

DAFTAR PUSTAKA

- Aspiani, R. Y. 2015. *Asuhan Keperawatan Gerontik Aplikasi NANDA, NIC dan NOC Jilid 2*. Jakarta: Trans Info Media.
- Azizah, L. M. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- G, Widya. 2010. *Mengatasi Insomnia Cara Mudah Mendapatkan Kembali Tidur Nyenyak Anda*. Jogjakarta: Katahati.
- Hidayat, A. A. A., dan Uliyah, M. 2015. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Buku 2 Edisi 2*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayat, A. 2015. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- Indrawati, L., dan Denny, A. 2018. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Insomnia Pada Lansia di PSTW Budhi Dharma Bekasi 2014. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2): 140-146.
- Indriana, Y. 2012. *Gerontologi dan Progeria*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Iwan. 2009. Sakal Insomnia (KSPBJ Insomnia Rating Scale) (print elektronik) diakses dari :
https://www.academia.edu/5161002/KUESIONER_PENGUKURAN_INSOMNIA (akses 09 Maret 2019).
- Lumbantobing, S.M. 2008. *Gangguan Tidur*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Meliyana, E., dan Siti, M. 2019. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Yayasan Bina Bhakti Sasana Tresnawherda Caritas Bekasi. *Malahayatin Nursing Journal*, 1(1): 99-111.
- Pemerintah Kota Surakarta. 2017. *Profil Kesehatan Tahun 2017*. Surakarta: Dina Kesehatan Kota Surakarta.
- Safitri, W., dan Wahyu, R. 2015. Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Panti Wreda Dharma Bakti Kasih Surakarta. *Jurnal KesMaDaSka*,: 54-60

- SDG. 2015. Senam Cegah Osteoporosis. (print elektronik) diakses dari : <https://dokumen.tips/documents/ppt-senam-lansia.html>. (akses 07 Maret 2019).
- T, Romadhani., Asmatuti, M., dan Daryani. 2018. Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Jambakan Kecamatan Bayat Kabupaten Klaten. *200 MOTORIK*, 13(27).
- Yurintika, F., Fabriana, S., dan Yulia, I. 2015. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia yang Insomnia. *JOM* , 2(2): 1116-1122.