

DAFTAR PUSTAKA

- Erliana, E., Haroen, H., Susanti, R.D.(2008). Perbedaan Tingkat Insomnia Sebelum Dan Sesudah Relaksasi Otot Progresif. http://pustakaunpab.ac.id/wpcontent/upload/2009/07Perbedaan_Tingkat_Insomnia_lansia.pdf. (Diakses Pada Tanggal 29 juni 2018 pukul 21.00 WIB).
- Kanender, R.Y., Palandeng, H. & Kallo, D.V. (2015). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia. Manado : *E-journal Keperawatan (e-Kep) Vol. 3. No. 1.*
- Muhith, A. & Siyoto, S. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : CV ANDI OFFSET.
- Priyono, (2015). *Nursing Intervention Clasification (NIC) Dalam Keperawatan Gerontik*. Jakarta : Salemba Medika.
- Solehadi, T. & Kosasih, C.E.(2015). *Konsep Dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung : PT Refika Aditama.
- Widya, G. (2010).*Mengatasi Insomnia: Cara Mudah Mendapatkan Tidur Nyenyak Anda*. Jogjakarta : Katahati.
- Putri, D. & Bayhakki. (2016). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progesif Terhadap Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners Indonesia Vol. 6 No. 1.*
- Bambang, W. M. S., Susilo, E.& Purwaningsih, H. (2016). Pengaruh Meditasi Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia. Semarang : *PSIK STIKES Ngudi Waluyo Ungaran.*
- Gultom, P., Bidjuni, H.& Kallo, V. (2016). Hubungan Aktivitas Spiritual Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia. Manado : *E-Journal Keperawatan (e-Kep) Vol. 4. No. 2.*
- Maryam, R. S., Ekasari, M. F., Rosidawati, Jubaedi, A.& Batubara, I. (2008). *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya*. Jakarta : Salemba Medika.
- Fatimah, (2010). *Merawat Manusia Lanjut Usia Suatu Proses Keperawatan Gerontik*. Jakarta.
- Bandiyah, S. (2009). *Lanjut Usia Dan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Setyoadi & Kushariyadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta : Salemba Medika.

Sulidah, Yamin, A., Susanti, R. D. (2016). Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progesif Terhadap Kualitas Tidur Lansia. *E-Journal Keperawatan Vol. 4. No. 1.*