

DAFTAR PUSTAKA

- Afriadi, S. (2011). *Ilmu kedokteran olah raga*. Jakarta: Penerbit buku Kedokteran EGC.
- Arikunto, S. 2007. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Ann marier-Tomey,. & Martha Alligood. (2006),. *Nursing Theorist and their work*: Elsevier Health Science
- Asmadi, 2008. *Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika
- Bloom, *et al* 2009. Evidence-based Recommendations for the Assessment and Management of Sleep Disorders in Olderly. *JAGS* 57:761-789. *The American Geriatrics Society*
- Buysse, *et al*, 1989. Pittsburgh Sleep Quality Index: a New Instrument for Psychiatric Practice and Research. *Psychiatry Research Elsevier*. Volume 28 Issue 2
- Budi, 2011. Buah Pala, Mengobati Gangguan Insomnia, Mual dan masuk angin. <http://budiboga.com/2006/05/buah-pala-mengobati-gangguan-insomnia.%20html.%2020%20Agustus%202011>.
- Bompa, Tudor O, 1990 *Theory and Methodology of Training; the key to athletic performance* Dubuque, Iowa: Kendall/ Hunt publishing company
- Chayatin, 2007. *Kebutuhan dasar Manusia*. Jakarta: EGC.
- Darmojo & Martono. 2010. *Buku Ajar Geriatri*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- DeLaudne & Ladner, 2002. *Fundamentals of Nursing*. New York: Delmar/Thomson Learning
- Direktorat Bina Gizi Masyarakat Departemen Kesehatan RI. 1997. *Gizi Olahraga Untuk Prestasi*. Departemen Kesehatan RI, Jakarta. Pp. 9.
- Davis, M, Eshelman, E.R dan Matthew Mckay. 1995. *Panduan Relaksasi dan reduksi stress* edisi III. Alih Bahasa: Budi Ana Keliat dan Achir Yani. Penerbit Buku Kedokteran Jakarta
- Efendi,f., 2009. *keperawatan kesehatan komunitas:Teori dan praktek dalam keperawatan keperawatan*. Jilid 2 penyunt. jakarta: Salemba medika.

- Gunters, k., 2002. *Healty aktive aging: Physical activity guidelines for older adult*. United states:Oregon State University: s.n.
- Gentili,. A. 2002 *Geriatric Sleep Disorder*
[Http://emedicine.medscape.com/article/292498-overview](http://emedicine.medscape.com/article/292498-overview). Tanggal 13 November 2014 pukul 11.00
- Guyton, A.C. 2006. *Textbok of Medical Physiology*. Philadelphia: Elsevier Saunders
- Ganong, WF, (2002). *Buku Ajar Fisiologis Kedokteran Edisi 20*. Jakarta: EGC
- Heffner, *et al.* 2012. Sleep Disturbance and Older Adults Inflammatory Responses to Acute Stress. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*. 20(9): 744-52
- Griwiyono, Santoso, 2007 *ILMU FAAL OLAHRAGA;Fungsi tubuh manusia pada olahraga*, edisi7. Bandung: buku Ajar FPOK UPI.
- Harber, P.M, T. & Scoot, T (2009) Aerobic Exercise Training improves whole Muscle and Singgle Myofiber size and fungtion in Older Women. *Journal physical regular IntergralCompany Physical*, 10,11-42
- Japardi, I (2002). *GangguanTidur*.<http://library.usu.ac.id/download/fk/bedah-iskandar%20japardi.pdf>.Diakses 20 Agustus 2014 pukul 14.00
- Kane, *et al.* 2008. *Essentials of Clinical Geriatrics*. New York: Mc Graw-Hill Professional
- Kathy Gunter. 2002. *Healty, active aging: Physical Activity Guidelines for Older Aduls*. Oregon State University.
- Kartiko, H.C, 2011. *Pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia di desa leyangan kecamatan ungaran timur Kabupaten Semarang*. Skripsi tidak dipublikasikan . Program Sarjana keperawatan Universitas Diponegoro, Semarang.
- Kelly, & Tracey. (2005). *50 Rahasia Alami detoks*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Kelana Kusuma Dharma, 2011 *Metodologi Penelitian Keperawatan*.Jakarta: CV. Trans Info Media
- Kozier, 2004. *Fundamental of Nursing sevent edition*. vol.2 penyunt. Jakarta: EGC.
- Lolak S, Connors GL, Sheridan MJ, & Wise T 2008, 'Effect of progressive muscle relaxation training on anxiety and depression in patients enrolled in an

outpatient pulmonary rehabilitation program', *Psychother Psychosom*, vol. 77, hal. 119-125, diakses 12 September 2014,
 <<http://psychiatry.stanford.edu/Psychosomatic/Lolak'08Progressive%20Relaxation%20Pulm%20Rehab.pdf>>

- Lanywati, E, 2001. *Insomnia*. Yogyakarta: Kanisius
- Litwak, S.R. 2003. *Energy Metabolism*. In *Encyclopedia of Food Sciences & Nutrition*, 2nd Edition, Caballero B, Trugo LC, and Finglas PM. Eds. Academic Press
- Maryam, dkk. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika
- Masyfahani, M.A, 2010. *Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif terhadap Tingkat Insomnia pada Lansia di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto*. Skripsi tidak dipublikasikan Program Sarjana keperawatan Universitas Airlangga, Surabaya.
- Martono, & Darmojo. (2010). *Buku Ajar Geriatri*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Martono & Pranaka,K, 2009. *Geriatri9Ilmu Kesehatan Lanjut Usia*). Jakarta: Penerbit FKUI.
- McArdle, W., Katch, F., & Katch, V. (2007). *Latihan Fisiologis, Energi, Nutrisi & kinerja Manusia*.
- Mickey Stanly, P. G. (2007). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 2*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Morre CA, W. (2000). *Sleep Disorder . Kaplan & sadock (ed) Conprehensive textbook of Psychiatry*. Philadelphia: Lippincot Will & Wilkins.
- Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Nugroho, B. & Wahyudi, 2008. *Gerontik dan Geriatrik*. Edisi 3 penyunt. Jakarta: Buku Kedokteran: EGC.
- Notoatmodjo. P, 2002. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Reneka Cipta
- Potter & Perry. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Edisi 4 Volume 2*. Jakarta: EGC

- Poniman, F., Nugroho, I., & Azzaini, J. (2007). *Kubik Leadership Solusi dan esensial meraih sukses dan kemuliaan hidup*. Jakarta: Penerbit Hikmah (PT Mizan Publika).
- Purwanto & Zulaekah, 2007. Pengaruh pelatihan Relaksasi Religius untuk mengurangi gangguan Insomnia(online), (Sebastian Schmiege Blog at wordpress, diakses 11 november 2014)
- Putra, ST,(2005) *Psikoneuroimunologi Kedokteran*. Surabaya: graham Masyarakat ilmu Kedokteran (GRAMIK)FK-Unair
- Prasadja, A., 2009. *Ayo Bangun dengan Bugur karena Tidur yang benar*. Jakarta: Penerbit Hikmah.
- Rafknowledge, 2004. *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Rahayu, R.M. 2008. *Pengaruh Perendaman Kaki Air Hangat Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Lansia Di UPT PSLU Jombang*. Skripsi untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan UNAIR. Tidak dipublikasikan.
- Resti, I., 2014. Tehnik relaksasi otot progresif untuk mengurangi stress pada penderita asma. <http://ejournal.umm.ac.id>.
- Rawlins 2013. *Kesehatan Mental Psikiatri*. Jakarta : EGC
- Saputra & Yudha, 2006. *Pengantar Filsafat Pendidikan Jasmani,Kesehatan dan rekreasi*. Jakarta: FPOK UPI Bandung.
- Sani. 2003. *Yoga untuk Kesehatan*. Semarang. Dahara Prize
- Saryono & Widiarti ,A.T, 2010. *Catatan kuliah kebutuhan dasar manusia (KDM)*. cetakan ke2 . Yogyakarta : Nuha Mediaka
- Satwiko,2009.*Fisika Bangunan*.Yogjakarta:Andi
- Stanley & Beare, 2007. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC
- Sumedi, T, Wahyudi, & Kuswati,A. 2010. Senam Lansia terhadap Penurunan Skala Insomnia pada Lansia di Panti Wredha Dewanata Cilacap. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, volume 5 no 1, maret 2010.
- Sugiyono.2010.*Statiska Untuk Penelitia*. Bandung : Alfabeta
- Suhardo,M. *Senam Bugur Lansia AWARA 2004*. Yogjakarta :Perwosari DIY FK UGM Yogyakarta
- Setyoadi, & Kushariyadi 2011, *Terapi modalitas keperawatan pada klien psikogeriatrik*, Salemba Medika, Jakarta

- Suroto.2004.Pengertian senam Buku Pegangan kuliah , *manfaat senam dan urutan gerakan senam*.Semarang
- Thyer, *et al*, 2012. *Human Behavior in the Social Environment*. New York: John Willey & Sons
- Utami, MS 2002, 'Prosedur-prosedur relaksasi', dalam MA Subandi (ed), *Psikoterapi*, Pustaka Pelajar Offset, Yogyakarta
- Wahyudi Nugroho, B. (2008). *Gerontik dan Geriatrik*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Widyawati, 2010. *Pengaruh Senam Ergonomik Dasar terhadap Peningkatan Kebugaran Lansia di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya*. Skripsi untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan UNAIR. Tidak dipublikasikan
- Wirakusumah, E. 2004. *Agar Tetap Sehat, Cantik dan Bahagia di Masa Menopause dengan Terapi Estrogen Alami*. Jakarta
- Widianti,A.T& Proverawati,A. 2010. *Senam Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Widyastuti, NNS, Achjar KAH & Surasta W 2013, 'Perbedaan efektifitas terapi musik dengan teknik relaksasi progresif terhadap peningkatan kualitas tidur lansia di Banjar Peken desa Sumerta Kaja', *Community Of Publishing In Nursing*, vol. 1, no. 1, diakses 22 September 2014, <<http://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/download/6127/4618>>
- Vitahealth, 2004, *Hipertensi*, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta