

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya., Sukarendra., Putu. (2013). Pengaruh Pijat Refleksi Terhadap Insomnia Pada Lansia di Desa Leyengan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang. *Jurnal Keperawatan*
- Amalia S. (2019). Perawatan Lansia Oleh Keluarga Dan Care Giver. Jakarta : Bumi Medika. *Jurnal*
- Anggara, M. D., & Annisa. (2019). Hubungan jenis kelamin terhadap simtom insomnia pada mahasiswa yang sedang melakukan penulisan skripsi di FK UMSU. *Anatomica Medical Journal*, 2(3), 168-177.
- Annurohim, I. P. (2016). Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Berdasarkan Jenis Kelamin. *Jurnal Keperawatan*, Vol 1(1): 1-11
- Arysta Putu Dewi and Dr. Gusti I Indah Ayu Ardani. (2013). Angka Kejadian serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Wana Seraya Denpasar Bali. *Jurnal Kedokteran Universitas Udayana*.
- Azis, M. Tansil. (2014). Pengaruh Terapi pijat (Massage) Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang. *Jurnal keperawatan*.
- Dewi S R. (2013). Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Yogyakarta. *Deepublish*
- Dondok, C., S., M., Sulaiman, N., S. (2017). Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Rendam Kaki dengan Air Hangat terhadap Skala Insomnia pada Lansia di Panti Tresna Werdha Karitas Cimahi. *Jurnal Skolastik Keperawatan*. Vol 3(2)
- Hidayati dan Yurintika. (2012). Kualitas tidur lansia balai rehabilitasi sosial “MANDIRI” Semarang. *Jurnal Nursing Studie*
- Hidaayah, Nur., & Alif, Hilmi. (2016). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Terjadinya Insomnia Pada Wanita Premenopause di Dusun Ngablak Desa 69 Kedungrukem Kecamatan Benjeng Kabupaten Gresik. *Jurnal Ilmiah Kesehatan* , Vol. 9 No. 1 Hal.69-76
- Gunes & Arslantas, (2017) Insomnia in nursing students and related factors: A cross-sectional study. *Jurnal*

- Maruti dan Maretina. (2015). Efektivitas Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Wredha Harapan Ibu. Semarang.
- Michelle Andrea. (2016). Pengaruh terapi Slow Stroke Back Massage Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi pada Lansia di Posyandu Lansia Kaswari III.E Kelurahan Rawaterate, Kecamatan Cakung. Universitas Muhammadiyah Jakarta. *Skripsi*
- Nadorff, M.R. et al. (2013). Insomnia Symptoms, Nightmare and Suicidal Ideation in Older Adults. *The Journal of Gerontology*, 68: 145–152.
- Nuryanti, Lisa. (2013). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Insomnia pada Lansia di PTSD Budi Dharma Bekasi.
- Sulastri, S., & Sarifah, S., (2017). Hubungan antara Penyakit Gout dengan Jenis Kelamin dan Umur pada Lansia. Surakarta. *Jurnal Keperawatan*
- Susanti (2015). Perbedaan Tingkat Insomnia Lansia Sebelum Dan Sesudah Latihan Relaksasi Otot Progresif (Progresif Muscle Relaxation) Di Badan Pelayanan Sosial Tresna Wreda (BPSTW) Ciparay Bandung. *Skripsi*.
- Sunarti. (2016) Prinsip Dasar Kesehatan Lanjut Usia (Geriatri) Oleh Sri Sunarti, Retty Ratnawati, Dian Nugrahenny, Gadis Nurlaila M. Mattalitti, Rahmad Ramadhan, Rahmad Budianto, Irma Chandra Pratiwi, Ardani Galih Prakosa.
- Trisnowiyanto, (2012), Keterampilan Dasar Massage. Yogyakarta: Muha
- Yurintika, Sabrian, dan Dewi. (2015), Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Yang Insomnia Riau, *Jurnal Keperawatan*

