

DAFTAR PUSTAKA

- Barad A., Maimon Y., Miller E., Merdler S., Goldray D., Lerman Y., Lev-ari S. (2008). *Acupuncture Treatment in Geriatric Rehabilitation: A Retrospective Study*. J AM Stud 1 (1): 69-74
- Begley, Amy., Germain, Anne., Reynolds III, Charles F., Buysse, Daniel J., Moul, Douglas E., Brar, Laurie K., Fletcher, Mary E., Houck, Patricia R., Frazen, Peter L., Mazumdar, Sati., Monk, Timothy H. (2011). *Efficacy of Brief Behavioral Treatment for Chronic Insomnia in Older Adults*. e-Journal The JAMA network 1771 (10). Diakses April 2016 dari <http://jama.jamanetwork.com>
- Brown, Cristopher., (Dr. Lauren Scharff, survised). (2006). *The Neural Mechanism for Sleep Initiation in the Mammalian Brain* [versi elektronik]. Honors Undergraduate Thesis in Psychology, Stephen F. Austin State University, Texas
- Cahyono, Agnes. (2013). *Pengaruh Teknik Relaksasi Religius terhadap pemenuhan kebutuhan tidur pada lanjut Usia di Panti Wredha Mojopahit Mojokerto*. Jurnal Medica Majapahit 5 (1). Stikes Majapahit Mojokerto. Diakses tanggal 05 Januari 2016 dari <http://ejurnalp2m.stikesmajapahitmojokerto.ac.id>
- Cahyono, Kartiko H. *Pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia di desa Leyangan kecamatan Ungaran Timur kabupaten Semarang*. Karya Ilmiah Stikes Ngudi Waluyo Ungaran. Diakses tanggal 04 Januari 2016 dari <http://perpusnwu.web.id/karyailmiah/documents/3556.pdf>
- Erliana, Erna., Haroen, Hartiah., & Susanti, Raini D. (2009). *Perbedaan Tingkat Insomnia Lansia Sebelum dan Sesudah Latihan Relaksasi Otot Progresif (Progressive Muscle Relaxation) di BPSTW Ciparay Bandung*. Universitas Padjajaran, Bandung. Diakses 04 Januari 2016 dari http://pustaka.unpad.ac.id/wp-content/uploads/2009/07/perbedaan_tingkat_insomnia.pdf
- Ganong, William F. (2002). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran* (Brahm, alih bahasa). Jakarta: EGC. (Judul buku asli *Review of Medical Physiology*)
- Guyton & Hall. (1997). *Textbook of Medical Physiology* (9th ed) (Irawati Setiawan, dr. LMA. Ken Ariata Tengadi, dr. Alex Santoso, alih bahasa). Jakarta: EGC. (Buku asli diterbitkan 1996)
- Idris, Baiq N.A., Rusiana, Harlina P., & Safitri, Rias P. (2008). *Pengaruh Relaksasi Progresif dengan Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia Puskesmas Cakranegara*. *Jurnal progresif Feb-juli Stikes Yarsi Mataram*. Diakses 06 Januari 2016 dari http://stikesyarsimataram.ac.id/sys-content/uploads/file/JURNAL_PROGRESIF_feb-jul.pdf
- Japardi, Iskandar. (2002). *Gangguan Tidur*. Diakses 05 Januari 2016 dari <http://www.library.usu.ac.id>

Katsir, Ibnu. (2015). Tafsir Al-Qur'an Ibnu Katsir [versi e-book]. Diakses Mei 2016 dari <http://ibnukatsironline.com>

Lilis, Carol., Taylor, Carol., & LeMone, Priscilla. (2005). *Fundamental Of Nursing: The Art & Science of Nursing Care* (5th ed). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins

Markov, Dimitri., & Goldman, Marina. (2006). *Normal Sleep and Circadian Rhythms: Neurobiologic Mechanisms underlying Sleep and Wakefulness*. Thomas Jefferson University, USA. Diakses April 2016 dari <http://jdc.jefferson.edu>

Putra, Adhyos A., & Ramdhani, Neila. (2006). Pengembangan Multimedia Relaksasi [versi elektronik]. *Jurnal Psikologi*, 34 (2). Diakses 30 Desember 2015 dari <http://neila.staff.ugm.ac.id/wordpress/wp-content/uploads/2009/08/relaksasi>

Sivertsen, Børge., Bjorvatn, Bjørn., Nielsen, Geir H., Kvale, Gerd., Nordhus, Inger H., Havik, Odd E., Omvik, Siri., & Pallesen, Ståle. (2006). *Cognitive Behavioral Therapy vs Zopiclone for Treatment of Chronic Primary Insomnia in Older Adults, A Randomized Controlled Trial*. e-Journal The JAMA network 295 (24). Diakses April 2016 dari <http://jama.jamanetwork.com>

Upoyo, Arif S., Asrian., & Triyadini. (2010). *Efektifitas terapi Massage dengan terapi Mandi Air Hangat terhadap Penurunan Insomnia Lansia*. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Noursing -SJN)*, Vol. 5 (3). Diakses tanggal 20 April 2016 dari <http://jks.fikes.unsoed.ac.id>

U.S. Department of Health and Human Services, National Health Institute (National Hearth Lung and Blood Institute). (2005 Revised 2011). *Your Guide to Health Sleep* [versi e-book]. USA: NIH Publication No 11-6271

Wahdini, Sri. (2014). Akupuntur dalam Pelaksanaan Pasien Geriatri. *eJurnal Kedokteran Indonesia*, 2 (2). Diakses Februari 2016. Dari <http://journal.ui.ac.id/index.php/eJKI/view/4019>