

DAFTAR PUSTAKA

- Albar. (2014). *Hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa selama penyusunan skripsi di stikes aisyyiah Yogyakarta*. Diakses pada (25 Mei 2017) dari <http://opac.unisayogya.ac.id/235/>
- Andriyadi, M. M. (2016). *Pengaruh merendam kaki dengan air hangat terhadap kualitas tidur pada pasien rawat inap di UPT. Puskesmas Dungkek Kecamatan Dungkek*. Diakses pada tanggal (5 November 2019) dari <http://ejournalwiraraja.com/index.php/JIK/article/view/386>
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Berstein, B, et all. (2011). *The journal: new direction in progressife relaxation training a guidbook for helmping*. USA. USA: Praeger Publisher.
- Bonewit. (2013). *Today's medical assistant: clinical & administrative procedures*. China: Elsevier.
- Budiono. (2016). *Konsep dasar keperawatan*. Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan.
- Clement. (2007). *Basic concepts on nursing procedures*. New Delhi: Jaypee Brother Medical Publisher.
- Dahlan, S. (2013). *Statistik untuk kedokteran dan kesehatan, deskriptif, bivariat, dan multivariat dilengkapi aplikasi dengan menggunakan SPSS*. Jakarta: Salemba Medika.
- Dinas Kesehatan. (2014). *Manfaat dan kerugian ait hangat*. Jakarta: Dinas Kesehatan. Diakses pada tanggal (25 Mei 2017) dari http://dinkes.jogjaprovo.go.id/berita/detil_berita/623-dibalik-manfaat-ada-rugi-mandi-air-hangat
- Erliana. (2012). *Perbedaan tingkat insomnia lansia sebelum dan sesudah latihan relaksasi otot progresif (Progressive Muscle Relaxation) di BPSTW Ciparai*.
- Guyton. (2016). *Buku ajar fisiologi kedokteran. Edisi 9*. Jakarta: EGC.
- Ihsan, . W. N. (2014). *Hubungan antara kebiasaan tidur menurut islam dan kualitas tidur pada mahasiswa muslim*. Universitas Indonesia.
- Irene, E. (2016). *Pengaruh teknik imajinasi terbimbing (Guided walking imagery) terhadap kualitas tidur lansia di Paroki Pringgolayan Bantul Yogyakarta*. Skripsi.

- Hanifa. (2016). *Hubungan kualitas tidur dengan fungsi kognitif lansia di Manggaguna Jakarta Selatan: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah*.
- Hamidin. (2010). *Kebaikan air putih*. Yogyakarta: Media Pressido.
- Haristanadi, R. (2010) *Hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa keperawatan sebelum menghadapi praktik klinik di rumah sakit*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hidayat, A. A. A. (2008). *Pratik klinik kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayat, A. A. A. (2009). *Pengantar kebutuhan dasar manusia aplikasi konsep dan proses keperawatan buku 2*. Surabaya: Salemba Medika.
- Intan, N. (2010). *Dasar-dasar fisioterapi pada cedera olah raga*. Yogyakarta: UNY. Journal Studies.
- Khotimah. (2012). *Pengaruh rendam hangat pada kaki dalam meningkatkan kualitas tidur lansia di desa Mojojejer, Kecamatan Mojowarno, Kabupaten Jombang*. Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum Jombang.
- Kristyarini, Dyah & Kristanti Erva E. (2012). *Pengaruh rendam air hangat pada kaki terhadap kualitas tidur pada lansia yang mengalami gangguan tidur di panti werdha santo yoseph kediri*.
- Lalage, S. (2015). *Hidup sehat dengan terapi air*. Yogyakarta: Abasta Press.
- Mubarak W. L., & Chayanti, N. (2007). *Buku ajar kebutuhan dasar manusia: teori & aplikasi dalam praktik*. Jakarta: EGC.
- Ningrum, D. A. (2012). *Perbandingan metode hydrotherapy massage dan massage manual terhadap pemulihan kelelahan pasca olahraga anaerobic lactacid*. Bandung: Respiratory. UPI. Edu.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pemenkes RI. (2014). *Pedoman persyaratan kesehatan pelayanan sehat pakai air (SPA)*. Jakarta: Meteri Kesehatan Republik Indonesia.
- Pemenristekdikti. (2015). *Peraturan menteri riset, teknologi dan pendidikan tinggi Republik Indonesia nomor 44 tahun 2015*. Diakses pada (24 Mei 2017) dari [http://img.akademik.ugm.ac.id/unduh/2015/PERMENRISTEKDIKTI Nomor 44 Tahun 2015 SNPT.pdf](http://img.akademik.ugm.ac.id/unduh/2015/PERMENRISTEKDIKTI_Nomor_44_Tahun_2015_SNPT.pdf)

- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2006). *Fundamental keperawatan: konsep, proses dan praktik (4 ed., Vol. 2)*. Jakarta: EGC.
- Permady, G. G. (2015). *Pengaruh merendam kaki dengan air hangat terhadap kualitas tidur lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Astanalanggar Kecamatan Losari Cirebon Jawa Barat*. Skripsi. Diakses pada (18 Maret 2017) dari <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/28907/1/GILANG%20GUMILAR%20PERMADY-FKIK.pdf>
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2009). *Fundamental keperawatan (7 ed., Vol. 3)*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pramudita, F. A. (2016). *Hubungan antara minat dan persepsi terhadap motivasi melanjutkan ners pada mahasiswa keperawatan universitas muhammadiyah surakarta*. Surakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah.
- Prawitasari. (2011). *Psikologi klinis: pengantar terapan mikro dan makro*. Jakarta: Erlangga.
- Putri, R. W. (2012). *Hubungan tingkat stres dengan gangguan tidur mahasiswa skripsi di salah satu fakultas rumpun science-technology UI*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Rahman, A. (2014). *Pengaruh terapi relaksasi otot progresive terhadap kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha unit Abiyoso Pakem Sleman*. Diakses pada tanggal (5 November 2019) dari <http://e-journal.sari-mutiarac.ac.id>
- Rizqiea, N. S., & Hartati, E. (2012). *Pengalaman mahasiswa yang mengalami insomnia selama mengerjakan tugas akhir. Jurnal nursing studies volume 1, nomor 1 tahun 2012, halaman 231 – 236*.
- Safitri, R. P., Rusiana, H. P., & Idris, B. N. A. (2014). *Pengaruh relaksasi otot progresif dengan peningkatan kualitas tidur pada lansia Puskesmas Cakranegara 2014*.
- Sari, A. W. (2011). *Hubungan antara insomnia dengan prestasi belajar pada santri di Madrasah Aliyah Tahfidzhul Quran Isy-Karima Karanganyar*.
- Sastroasmoro & Ismael. (2010). *Dasar-dasar metodologi penelitian klinis. Edisi 5*. Jakarta: Sagung Selo.

- Setyoadi & Kushariyadi. (2010). *Terapi modalitas psikogeriatrik*. Jakarta: Salemba Medika.
- Sinclair, M. (2008). *Modern hidroterapy for the massage therapist*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Sulidah., Yamin, A., & Susanti, R. D. (2013). *Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha Ciparay 2013*. Diakses pada tanggal (5 November 2019) dari <http://media.neliti.com>
- Sugiyono. (2012). *Statistika untuk penelitian*. Bandung: PT. Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R & B*. Bandung: Alfa Beta.
- Tarwonto & Wartonah. (2015). *Kebutuhan dasar manusia dan proses keperawatan. Edisi 5*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ulumuddin, B. (2011). *Hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan universitas Diponegoro*.
- Vidyanti, D., & Syarifah, A. S. (2014). *Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap insomnia pada lansia di UPT Panti Werdha Mojopahit Kabupaten Mojokerto*.
- Wiria, M. S. S. (2002). *Hipnotik sedatif dan alkohol. Dalam departemen farmakologi dan terapeutik fakultas kedokteran universitas indonesia. farmakologi dan terapi. Edisi 5*. Jakarta : Balai Penerbit FKUI.