

DAFTAR PUSTAKA

- Adiyati, S. (2010). Pengaruh Aromaterapi Terhadap Insomnia pada Lansia di PSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta. *Vol. 11. No. 02*
- Aji, Aditya Serko. (2015). *Hubungan Faktor Lingkungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswi yang Tinggal di Unimus Residence I Semarang*. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Semarang, Semarang.
- Akrom, Muhammad. (2010). *Terapi Wudhu Sempurna Shalat, Bersihkan Penyakit*. Yogyakarta: Mutiara Media
- Al-Halaj, Quys Muhammad Iqbal. (2015). *Pengaruh Dzikir Menjelang Tidur Terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Wredha Budi Mulia 01 Jakarta Timur*. Skripsi, Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Negeri, Jakarta
- Al-Quran
- An-Nawawi, I. (2015). *Riyadhus Shalihin* (Arif Rahman Hakim, Penerjemah). Solo: Insan Kamil. (Buku asli diterbitkan 2011)
- Apriadi, W.H. (2007). *Good Mood Food*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Ardhiyanti, Y., Pitriani, R., Damayanti, I.P. (2014). *Panduan Lengkap Keterampilan Dasar Kebidanan*. Yogyakarta: Deepublish
- ASA. *About Insomnia* [Articel]. Diakses pada 3 Februari 2017 dari <https://www.sleepassociation.org/patients-general-public/insomnia/insomnia/>
- Asmadi. (2008). *Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika
- Az-Zahrani, Musfir bin Said. (2005). *Konseling Terapi* (Sari Narulia & Miftahul Jannah, penerjemahan). Jakarta: Gema Insani Press (Buku asli diterbitkan 1421 H)
- Aziz, A. (2007). *Ensiklopedi Adab Islam Menurut Al-Quran dan As-Sunah*. (Abu Ihsan Al-Atsari, Penerjemah). Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i
- Aziz, A., Fahad, W., Maliya, A. (2016). *Pengaruh Massase Kaki dan Aromaterapi Sereh Terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia di Panti Wredha Daerah Surakarta*. Thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta
- Bahammam. A. S. (2011). Sleep from an Islamic Perspective. *Medicine National Institutes of Health. Vol 6 (4)*.
- Berlian, R. & Heppy, F. (2014). Hubungan Depresi dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar. *Vol. 5 No.1*
- BPS. (2014). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Jakarta: Badan Pusat Statistik
- Budiman & Riyanto, A. (2013). *Kapita Selekt Kuesioner: Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika

- Brown, C (2006). *The Neural Mechanism for Sleep Initiation in the Mamalian Brain*. Thesis Psychology. Stephan F. Austin State University. US
- Candra, G.A.D.P. (2013). Diagnosis dan Penanganan Insomnia Kronik. *E-Jurnal Medika Udayana*. Vol. 2, No. 3
- Dahlan, M. S. (2014). *Statistik untuk kedokteran dan Kesehatan: Deskriptif, Bivariat, dan Multivariat, Dilengkapi Aplikasi Menggunakan SPSS*, Edisi 6. Jakarta: Epidemiologi Indonesia
- Dewanti, A. M. S & Diniari, N. K. S. (2014). Insomnia dan Diagnosis Psikiatri pada Pasien di Instalasi Rawat Darurat (IRD) RSUP Sanglah. *E-Jurnal Medika Udayana*. Vol. 3 No. 10
- Dewi, P. A & Ardani, A. I. (2014). Angka Kejadian serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Wana Seraya Denpasar Bali. *E-jurnal Medika Udayana*. No 8. Vol 3
- Dewi, S. R. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Deepublish
- Dewi, Sofia Rhosma. (2016). Spiritualitas dan Presepsi Kesehatan Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Mayang Jember. *The Indonesian Journal of Health Science*. Vol. 6. No. 2
- Doghramji, K & Doghramji, P. P. (2007). First Edition. United States of America: Profesional Communication, Inc
- Efendi, F & Makhfudli. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori dan Praktik dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- El-Bantanie, Muhammad Syafi'ie. (2010). *Dahsyatnya Terapi Wudhu*. PT Elex Media Komputindo : Jakarta
- Ernawati, D. (2014). Pijat Bayi Mempengaruhi Kadar Kortisol dan Kuantitas Tidur Bayi yang Mengalami Hospitalisasi dengan Pendekatan Teori Comfort Kolcaba. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. Vol. 7, No. 2. Hal 138-149
- Fatimah, F. S & Noor, Zulkhah. (2015). Efektivitas Mendengarkan Murotal Al-Qur'an terhadap Derajat Insomnia pada Lansia di Selter Dongkelsari Sleman Yogyakarta. *No.1. Vol.3*
- Fatimah, F. S. (2012). *Efektivitas Mendengarkan Murotal Al-Quran Terhadap Derajat Insomnia pada Lansia di Selter Dongkelsari Sleman Yogyakarta*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Yogyakarta
- Hasanudin, O. (2007). *Mukjizat Berwudhu*. Jakarta: Qultum Media
- Harahap, Lili Sarfiah., Cahaya, Indra., Hasan, Wirsal. (2014). Gambaran Kondisi Lingkungan Kamar Hunian dan Personal Hygiene Asrama Akademik Kebidanan Baruna Husada Sibuhuan Kecamatan Lubuk Barumon Kabupaten Padang Lawas. *Jurnal Lingkungan dan Kesehatan Kerja*. Vol. 3. No. 2

- Iswari, Ni Luh Putu Ayu Maha., Wahyuni, Anak Ayu Sri. (2013). Melatonin dan Melatonin Receptor Agonist Sebagai Penanganan Insomnia Primer Kronis. *E-Jurnal Medika Udayana. No. 4. Vol. 2.*
- Jamaludin, S. (2013). *Kuliah Fiqih Ibadah*. Yogyakarta: Surya Sarana Grafika
- Junaldi, L. (2007). *The Power of Wirid: Rahasia dan Khasiat Zikir Setelah Shalat untuk Kedamaian Jiwa dan Kebugaran Raga*. Jakarta Selatan: Hikmah
- Kemenkes. (2013). *Infodatin: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Kemenkes. (2014). *Infodatin: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Situasi dan Analisis Lanjut Usia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Kemenkes. (2016). *Infodatin: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Situasi Lanjut Usia (Lansia) di Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Kemenkes. (2015). *Pelayanan dan Peningkatan Kesehatan Usia Lanjut*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Kanender, Y. R., Palandeng, H., Vandri K. (2015). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia pada Lansia di Panti Werdha Manadp. *E-Journal Keperawatan. Vol. 3 No 1.*
- Lee, Hedok., Xie, Lulu., Yu, Mei., Kang, Hongyi., Feng, Tian., Deane, Rashid., dkk. (2015). The Effect of Body Posture on Brain Glymphatic Transport. *Journal of Neuroscience. No 35. Vol. 31*
- Maryam, S., Ekasari, M. F., Rosidawati., Jubaedi, A., Batubara, I. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Megawati, Ika Mutiasari. (2012). Kajian Beberapa Penyebab Insomnia pada Lansia di Unit Rehabilitasi Social Pucang Gading Semarang. *Jurnal Keperawatan. Vol. 1. No. 1*
- Michael, J., Aminoff, F. B., Dick F. S. (2011). *Handbook of Clinical Neurology, Part II Series Editor. Elsevier. Volume 99. 3rd series.*
- Mohd, Robiatul Adawiyah., Ghazali, Norzulaili Mohd., Toure, Abdul Kareem., Jaafar, Noornaijihan., Moktar, Zainah. (2014). Signifikan Ibadat Harian dengan Rentak Circadian. *Ulum Islamiyyah Journal. Vol 13. Hal 55-75*
- Muda, Maria Helmiana., Hariyanto, Tanto., Ardiyani, Vita Maryah. (2017). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Motivasi Lansia dalam Mengikuti Kegiatan Posyandu Lansia di Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang. *Nursing News. Vol. 2. No. 1*

- Mutaqin, Alif Zaenal., Rahayuingsih, Faizah Bety. (2017). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kepauhan Lanjut Usia dalam Melaksanakan Senam Lansia di osyandu Kondang Waras Desa Ngargorejo Boyolal. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*.
- Nadesul, Handrawan. (2009). *Resep Mudah Tetap Sehat: Cerdas Menaklukkan Semua Penyakit Orang*. Jakarta: Kompas Media Nusantara.
- National Sleep Foundation. (2017). *Insomnia* [Artikel]. Diakses pada 10 Januari 2017 dari <https://sleepfoundation.org/insomnia/content/what-is-insomnia>
- National Sleep Foundation, (2016). *Insomnia*. [Artikel]. Diakses pada 15 Januari 2017 dari <https://sleepfoundation.org/insomnia/content/what-is-insomnia/page/0/1>
- National Institutes of Health. (2011). *National Institutes of Health Sleep Disorders Research Plan: NIH*
- Nugroho. (2010). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Jakarta: EGC
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (Edisi 3). Jakarta: Salemba Medika
- Notoadmojo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Potter, Patricia. A & Perry, Anne Griffin. (2010). *Fundamental Keperawatan*. Edisi 7. Jakarta :Salemba Medika
- Prasadj, A. (2009). *Ayo Bangun dengan Bugar karena Tidur yang Benar*. Jakarta Selatan: Hikmah
- Prijoksaksono, A & Kurniali, Peter. C. (2005). *Five Powerful Habits of Physical Intelligence: Mengaktifkan Kekuatan Kecerdasan Ragawi untuk Membangun Kehidupan yang Sehat*. Jakarta: Elex Media Komputindo
- Purwaningsih, Y. (2010). *Pengaruh Terapi Wudhu Sebelum Tidur terhadap Kejadian Insomnia Jangka Pendek pada Usia Lanjut di PSTW Budhi Dharma Ponggalan Yogyakarta*. Karya Tulis Ilmiah strata satu, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah Yogyakarta, Yogyakarta.
- Rahmadani, V. S. (2014). *Hubungan Stres dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar*. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, Sumatera Barat
- Ridwan Ahmad Ashliha. (2015). *Studi Kritik Hadis-Hadis Amalan Menjelang Tidur*. Skripsi. Fakultas Ushuluddin. Universitas Islam Negeri Walisongo. Semarang
- Robby, Asep., Chaidir, M. De Is Rizal., Rahayu, Urip. (2016). Pengaruh Eye Mask dan Earplugs Terhadap Kualitas dan Kuantitas Tidur Pasien Praoperasi di Ruang Rawat Inap Bedah RSUD DR.

- Soekardjo Kota Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husad. Vol 16. No. 1*
- Roizen, M. F & Oz, M.. C. (2009). *Staying Young: Jurus Menyiasati Kerja Gen Agar Menjadi Muda Sepanjang Hidup* (Penerjemah : Rani Sundari). Bandung: Qanita
- Satrianegara, M. Fais. (2014). Pengaruh Religiusitas Terhadap Tingkat Depresi, Kecemasan, Stres dan Kualitas Hidup Penderita Penyakit Kronis di Kota Makassar (Kajian Survei Epidemiologi Berbasis Integrasi Islam dan Kesehatan). *Jurnal Kesehatan. Vol. VII. No. 1*
- Saputro, Dian Adi. (2015). *Pengaruh Terapi Wudhu Sebelum Tidur Terhadap Tingkat Insomnia pada Lanjut Usia di PSTW Unit Budhi Luhur Yogyakarta*. Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah Yogyakarta. Yogyakarta.
- Sayekti, Nilam PJ Warni., Hendrati, Lucia Y. (2015). Analisis Risiko Depresi, Tingkat *Sleep Hygiene* dan Penyakit Kronis dengan Kejadian Insomnia pada Lansia. *Jurnal Berkala Epidemiologi. Vol. 3. No. 2.*
- Sholehah, L. R. (2013). Penanganan Insomnia. *E-Jurnal Medika Udayana. Vol. 2. No. 5*
- Suastari, Ni Made Pri., Tirtayasa, Pande Nyoman Bayu., Aryana, I Gusti Putu Suka, Kusumawardhani, RA Tuty. (2014). Hubungan Antara Sikap Sleep Hygiene dengan Derajat Insomnia pada Lansia di Poliklinik Geriatri RSU Sanglah Denpasar. *Jurnal Medika Udayana. Vol. 3. No. 9*
- Sugiono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, cv
- Sulistyarini, Tri., Santoso, Dwi. (2016). Gambaran Karakteristik Lansia dengan Gangguan Tidur (Insomnia) di RW 1 Kelurahan Bangsal Kota Kediri. *Jurnal Penelitian Keperawatan. Vol. 2. No. 2.*
- Surilena., W, H., M, E., Simon, S., Joewana, S. (2016). Pengaruh Stresor Psikososial, Depresi, dan Demensia terhadap Insomnia pada Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia II Jakarta. *Vol. 43. No. 5*
- Susanti, L. (2015). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia di Poliklinik Saraf RS DR. M. Djamil Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas, No 4. Vol 3. Hal (951-956)*
- Susilo, Y & Wulandari, A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Insomnia*. Yogyakarta: Andi
- Tanaya, Aa Raka Riani & Yasa, I Gusti Wayan Murjana. (2015). Kesejahteraan Lansia dan Beberapa Faktor yang Mempengaruhi di Desa Danging Puri Kauh. *Jurnal Kependudukan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia. Vol. XI. No. 1. Hal 8-12*
- Ulfa, K. (2014). *Studi tematik hadits tentang tata cara tidur Nabi Muhammad SAW*. Tesis, UIN Walisongso, Semarang

- WHO. (2016). *Mental Health and Older Adults* [Artikel]. Diakses pada 9 Januari 2017 dari <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs381/en/>
- WHO. (2011). *Public Health Implications of Global Ageing* [Artikel]. Diakses pada 9 Januari 2017 dari <http://www.who.int/features/qa/42/en/>
- Yusuf, M. (2008). *Etika Tidur Nabi*. Solo: Media Zikir