

## DAFTAR PUSTAKA

- Ancoli-Israel, S. 2005. *Sleep and aging: Prevalence of disturbed sleep and treatment considerations in older adults*. *Journal of Clinical Psychiatry*, 66(Suppl. 9), 24–30; quiz 42–23.
- Allison T, Siebern, Sooyeon S, Sara N. 2012. *Non-Pharmacological Treatment of Insomnia*. The American Society for Experimental NeuroTherapeutics. 9:717–727.
- Badan Pusat Statistik RI. 2012. *Susenas Tahun 2012*. Jakarta. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Benson, H.M.D. 2000. *Dasar-dasar Respon Relaksasi dalam Senam Otak: Bagaimana menggabungkan respon Relaksasi dengan Keyakinan Pribadi Anda*. Bandung. Mizan
- Buyse DJ, et al. 2005. *Insomnia. The Journal of Lifelong Learning In Psychiatry*. Jakarta. EGC.
- Caturwulan, DFM. 2008. *Aspek neurobiologi insomnia pada depresi*. Jogjakarta. Jurnal Fakultas Kedokteran Universitas Gajah Mada.
- Dahlan, M.S. 2009. *Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel Dalam Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*. ed2. Jakarta. Salemba Medika.
- Darmajo, B. 2009. *Teori Proses Menua*, Jakarta. Jurnal Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Denisson P, Denisson G. 2009. *Buku panduan Brain Gym*. Jakarta. Grasindo
- Depkes RI. 2008. *Pedoman Pembinaan Kesehatan Usia Lanjut Bagi Petugas Kesehatan Jilid 1*, Direktorat Pembina Kesehatan Masyarakat, Jakarta.

- Doewes M. 2009. *Exercise And Brain Health In Elderly*. Surakarta. Folia Medica Indonesiana Journal [45]:161-164
- Edinger Jack, Ruth M, Wilson S. 2001. *Cognitive Behavioral Therapy for treatment of Chronic Primary Insomnia*. Jamaica: American Medical Association Journal. [3];45-56.
- Erliana E, Haroen H, Susanti R D. 2008. *Perbedaan Tingkat Insomnia Lansia Sebelum Dan Sesudah Latihan Relaksasi Otot Progresif (Progressive Muscle Relaxation) Di BPSTW Ciparay Bandung*. Bandung. Majalah Kedokteran Indonesia [42]:190-201
- Frost, R. 2001. *Sleep disorder introductory textbook of psychiatry (3<sup>rd</sup> ed)*. Washington DC. Am Psychiatric Publ. Inc.
- Galea, M. 2008. *Subjective Sleep Quality in The Eldery: Relationship To Anxiety, Depressed Mood, Sleep Beliefs, Quality Of Live, and Hipnotic Use*. Journal, School Of Psychology, Victoria University
- Hartati. 2010. *Asesmen Untuk Demensia*. Skripsi. Semarang. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
- Hidayat, A A. 2006. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta. Salemba Medika.
- Hocking, R. R. 2007. *The analysis of linear models*. Monterey, CA: Brooks/Cole.
- Hurlock B.E, 2007. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Penerbit Erlangga. Jakarta.
- Iskandar Y, Setyonegoro RK. 1995. *Psikiatri Biologik Vol III*. Jakarta. Yayasan Dharma Graha.
- Iwan, 2009. *Skala Insomnia (KSPBJ Insomnia Rating Scale)*. <http://www.sleepnet.com> . Diakses pada tanggal 18 September ; 10.00 WIB
- Jatmiko, SR. 2013. *Pengaruh Senam Otak Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Kalicupak Lor Kecamatan Kalibagor*

Kabupaten Banyumas. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Diakses pada tanggal 30 November 2014; 21.00

Joomla. 2005. *Lansia Masa Kini dan Mendatang*. <http://www.menkokesra.go.id> Diperoleh pada tanggal 16 September 2014.

Kamel NS, Gammack JK. 2006. Insomnia in the elderly: Cause, approach, and treatment. *American Journal of Medicine*, 119, 463–469.

Kaplan dan Sadock. 2007. *Sinopsis Psikiatri: Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatris Klinis Edisi Kesembilan Jilid Dua*. Jakarta. Binarupa Aksara

Kuntjoro JSK. 2002. *Masalah Kesehatan Jiwa Lansia, kategori lanjut usia*. <http://www.e-psikologi.com/>. Diakses pada tanggal 18 Desember 2014 Pukul 20.00 WIB

Luce SS, Segal J. 2000. *Insomnia (The Guide For Troubled Sleeper)*, Longman London

Lueckenotte, A.G. 2000. *Gerontologic Nursing*. (2nd ed.). Missouri : Mosby.

Mark D, David HB. 2002. *Intisari Psikologi Abnormal*. Edisi 4, Jakarta

Morin CM, Hauri PJ, Espie CA, Spielman AJ, Buysse DJ. 1999. *Nonpharmacologic treatment of chronic insomnia. An American Academy of Sleep Medicine review*. US National Library of Medicine National Institutes of Health. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8037252>. Diakses pada tanggal 16 Desember 2014 pukul 23.00

Muhammad, As'adi. 2013. *Tutorial Senam Otak Untuk Umum*. Jakarta. FlashBooks

Notoadmodjo, Soekidjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Edisi Revisi. Jakarta: Rineka Cipta

Nugroho, Wahyu. 2008. *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Jakarta: EGC

Nursalam. 2011. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Kesehatan, Edisi II*. Salemba Medika. Jakarta

- Papalia DE, Olds SW, and Feldman RD. 2005. *Human Development*. 10th ed. New York: McGraw-Hill
- Petit L, Nahid A, Byszweski A, Francine F, Power B. 2003. *Journal. Non-pharmacological management of primary and secondary insomnia among older people; review of assessment tools and treatments*. Canada. British Geriatric Society. *Age and Aging* 32: 19-25.
- Potter & Perry. 2010. *Fundamental Keperawatan Buku 3 Edisi 7*. Jakarta. EGC
- Prasetya, A. S. 2010. *Pengaruh Terapi Kognitif dan Senam Latih Otak Terhadap Tingkat Depresi dengan Harga Diri Rendah pada Klien Lansia di Panti Tresna Werdha Bakti Yuswa Natar Lampung*. Tesis. Universitas Indonesia. Diakses pada tanggal 10 November 2014 pukul 21.00 WIB
- Purwanto, S. 2007. *Terapi Insomnia*. Tersedia di [at http://klinis.wordpress.com](http://klinis.wordpress.com). Diakses tanggal 10 November 2014
- Rafknowledge. 2004. *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta. ECG
- Rockwood K, Davis HS, Merry HR et al. 2001. *Sleep disturbances and mortality: results from the Canadian study of health and aging*. *J Am Geriatr Soc*; 49: 639–41.
- Sanjaka. 2008. *Biostatistika untuk Kedokteran Dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta. EGC
- Sapardjiman, Kartini. 2007. *Brain Gym (Senam Otak)*, <http://atikofianti.wordpress.com/2007/12/05/health-brain-gym-senam-otak/>. Diakses pada tanggal 8 Oktober 2014, 17.00 WIB
- Saryono. 2011. *Metodologi penelitian kesehatan: penuntun praktis bagi pemula*. Yogyakarta. Mitra Cendikia Press
- Setiabudhi, T., 2008. *Gangguan tidur pada usia lanjut*. *Cermin Dunia Kedokteran* No. 53. Jakarta. Majalah Dunia Kedokteran PT Temprint
- Setiati S, Harimurti K, dan Roosheroe AG. 2006. *Proses Menua dan Implikasi Kliniknya*. Dalam: Sudoyo, A.W., Setiyohadi, B., Alwi, I., Simadibrata, M., dan Setiati, S., ed. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Jakarta: Pusat

Penerbitan Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas  
Indonesia, 1335-1340.

Siti, Maryam R, dkk. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Penangannya*. Jakarta:  
Salemba Medica.

Stanley M, Beare P. 2006. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta : EGC

Sularyo S. T, Handryastuti S. 2004. *Senam Otak*. Jakarta. Sari Pediatri, Vol. 4,  
No. 1: 36-44

Timiras P, Maletta G. 2007. *Physiological Basis of Aging and Geriatrics*. New  
York : Informa Health

Whitney CW, Enright PL, Newman AB et al. *Correlates of daytime sleepiness in  
4578 elderly persons: the cardiovascular health study*. Sleep 1998; 21:  
27–52.