

DAFTAR PUSTAKA

1. Departemen Kesehatan RI. Analisis lansia di Indonesia; 2017. Diperoleh dari: www.depkes.go.id
2. Sayekti N, Hendrati LY. Analisis risiko depresi, tingkat sleep hygiene dan penyakit kronis dengan kejadian insomnia pada lansia. Surabaya: Departemen Epidemiologi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga; 2015.
3. Bhaskar S, Hemavathy D, Prasad S. Prevalence of chronic insomnia in adult patients and its correlation with medical comorbidities. India: Medknow Publications. 2016;5(4): 780-784.
4. Zailinawati AH, Mazza D, Teng CL. Prevalence of insomnia and its impact on daily function amongst Malaysian primary care patients. Malaysia: Asia Pasific Family Medicine. 2012;11(1): 9.
5. Kurniasari CI. Hubungan kapasitas fungsional fisik dengan tingkat insomnia pada lansia di Desa Ngombakan. Sukoharjo: Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2015.
6. Kamila A. Hubungan tingkat activity of daily living (ADL) dengan kualitas tidur pada lansia di Kelurahan Karang Asem Kecamatan Laweyan Surakarta. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2017.
7. Sadock BJ, Sadock VA. Kaplan and sadock's concise textbook of clinical psychiatry. 3rd ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2008. p.346-59.
8. Rahayu R. Perbedaan kualitas hidup lansia penderita hipertensi yang mengikuti senam dan yang tidak mengikuti senam lansia di Posyandu lansia wilayah kerja Puskesmas Kedaton Bandar Lampung. Digital Repository Unila. 2015. Diperoleh dari: <http://digilib.unila.ac.id/6613/15/BAB%20II>.
9. Anggraini D. Hubungan pelaksanaan peran keluarga dengan activity of daily living (ADL) pada anak tunagrahita di SLB-C TPA Kabupaten Jember. Jember: Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember; 2016.
10. Primadayanti S. Perbedaan tingkat kemandirian activity of daily living (ADL) pada lansia yang mengikuti dan tidak mengikuti posyandu di wilayah kerja Puskesmas Summersari Kabupaten Jember. Jember: Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember; 2013.
11. Widyanoro W, Dewi RC, Risnanto, Prasetya TA, Lukman M, Hardiyanti DR, et al. Hubungan antara activity daily living dengan kualitas tidur pada lansia di Desa Procot Kabupaten Tegal. Tegal: Stikes Bhakti Mandala Husada Slawi; 2014
12. Susetya B. Konsep activity of daily living. Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta; 2016.
13. Sherwood L. Human physiology – from cells to system. 8th ed. EGC; 2012
14. Guyton AC, Hall JE. Gutyon and Hall textbook of medical physiology. 12th ed. Edinburgh: Elsevier Saunders; 2012.
15. Amir N. Gangguan tidur pada lanjut usia diagnosis dan penatalaksanaan; 2007. Diperoleh dari : <https://ojs.unud.ac.id/eum/article/view/5116>

16. Benbadis SR, Lutsep HL. Normal Sleep EEG. Medscape. 2017. Diperoleh dari: <http://emedicine.medscape.com/article/1140322>
17. Robbin G. Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada ibu hamil primigravida trimester 2I di Puskesmas Sidorejo Lampung Timur. Lampung: Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati; 2015.
18. Jurnal Hasil Riset. Siklus tidur dan fungsi tidur; 2017. Diperoleh dari: <http://www.e-jurnal.com/2014/01/siklus-tidur.html>
19. National Institute of Health. Sleep deprivation and deficiency; 2017. Diperoleh dari: <https://www.nhlbi.nih.gov/health/healthtopics/topics/sdd/whatmakes>
20. Association with chronodisruption, sleep deprivation, and melatonin suppression;2015. Diperoleh dari: https://www.researchgate.net/51214531_fig1_Figure-2-The-neural-pathway-between-the-retina-and-the-pineal-gland-by-which-light
21. Imelda M. Definisi dan konsep tidur. Digital Repository Unila. 2015 Diperoleh dari: digilib.unila.ac.id/20663/14/BAB%202.pdf
22. Japardi I. Gangguan tidur pada lansia. Digital Repository Universitas Sumatera Utara. 2002. Diperoleh dari: <http://library.usu.ac.id/download/fk/bedah-iskandar%20japardi12.pdf>
23. Aditya A. Kualitas tidur dan faktor – faktor yang mempengaruhi kualitas tidur; 2014. Universitas Muhammadiyah Semarang. 2014. Diperoleh dari: <http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/166/jtptunimus-gdl-adityaser-8266-3-bab2.pdf>
24. Harvey AG, Stinson K, Whitaker KL, Moskovitz D, Virk H. The subjective meaning of sleep quality: A comparison of individuals with and without insomnia; 2008. Diperoleh dari : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2276747/pdf/aasm.31.3.383.pdf>
25. Seow LS, Verma SK, Subramaniam M, et al. Evaluating DSM-5 insomnia disorder and the treatment of sleep problems in a psychiatric population; 2018. Diperoleh dari : www.ncbi.nlm.nih.gov
26. American Psychiatric Association. Sleep disorder; 2017. Diperoleh dari: <https://www.psychiatry.org/patients-families/sleep-disorders/what-are-sleep-disorders>
27. Sujono N. Gangguan tidur pada lanjut usia. Jakarta: Universitas Tarumanagara; 2009.
28. National Sleep Foundation. Exercise effect and chronic insomnia; 2018. Diperoleh dari: <http://www.sleepfoundation.org>
29. Wunsch K, Kasten N, Fuchs R. The effect of physical activity on sleep quality, well-being, and affect in academic stress periods. Nat Sci Sleep. 2017;9:117-126.