

DAFTAR PUSTAKA

- Abednego, (2014). *Sehat dan Bugar Hingga Lansia*. Bandung : Indonesia Publishing House
- Alimul, (2006). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta : Salemba Medika
- Alimul, (2012). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta. Salemba Medika
- Arikunto, (2010). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*. Edisi Revisi : PT. Asdi Mahasatya
- Asmadi (2008). *Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep & Aplikasi Kebutuhan Dasar Kliien*. Jakarta: Salemba Medika
- BPS. (2018). *Badan Pusat Statistik Kabupaten Tasikmalaya*
- Craven and Hirnle, (2000). *Fundamental Of Nursing : Human Health and Function, Lippincott , Philadelphia*
- Darmojo, (2011). *Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Davidson, Neale, & Kring, (2009). *Psikologi Abnormal*. Edisi ke-11. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Dewi dkk, (2013). *Angka Kejadian serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Wana Seraya Denpasar Bali Tahun 2013*
- Dinkes, (2008 dalam Wijayanti, (2017). *Perbedaan Tingkat Insomnia Pada lansia sebelum dan Sesudah pemberian Terapi Musik Keroncong Di Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tulingagung*. 2012. *Majalah Kesehatan FKUB*
- Effendi dan Makhfudli, (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori dan Praktik dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Erliana dkk, (2008). *Perbedaan Tingkat Insomnia Lansia Sebelum dan Sesudah Latihan Relaksasi Otot Progresif (Progressive Muscle Relaxation) di BPSTW Ciparay Bandung*. Bandung
- Green, (2009). *Seri Buku Kecil Terapi Alternatif*. Yogyakarta: Yayasan Spirita

- Hardiwinoto, (2010). *Panduan Gerontologi Tinjauan dari Beberapa Aspek*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Kemenkes, (2015). *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*. [on line] diakses pada tanggal 8 Februari 2019. Dari <http://www.depkes.go.id>
- King, (2008). Effects of moderate intensity exercise in polysomnographic and subjective sleep quality in older adults with mild to moderate sleep complaints; *J of Gerontology Medical Sciences*; 2001; 63A(9); 997-1004
- Luo dkk, (2013). Prevalence and risk factors of poor sleep quality among chinese elderly in an urban community: results from the Shanghai Aging Study. *PLoS ONE* 8(11): e81261. doi:10.1371/journal.pone.0081261
- Marno (2017). *Gambaran Kualitas Tidur Dan Kuantitas Tidur Pada Lanjut Usia (Lansia) Di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kota Kendari*. Politeknik Kesehatan Kendari
- Martono, (2009). *Geriatric (Ilmu Kesehatan Lanjut Usia)*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Maryam, (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika
- Mehmet dan Roizen, (2009). *Jurus Menyasati kerja gen agar muda sepanjang hidup*. Bandung: Qanita
- Mukholid, (2007). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Yudistira
- Notoatmodjo, (2010). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nugroho, (2008). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik*. Edisi 3. Jakarta: EGC
- Oktora, (2013). Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Dewanata Cilacap. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)* , Vol. 11 No. 3 Hal. 168-173
- Potter and Perry, (2011). *Fundamental Keperawatan*. Buku 3 Edisi 7. Jakarta: EGC
- Potter and Perry, (2012). *Fundamental Keperawatan*. Buku 5 Edisi 8. Jakarta: EGC
- Prasadja (2009). *Ayo Bangun dengan Buger karena Tidur yang Benar*. Jakarta: Hikmah