

**DAFTAR PUSTAKA**

- Akhmadi (2009) *Dukungan Keluarga*. Jurnal Kesehatan. Available at: [http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/2776/BAB II.pdf?sequence=6&isAllowed=y](http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/2776/BAB%20II.pdf?sequence=6&isAllowed=y) diakses pada tanggal 14 April 2019.
- Amir, N. (2010) *Tata Laksana Insomnia Insomnia Bisa Terjadi Pada Semua Lapisan Usia*. Jakarta.
- Araújo, T., Jarrin, Denise C., Leanza, Yvan, Vallières, Annie, & Morin, Charles M.. (2017) 'Qualitative studies of insomnia: Current state of knowledge in the field', *Sleep Medicine Reviews*, 31, pp. 58–69. doi: 10.1016/j.smrv.2016.01.003.
- Arifin, Z. (2011) *Penelitian Pendidikan: Metode dan Paradigma Baru*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Azmi, N., Karim, D. & Nauli, F. A. (2018) 'Gambaran Kualitas Hidup Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Kecamatan Tampan Pekanbaru', pp. 38–44.
- Bailon, S. . & Maglaya (2008) *Konsep Keluarga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Baxter, R., Hastings, N., Law A, & Glass E.J. (2008) 'Kebutuhan Dasar Manusia', 39, pp. 561–563.
- Brito, P. Q. (2014) 'Sleep Quality In The Elderly Either Living At Home Or In A Nursing Home', *Australian Journal of Advanced Nursing*, 33(4), pp. 6–13.
- Caia, J. Scott, Tannath J., Halson, Shona L., Kelly, & Vincent G.. (2018) 'The influence of sleep hygiene education on sleep in professional rugby league athletes', *Sleep Health. National Sleep Foundation.*, 4(4), pp. 364–368. doi: 10.1016/j.sleh.2018.05.002.
- Dewald-Kaufmann, J. F., Oort, F. J. & Meijer, A. M. (2013) 'The Effects of Sleep Extension on Sleep and Cognitive Performance in Adolescents with Chronic Sleep Reduction: An Experimental Study', *Sleep Medicine*, pp. 510–517.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Magetan (2018) *Rencana Kerja Dinas Kesehatan Kabupaten Magetan Tahun 2019*. Available at: <http://dinkes.agamkab.go.id/?agam=berita&se=detil&id=72> diakses pada tanggal 7 Mei 2019.
- Efendi, F. & Makhfudli (2013) *Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori dan Praktik dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ernawati, Syauqy, A. & Haisah, S. (2017) 'Gambaran Kualitas Tidur dan Gangguan Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi'.
- Eshelman, R. (2008) 'A Systematic Review of Nonpharmacological Therapies for

*Insomnia*', Silver Spring, (45), pp. 49–64.

Fatimah (2010) *Gizi Lanjut Usia*. Jakarta: Erlangga.

Febriastuti, H. N. (2015) '*Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di Dusun Krodan Maguwoharjo Depok Sleman Yogyakarta*'.

Friedman, M. (2010) *Buku Ajar Keperawatan keluarga : Riset, Teori, dan Praktek edisi ke-5*. Jakarta: EGC.

Galea, M. (2008) '*Subjective Sleep Quality in the Elderly: Relationship to Anxiety, Depressed Mood, Sleep Beliefs, Quality of Life, and Hypnotic Use*', School of Psychology, Victoria University.

Galimi, R. (2010) '*Insomnia in the elderly: an update and future challenges*', Geriatri Gerontol, pp. 231–247.

Hamid, A. Y. (2009) *Bunga Rampai Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: EGC.

Harmoko (2012) *Asuhan Keperawatan Keluarga*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Haryanto, J. (2015) '*Efektifitas Model Keperawatan Sugesti Pola Tidur Lansia Insomnia dengan Hipertensi di Surabaya*', Disertasi.

Ilham, R. (2013) '*Model Kemandirian Keluarga dalam Upaya Pemeliharaan Kesehatan Lansia Melalui Pendekatan Self Care dan Centered Nursing*', pp. 1–8.

Jati, Setya, P. M. (2010) '*Pengaruh Tindakan Higiene Tidur terhadap Insomnia pada Usia Lanjut di RW 08 Sindurejan Kelurahan Patangpuluhan Kecamatan Wirobrajan Yogyakarta*', (Naskah publikasi).

Ju, S.-J. & Woo, J.-H. (2016) '*The Effect of Sleep Hygiene Program on Sleep Quality in the Elderly Women*', a Department of Nursing, Namseoul University and Ansan University. South Korea.

Kemenkes RI (2016) '*Situasi Lanjut Usia (Lansia) di Indonesia*', Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kemenkes RI (2017) '*Analisis Lansia di Indonesia*', Kementerian Kesehatan RI, pp. 1–9. Available at: [www.depkes.go.id/download.php?file=download/.../infodatin\\_lansia\\_2016.pdf%0A](http://www.depkes.go.id/download.php?file=download/.../infodatin_lansia_2016.pdf%0A) pada tanggal 12 Maret 2019.

Kementerian Kesehatan RI Pusat Data dan Informasi (2014) '*Situasi dan Analisa Lanjut Usia*'. Jakarta: Pusat Data dan Informasi.

Kholifah, S. N. (2016) *Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan.

Kor, K. & Mullan, B. (2011) '*Sleep hygiene behaviours the investigation of perceived autonomy support, past behavior and response inhibition*',

Psychology and Health, 26, pp. 1208–1224.

- Kurniasari, F. (2017) *Pengaruh Sleep Hygiene dan Brain Gym terhadap Kenyamanan, B Endorphin dan Kualitas Tidur pada Lansia*. Universitas Airlangga.
- Kusnaldi, H., Haryanto, J. & Makhfudli (2011) ‘*Aromacare Melati Meningkatkan Pemenuhan Kebutuhan Tidur pada Lansia*’, Jurnal Ners.
- Lestari, D. (2014) ‘*Hubungan Dukungan Keluarga dengan Perasaan Kesepian pada Usia Lanjut di Padukuhantiwir Summersari Moyudan Sleman Yogyakarta*’, 11(Naskah Publikasi), p. 9.
- Maliya, A. (2011) ‘*Pengaruh Terapi Hypnosis Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lansia di Posyandu Desa Karang Kecamatan Baki Sukoharjo*’, Jurnal Kesehatan Masyarakat FKIK UNSOED.
- Mardjono & Sidharta (2010) *Neurologi Klinik Dasar cetakan ke 15*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Nugroho (2010) *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Jakarta: Kedokteran EGC.
- Nursalam (2015) *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. 4th edn. Jakarta: Salemba Medika.
- Perach, R., Allen, Courtney K., Kapantai, Ioanna, Madrid-Valero, Juan J., Miles, Eleanor, Charlton, Rebecca A., & Gregory, Alice M.. (2019) ‘*The psychological wellbeing outcomes of nonpharmacological interventions for older persons with insomnia symptoms: A systematic review and meta-analysis*’, Sleep Medicine Reviews. Elsevier Ltd, 43, pp. 1–13. doi: 10.1016/j.smr.2018.09.003.
- Potter, P. & Perry, A. (2012) *Fundamental of Nursing*. Jakarta: EGC.
- Prayitno, A. (2002) ‘*Gangguan Pola Tidur pada Kelompok Usia Lanjut dan Penatalaksanaannya*’, Kedokteran Trisakti, 21.
- Sari, Y. (2015) ‘*Hubungan antara Dukungan Keluarga dengan Self Care Management Lansia Gangguan Tidur di Posyandu Lansia Desa Gembongan Kec. Gedeg Mojokerto*’, 84, pp. 487–492. Available at: <http://ir.obihiro.ac.jp/dspace/handle/10322/3933> diakses pada tanggal 22 Februari 2019.
- Setiadi (2008) *Konsep dan Proses Keperawatan Keluarga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Stanhope & Lancaster (2004) *Community Health Nursing Promoting Health of Aggregates, Families, and Individuals*. St. Louis: Mosby.
- Sterniczuk, R. (2017) ‘*Sleep in Relation to Aging, Frailty, and Cognition*’, In: Fillit HM.

- Suastari, N. M. P., Tirtayasa, P. N. B. & Aryana, I. G. P. S. (2018) '*Hubungan Antara Sikap Sleep Hygiene dengan Derajat Insomnia pada Lansia di Poliklinik Geriatri RSUP Sanglah Denpasar*', (September).
- Suen (2010) '*Association of Sleep Hygiene-Related Factors and Sleep Quality Among University Students in Hong Kong*', *Hong Kong Med J* 2010, 16(180–5).
- Supriadi (2015) '*Lanjut Usia Dan Permasalahannya*', *Ppkn & Hukum*, 10(2), pp. 84–94.
- Susanto, T. (2012) *Buku Ajar Keperawatan Keluarga: Aplikasi Teori Pada Praktik Asuhan Keperawatan Keluarga*. Jakarta: Trans Info Media.
- Tsou, M. T. (2014) '*Prevalence and Risk Factors for Insomnia in Community-Dwelling Elderly in Northern Taiwan*', *Journal of Clinical Gerontology & Geriatrics*, 4, pp. 75–79.
- Wachyu, N., Indarwati, R. & Has, E. M. M. (2013) '*Hubungan antara Dukungan Keluarga dan Self Care Management Lansia dengan Hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Manyar Sabrangan Surabaya*', pp. 1–16.
- Zarcone, P., Falke, R. & Anlar, O. (2010) '*Effect of Progressive Relaxation on Sleep Quality*', *Neurosci*, (63), pp. 221–227.
- Zulvana (2018) *Pengaruh Relaksasi Spirotif terhadap Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur pada Lansia dengan Pendekatan Teori Comfort Kolcaba*. Universitas Airlangga.