

DAFTAR PUSTAKA

Al-Quran Surat An'am ayat 60

Adrianie,(2003). *KTI Penyebab dan Tatalaksana Insomnia*. FK UMY.

Anton, A.M. Nanik. (2005). *Insomnia: Perbaiki Pola Hidup*. www.radarsulteng.com.

Arifah. (2007). *KTI Hubungan Pelaksanaan Senam Lansia Dengan Tingkat Stres Di Wilayah Kauman Ngupasan Gondomanan Yogyakarta*. FK UMY.

Arikunto, S. (2002). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktek*. Jakarta: Aneka Cipta.

Azwar, S. (2003). *Penyusunan Skala Psikologi*., Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Baiturokhim. (2003). *Gangguan Tidur Dapatkah Disembuhkan*, Diakses 20 April 2007, dari <http://www.sinarharapan.com>

Budiharjo, S., Romi, M. Prakosa. (2005). *Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Intensitas Sedang Terhadap Kelenturan Badan Pada Wanita Lanjut Usia Tidak Terlatih, Jurnal*. Berkala Ilmu Kedokteran

Buysse, D.J. (2004). *Insomnia*, Diakses 7 Januari 2007, dari <http://www.sleepfoundation.org>.

Daniel J. Busysse, MD. (2002). *Sleep Laboratory, Western Psychiatric Institute & Clinic*, Pittsburgh, PA.

Darmonojo. B, Martono. H,(2000) *Buku Ajar Geriatri (ilmu Kesehatan Lansia)*. Jakarta, Universitas Indonesia.

Erry. (2000). *Pengaruh Insomnia dalam Aktivitas sehari-hari. Jurnal*. Dexa Medika.

Fatmawati, S. (2004). *KTI Pengaruh Senam Lansia terhadap Perubahan Tanda dan Gejala pada Proses Degeneratif Di Gondomanan Yogyakarta*. FK UMY.

Fia. (2006). *Mengatasi Sulit Tidur*. Diambil dari www.republika.co.id.

Genana (2003). *Review of Medical Physiology: International Edition*. India

- Guyton (1997). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta, EGC.
- Handarani, S.R.T., Lisdianti. I. (2006). *Produktivitas Usia Lanjut Di Desa Cijengkol dan Lubang Buaya Kecamatan Setu Kabupaten Bekasi Jawa Barat Tahun 2004*. Jurnal Kedokteran dan Kesehatan, Vol 2, No 1.
- Hartono, (2003). *Kiat Tidur Nyaman* diambil dari www.indomedia.com
- Hayati. (1998, Desember). *Lansia, Masa Depan Yang Tak Dapat Dihindari*, *Majalah Kesehatan* No 151.
- Hudak & Gallo. (1997). *Keperawatan Kritis-Pendekatan Holistik Volume I*. Jakarta: EGC.
- Jarvik & Small. (1995). *Geriatric Psychiatry, Comprehensive Textbook of Psychiatry, 6 th Edition*, Williams & Wilkins, Baltimore.
- Kaplan, H.I., Saddock, B.J dan Grebb, J.A., (1997), *Sinopsis Psikiatri. Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis*, Edisi 7, Jilid II. Jakarta: Binarupa Aksara .
- Khomsan, A. (2005). *Insomnia, Perbaiki Pola Hidup*. Diambil dari www.radarsulteng.com
- Lanywati, E., (2001). *Insomnia, Gangguan Sulit Tidur*, Edisi I, 7-10, 13-15, 20-31. Jakarta: Kanisius.
- Marchira, C.R., (2004). *Hubungan Dukungan Sosial Dengan Insomnia Pada Lansia di Poli Geriatri RS Dr. Sardjito Yogyakarta*, Tesis, Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa Fakultas Kedokteran UGM, Yogyakarta.
- Mardjono, M. Sidharta, P. (2003). *Neurologis Klinis Dasar*. Jakarta : Dian Rakyat.
- Miller, C.A., (1999). *Nursing Care of Older Adult: Theory and Practice*, Second Edition. Philadelphia: JB.Lippincott .
- Nevid, Jeffrey S., Rathus, Spencer A., Greene, Beverly.(2005). *Psikologi Abnormal Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Nursalam. (2003). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Surabaya: Salemba Medika.

- Parra, Olga. (2005). *Jangan Remehkan Insomnia* diambil dari www.kapanlagi.com
- Partinen & Hublin, (2000). *Epidemiology of Sleep Disorder, Principles and Practice of Sleep Medicine*, 3 rd edition. Philadelphia: WB Saunders.
- Perry & Potter. (2005). *Fundamental Keperawatan*. Jakarta: EGC
- Pramastuti, A. N. (2000). *KTI Hubungan antara Insomnia dengan Status Emosional Tipe Kepribadian*. FK UMY
- Prayitno, A.. (2002). *Gangguan Pola Tidur Pada Kelompok Usia Lanjut*, *Journal Kedokteran Trisakti*, Januari-April, Vol.21, No 1.
- Prijosaksono, A.(2002) *Mengatasi Insomnia*. Copyright Sinar Harapan
- Primana, Dadang Arief. (2006). *Fleksibilitas Sendi Wanita Lanjut Usia pada Berbagai Komposisi Tubuh*, *jurnal*. JKM vol 6
- Prinz, N.P, Michael, V.V., (2000). *Sleep Disorders, Copenhensive Textbook of Psychiatry*, 7 th edition, Williams & Wilkins, Baltimore.
- Purba, Martalena Br. (2003). *Perubahan Komposisi Tubuh, Aktivitas Fisik dan Proses Menua*. *Jurnal*. Berkala Kesehatan Klinik Vol IX No 1.
- Purnama, Dharmawan A. (2007). *Penatalaksanaan Insomnia Pada Praktek Klinik Sehari-hari*, *Jurnal*. Majalah Kedokteran Damianus Vol.6. No.1.
- Santoso, P. Jihad. (2003). *KTI Pengaruh Menstruasi terhadap Insomnia pada Mahasiswa Putri FK UMY 1999*. FK UMY.
- Schnelle, J.F, dkk, (1999). *The Nursing Home At Night, Effect of an Intervention On Noise, Light and Sleep*, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query>.
- Selamihardja. (2006, 5 november). *Jangan biarkan ortu cepat pikun*. *Jurnal gerontik*. Diakses 22 februari 2007. www.google.com.
- Smet, B.,(1994). *Psikologi Kesehatan*, Jakarta: PT. Gramedia.
- Sugiyono. (2003). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: CV Alfabeta
- Supartondo. (2002). *Banyak Cara menjadi Tua*. Diakses Mei 2007, [hptt://republika.com](http://republika.com).

Taruna. (2007). *Gangguan Tidur Insomnia*. www.mediaholistic.com

Thelan, L.A.dkk, (1994). *Critical Care Nursing Mosby- Year Book Inc.*, St. Louis, Missouri.

Uswatun, K. (2006) *Panduan penulisan Karya Tulis Ilmiah dan naskah publikasi*. PSIK FK UMY. Yogyakarta

Wibisono,dkk. (2000). *Jangan Biarkan Ortu Cepat Pikun*. *Artikel Kesehatan*. Diakses 20 Januari 2007, <http://www.indomedia.com>

Williams, A., (1999). *Insomnia*, Jakarta: Pustaka Delapratasa.

Wiyono, A., Astuti, Y. (2001). *Perbandingan tingkat Kesegaran Jasmani Antara Wanita Lansia yang Senam Secara Teratur dan yang Tidak Teratur*. *Jurnal. Mutiara Medika*.

Widodo, S. (2005). *Perangkat Gerak Tubuh, Gangguan Kestabilan, dan Usaha Pencegahannya Pada Usia Lanjut*. *Jurnal. Medika Kartika*.

Zorick, Frank J, James K Walsh, (2000). *Evaluation and Management of Insomnia: An Overview, Principles And Practice of Sleep Medicine*, 3 rd edition, WB Saunders, Philadelphia.

_____, (2003). *Gangguan Tidur* diambil dari www.medivastore.com.

(2006) *Insomnia dan Tidur Nyaman*. Diambil dari www.sikisa.com