

DAFTAR PUSTAKA

- Almumayyaz. (2014). *Al-Qur'an Tajwid Warna Transliterasi Per Kata Terjemah Perkata*. Bekasi: Cipta Bagus Segara
- Alwisol. (2007). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press
- Amir, Nurmiati. *Gangguan Tidur pada Lanjut Usia Diagnosis dan Penatalaksanaan*. Cermin dunia kedokteran No. 157, 2007
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Benson. (2000). *Keimanan Yang Menyembuhkan : Dasar Dasar Respons Relaksasi (Terjemahan)*. Bandung : Kaifa
- B. Hurlock, Elizabeth. (2004). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- Dewi, P. A & Ardani, A. I. (2014). *Angka Kejadian serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Wana Seraya Denpasar Bali*. E-jurnal Medika Udayana. No 8. Vol 3
- Dwi, Putri Suci. www.klikdokter.com, diakses pada tanggal 5 Mei 2018, 2014
- Fatimah, F. S. (2012). “Efektivitas mendengarkan Al-Qur'an terhadap derajat insomnia pada lansia di selter Dongkelasari Sleman Yogyakarta” , Diakses pada tanggal 10 Februari 2018
- Fauziah, Reni. (2013). *Gambaran Kualitas Tidur Pada Wanita Lanjut Usia (Lansia) di Panti Sosial Tresna Werda Budi Pertiwi Bandung*. Skripsi Universitas Pendidikan Indonesia, diakses pada tanggal 4 Mei 2018
- Hariantio, Sugeng. (2002). *Power Sleep*. Bandung: Kaifa
- Hidayati, Wiji dan Sri Purnami. (2008). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Teras
- Iqbal, M. Hasan. (2002). *Pokok-pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*, Jakarta: Galia Indonesia
- Iwan. (2009). Skala Insomnia (KSPBJ Insomnia Rating Scale). <http://www.sleepnet.com>. Diakses pada tanggal 20 April 2018
- Joko, Rizki Sukmono. (2008). *Psikologi Dzikir*. Jakarta: SRI GUNTING
- Khair, Yuflihul. (2014). *Konsep Insomnia*. <http://yuflihul.blogspot.co.id/2014/01/konsep-insomnia.html>. Diakses pada tanggal 27 April 2018

- Mahari, Ahmad. (2015). *Konsep Istirahat dan Tidur*. <http://kuliahkeperawatan9.blogspot.co.id/2015/07/konsep-istirahat-dan-tidur.html>. Diakses pada tanggal 27 April 2018
- Martono, Nanang. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif*, Jakarta: Rajawali Pers
- Munir, Samsul Amin dan Haryono. (2008). *Energi Dzikir Menentramkan Jiwa Membangkitkan Optimisme*. Jakarta: AMZAH
- Mustika, ER, dkk. *Pengaruh Membaca Al- Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Posyandu Lansia Matahari Senja Kelurahan Kedungdoro Surabaya*. 2014. Diakses pada tanggal 5 Mei 2018
- Mustikafani, Dewi. (2015) *Lansia Terlantar*, <http://donalddintin.blogspot.sg/2015/05/makalah-tentang-lansia-terlantar.html> Diakses pada tanggal 4 Mei 2018
- Nor, Reefani Kholish. (2014). *Pola hidup dan Tidur Sehat Ala Rasulullah SAW*. Jakarta: PT Gramedia
- Noor, R, H. (2014). *Hubungan antara derajat insomnia dengan tingkat kelelahan pada mahasiswa PSIK UMY semester 8 saat penyusunan karya tulis ilmiah*. Diakses pada tanggal 4 Mei 2018
- Nurchahyo, Ihsan. (2013). *Pengaruh Latihan Pasrah diri terhadap perbaikan kualitas tidur pada lansia dengan simtom Depresi*, Tesis Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada, Diakses pada tanggal 15 Februari 2018
- Perwitaningrum, Citra Y. Yayi Suryo Prabandari, & Rr. Indahria Sulistyarini. (2016). *Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Dispepsia*. Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia Yogyakarta. Jurnal Intervensi Psikologi Vol. 8 No. 2
- Potter, P.A & Perry, (2010). *Fundamental Keperawatan*. Edisi 7. Vol 2, Jakarta: Salemba Medika
- Prasetya, Zulfiana. (2016). Skripsi: *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progressif Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia*. Makassar: UIN Alauddin
- Purwanto, Setiyo. (2008). *Mengatasi Insomnia Dengan Terapi Relaksasi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta, Vol 1 No 2
- Purwanto, Setiyo. (2006). *Relaksasi Zikir*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. SUHUF, Vol. XVIII, No. 01/Mei: 39 – 48, hal 41. Diakses pada tanggal 16 Februari 2018
- Qoys Muhammad, Iqbal Al-Halaj. (2014) *Pengaruh Dzikir Menjelang Tidur Terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia Di Panti Tresna Werdha Budi Mulia Di Jakarta Timur*. Skripsi. Jakarta. Fakultas Kedokteran dan Ilmu

- Kesehatan R. Benson. (2000). *Keimanan Yang Menyembuhkan : Dasar Dasar Respons Relaksasi (Terjemahan)*, Bandung : Kaifa
- Ramaita. (2010). *Hubungan Stress Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia*, *Jurnal Fakultas Kedokteran UNAND*. Diakses pada tanggal 19 November 2018
- Ridwan, Ilham Yassin. (2017). *Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Insomnia Pada Remaja Di Panti Asuhan Yatim Dan Dhuafa Al-Idris Yogyakarta*. Yogyakarta: UMY. Diakses pada tanggal 20 Februari 2018
- Ridwan. (2004). *Metode dan Teknik Menyusun Tesis*. Bandung : Alfabeta
- Safaria, Triantoro dan Nofrans Eka Saputra. (2009). *Managemen Emosi*. Jakarta : Bumi Aksara
- Suastari, Ni Made Putri., Tirtayasa, Pande Nyoman Bayu., Aryana, I Gusti Putu Suka, Kusumawardhani, RA Tuty. (2014). *Hubungan Antara Sikap Sleep Hygiene dengan Derajat Insomnia pada Lansia di Poliklinik Geriatri RSU Sanglah Denpasar*. *Jurnal Medika Udayana*. Vol. 3. No. 9,
- Sulistyarini, Tri., Santoso, Dwi. (2016). *Gambaran Karakteristik Lansia dengan Gangguan Tidur (Insomnia) di RW 1 Kelurahan Bangsal Kota Kediri*, *Jurnal Penelitian Keperawatan*. Vol. 2. No. 2
- Sudjana, Nana. (1999). *Tuntunan Menyusun Karya Ilmiah*. Bandung : Sinar Baru Algesindo
- Sugandika, Dendy. Pepin Nahariani. *Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto*. Diakses pada tanggal 5 Maret 2018
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung : Alfabeta
- Sugiyono. (2005). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung : CV Alfabeta
- Susilo & Wulandari. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Insomnia*. Yogyakarta : ANDI Yogyakarta
- Tri, Budi, Akoso dan Galuh. (2009). *Med Express Seri Penyembuhan Alami Bebas Insomnia*, Yogyakarta: KANSIUS
- Universitas Gadjah Mada,. *Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 30 Tahun 1990 Tentang Pendidikan Tinggi*. dalam www.luk.tsipil.ugm.ac.id. Diakses pada tanggal 22 februari 2018
- Wulandari, Endah dan Fuad Nashori. (2014). *Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Lansia* Vol 6 No 2