

DAFTAR PUSTAKA

- Afrianti, R., Indah, S, W., Zarni, A. 2011. Stresor Kerja dan Insomnia pada Petugas Pemadam Kebakaran di Jakarta Selatan. *J Indon Med Assoc.* 61(12).
- Bambangsafira, D., dan Nuraini, T. 2017. Kejadian Excessive Daytime Sleepiness (EDS) dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Kesehatan. *Jurnal Keperawatan Indonesia.* 2(2).
- Budiawan, W., Prastawa, H., Kusumaningsari, A., dan Sari, D., N. 2016. Pengaruh Monoton, Kualitas Tidur, Psikologis, Distraksi, dan Kelelahan Kerja Terhadap Tingkat Kewaspadaan. *Jurnal Teknik Industri.* 1(1).
- Daud, Y, D., Hariyanto, T., dan Ardiyani, V, M. 2017. Perbedaan Kualitas Tidur Sebelum Dan Sesudah Melakukan Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia. *Jurnal Nursing News.* 2(2).
- DKK, Surakarta. 2016. Profil Kesehatan Kota Surakarta Tahun 2016. Surakarta : Dinas Kesehatan Kota Surakarta.
- G, Widya. 2010. *Mengatasi Insomnia Cara Mudah Mendapatkan Kembali Tidur Nyenyak.* Kata Hati : Jogjakarta
- Hidayat, A, A., dan Musrifatul, U. 2015. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia.* Jakarta : Salemba Medika.
- Kanender, Y, R., Palandeng, H., dan Kallo, V, D. 2015. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Panti Werdha Manado. *EJournal Keperawatan (e-Kep).*3(1).
- Kushariyadi, dan Setyoadi. 2011. *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatrik.* Jakarta : Salemba Medika.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia Analisa Lansia di Indonesia. 2017. Jakarta selatan
- Maryunani, dan Anik . 2015. *Kebutuhan Dasar Manusia.* In Media : Bogor.
- Nursalam. 2016. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis.* Jakarta : Salemba Medika
- Potter, P, A dan Perry, A, G. 2010. *Fundamentals Of Nursing Fundamental Keperawatan.* Jakarta : Medika.

- Profil Perkembangan Kependudukan Kota Surakarta .2016. Dinas Kesehatan
Surakarta.
- Putri, D., dan Bayhakki. 2016. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap
Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners
Indonesia*.1(6).
- Riyadi, S., dan Widuri., H. 2015. *Kebutuhan Dasar Manusia Aktivitas Istirahat
Diagnosisi Nanda*.Gosyen Publishing : Yogyakarta.
- Sulidah, Yamin, A., Susanti, R, D. 2016. Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif
Terhadap Kualitas Tidur Lansia.*Jurnal Keperawatan*. 4(1).
- Suslia, A., dan Lestari, P, P. 2009. *Keperawatan Medikal Bedah* . Yogyakarta :
Salemba Medika.
- Wulandari , N., Wihastuti, T, A., dan Supriati, L. 2015. Pengaruh Relaksasi Otot
Progresif Terhadap Penurunan Ansietas dan Peningkatan Kualitas Tidur
Pasien Neurosa di Wilayah Kerja Puskesmas Kepanjen Kidul Kota Blitar.
Jurnal Ners dan Kebidanan . 2(2).