., Mary, D., Toni,T., Marita, G.,Janet, P. (2011). *Asuhan Keperawatan Geriatrik*. Jakarta: EGC
- Mudayatiningsih, S., Suyanto, E., Wahyuningsri. (2012) *Modul Pembelajaran Istirahat Tidur & Implikasinya Dalam Keperawatan*. Malang: Poltekkes Kemenkes Malang.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Nurhidayati, I., Wulan, N. A., dan Halimah, H. (2018) *Pengaruh Relaksasi Autogenic Terhadap Insomnia Pada Penderita Hipertensi Di Rsd*

Bagas Waras Klaten. Klaten: Prodi S1 Keperawatan Stikes Muhammadiyah Klaten. (Online), (<http://nursingjurnal.respati.ac.id/index.php/JKRY> diakses pada 23 April 2019).

Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Kejuruan rawatan*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.

Padila. (2013) *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika

Potter, P. A., & Perry, A. G. (2006). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik*. Jakarta: EGC.

Prasetio, A. (2016) *Gambaran Kualitas Tidur Pada Dewasa Muda Yang Mengalami Insomnia Setelah Dilakukan Terapi Relaksasi Progresif Di Kelurahan Bandungrejosari RT 01 RW 06 Kota Malang*. *Karya Tulis Ilmiah*. Malang: Poltekkes Kemenkes Malang

Setiadi. 2013. *Konsep dan Praktik Penelitian Riset Kejuruan rawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu

Subekti, I., Hadi, S., dan Hariyanto, T. (2012) *Modul Pembelajaran Keperawatan Gerontik*. Malang: Poltekkes Kemenkes Malang

Supriyanto, A., Istiningtyas, a., dan Kismanto, J. (2016) *Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Pasien Post Operasi Di Runag Teratai RSUD. Dr. Soehadi Prijonegoro Sragen*. *Artikel Ilmiah*. Surakarta: Stikes Kusuma Husada Surakarta

Tarwanto, & Wartonah. (2011). *Kebutuhan Dasar Manusia Dan Proses Keperawatan*. (Y. Hartantil, Ed.) (4th ed.). Jakarta: Salemba Medika.

Widodo, D.S., Haryanto J., Bakar A. 2013. *Studi Kompresi Minum Susu Hangat dan Teh Chamomile Hangat terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Lansia*. Surabaya: Fakultas Kejuruan rawatan, Universitas Airlangga (Online), (<http://journal.unair.ac.id> diakses pada tanggal 18 April 2019)

Widya, G. (2016) *Mengatasi Insomnia Cara Mudah Mendapatkan Kembali Tidur Nyenyak Anda*. Jogjakarta: Kata Hati

Yaqin, U.F.N. 2016. *Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah*. Universitas Jember (online), ([http://:repository.universitas.jember.ac.id](http://repository.universitas.jember.ac.id) diakses pada tanggal 3 November 2018)