

## DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, Rizkiana. (2016). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Karang Werdha Prasojo Desa Popoh Kecamatan Selopuro. *Other Thesis. Stikes Patria Husada Blitar*.
- Arikunto S. (2013). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Amir, Nurmiati. (2008). *Gangguan tidur pada lanjut usia Diagnosis dan penatalaksanaanya*. Cermin Dunia Kedokteran No.157: Jakarta
- Asmadi. (2008). *Teknik Prosedur Keperawatan: Konsep dan aplikasi kebutuhan dasar klien*. Jakarta: Salemba Medika.
- Asriwati. (2017). *Fisika Kesehatan Dalam Keperawatan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Bestari, B.K, dan Wati, D. N. K. (2016). Penyakit Kronis Lebih Dari Satu Menimbulkan Peningkatan Perasaan Cemas Pada Lansia Di Kecamatan Cibinong. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 19 (1), 49-54.
- Chen, L, Bell, S. et al. (2016). *The Association Between Benzodiazepine Use and Sleep Quality in Residential Aged Care Facilities : a Cross Sectional Study*. Research article. BMC Geriatrics. 16 : 196.
- Colbert, D. (2011). *Stress : Cara Mencegah dan Menanggulangnya*. Denpasar: Udayana University Press.
- Curcio G, Tempesta D, Scarlanta S, Marzano C, Moroni F, Rossini P, et al. (2012). *Validity of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* *Neural Sci*. Pubmed US National Library of Medicine.
- Damanik, ED. (2016). *Pengujian reabilitas, validitas, analisis item dan pembuatan norma depression anxiety stress scale (DASS): berdasarkan penelitian pada kelompok sampel Yogyakarta dan Bantul yang mengalami gempa bumi dan kelompok sampel Jakarta dan sekitarnya yang tidak mengalami gempa bumi*. Jakarta: UI.
- Dariah, E.D., & Okatiranti, O. (2015). Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur Lansia di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Keperawatan BSI*, 3(2).
- DeLauner, S. C. & Ladner, P. K. (2012). *Fundamental of Nursing : Standards & practice*. New York: Delmar.

- Dinkes Ponorogo. (2020). *Data Lansia Kabupaten Ponorogo* : Dinkes Ponorogo. Drake. PhD, et al. *Stress and Sleep Reactivity: A Prospective Investigation of the Sress-Diathesis Model of Stress*. SLEEP: 2014;37(8):1295-1304.
- Guyton A.C, dan Hall, J.E. (2014). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 12. Penerjemah: Ermita I, Ibrahim I. Singapura: Elsevier.
- Harsismanto J. (2020). Kualitas Tidur Berhubungan Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia. Bengkulu: *Jurnal Kesmas Asclepius*, Vol 2 no. 1.
- Hidayat, H. A. N. (2016). *Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur lansia di dusun Joho Desa Condong Catur Depok Sleman*. STIKES Jenderal A. Yani Yogyakarta.
- Hoffman, D., et al. (2011). *Medical Herbalism The Science And Practice at Herbal Medicine*. Amerika Serikat: Acts Press. Pp. 90-100.
- Indriana, Y., Kristiana, I. F., Sonda, A. A., & Intanirian, A. (2010). Tingkat Stres Lansia di Panti Werdha “Pucang Gading” Semarang. *Jurnal Psikologi Undip*. Vol 8. No. 2 (87-96).
- Intani.A. (2013). *Hubungan Beban Kerja Dengan Stres Pada Petani Lansia Di KelompokTaniTembakau Kecamatan Sukowono Kabupaten Jember*.
- Kumar VAH, Ratep N. *Kualitas tidur pada geriatri di Panti Jompo Tresna Wana Seraya, Denpasar-Bali*. Intisari Sains Medis 2017; 8(2): 151-4.
- Kozier. (2010). *Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis*. Edisi 5. Jakarta: EGC. Lilik Ma'rifatl Azizah. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Lovibond, SH & Lovibond, PF. (1995). *Manual For The Depression Anxiety Stress Scale*. The Psychology Foundation of Australia Inc.
- Masfuati, A. (2015). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Lansia di Panti Sosial Tresna Wredha Unit Budi Luhur Yogyakarta*. Yogyakarta Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Maria A M. (2017). Hubungan Gangguan Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia. Malang: *Nursing Jurnal*, Vol 2 No 2.

- Maryam *et all* (2011). *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Mette.M .(2011). *Does loneliness mediate the stress-sleep quality relation? The Hordaland Health Study**International Psychogeriatrics*.
- Mubarak,Santoso, B, A, Rosikin, K dan Patonah, S. 2011. Ilmu Keperawatan Komunitas Konsep dan Aplikasi. Jakarta: Salemba Medika.
- Murwani Arita, Wiwin Priyantari. (2010). *Gerontik Konsep Dasar dan Asuhan Keperawatan Home Care dan Komunitas*. Yogyakarta : Fitramaya.
- Nasir, Abdul & Abdul, Muhith. (2011). *Dasar-dasar Keperawatan Jiwa, Pengantar dan Teori*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ni Putu Rahayu, I. D., et al. (2020). Korelasi Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Lansia. Bali : *Bali Medika Jurnal, Vol 7 No. 1, 2020: 61-68*.
- Notoatmodjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT. RinekaCipta.
- Nova, Ispiyanti, D. (2012). Analisis Tingkat Stres Wanita Karir Dalam Perangan Dan Dengan Regresi Logistik Ordinal. *Media Statistika, Vol. 5, No 1, Juni 2012: 37-47*.
- Nursalam. (2013). *Konsep Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Parkitny L, Mcauley J. (2010). *The Depressiion Anxiety Stress Scale (DASS)*. *Journal Of Physiotherapy ;56 (3):204*.doi : 10.1016/S1836-9553 (10)70030-8.
- Potter, P.A., Perry, A.G.(2010). *Fundamental Keperawatan Edisi ke7*. Jakarta: EGC.
- Prasetyo, W., et al. (2020). Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Tingkat Insomnia pada Lansia di Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya. *Jurnal Keperawatan Stikes William Booth, 8(2), 34-42*.
- Priana, Ari. (2012). *Pengaruh Olahraga Senam Taichi Terhadap Kesehatan Mental Emosional Lanjut Usia*. Universitas Siliwangi.



- Putu Agus et al. (2020). Relak Sasi Otot Progr Esif Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia Wanita. Buleleng. *Jurnal Keperawatan Silampari Volume 3, Nomor 2*.
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Ratnawati, Emmelia. (2017). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Bantul Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Saputra. (2013). Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia. Yogyakarta : Numed.
- Sarafino.2008. Health Psychology: Biopsychosocial Interactions Sixth Edition. United States : John Willey and Sons, Inc. diakses dari:<http://as.wiley.com/WileyCDA/WileyTitle/productCd-EHEP003010.html>. Tanggal: 1 Agustus 2021.
- Sofiana, E. (2014). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia di Desa Tahunan Kabupaten Jepara*. Kudus : Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Cendekia Utama Kudus.
- Sri Hindriyastuti, et al. (2018). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Rw 1 Desa Sambung Kabupaten Kudus. *Jurnal Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus*. Vol. 6, No. 2.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiharto. (2012). Fisioneurohormonal pada Stressor Olahraga. *Jurnal Sains Psikologi*. Malang: Universitas Malang. Vol. 2 No. 2.
- Suzanne C. Smeltzer & Brenda G. Bare, alih bahasa : Agung Waluyo, dkk. (2002). *Buku Ajar Keperawatan Medical Bedah Brunner & Suddarth*.
- Triantoro, Safaria & Nofrans Eka Saputra. (2012). *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Usui, T, Yoshikawa, T., Ueda, S.Y., Katsura, Y. Orita, K. Fujimoto. (2012). Effects Of Acute Prolonged Strenuous Exercise On The Salivary Stress Markers And Inflammatory Cytokines. *Journal of Physical Fitness and Sports Medicine*, 60 (3): 295-304.