

## DAFTAR PUSTAKA

- American Institute of Strees. (2022). *American Institute of Strees. Effects Of Strees*. American Institute of Strees. Effects of Stress USA.  
<https://doi.org/https://www.stress.org/slide/effects-of-stress/>
- Aritnawati. (2014). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. In Media.
- Aspiani. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik Aplikasi NANDA, NIC, NOC (Jilid II)*. Trans Info Media.
- Augner, C. (2011). Associations of subjective sleep quality with depression score, anxiety, physical symptoms and sleep onset latency in students. *Central European Journal of Public Health*, 19(2), 115–117.  
<https://doi.org/10.21101/cejph.a3647>
- Badan Pusat Statistik. (2017). *Badan Pusat Statistik* (pp. 335–358).
- Bush, A. L., Armento, M. E. A., Weiss, B. J., Rhoades, H. M., Novy, D. M., Wilson, N. L., Kunik, M. E., & Stanley, M. A. (2012). The Pittsburgh Sleep Quality Index in older primary care patients with generalized anxiety disorder: Psychometrics and outcomes following cognitive behavioral therapy. *Psychiatry Research*, 199(1), 24–30.
- Chang, S., Huang, S., Chen, Y., & Wright, R. (2013). *The Relationship between Sleep Quality and the Exercise Participation Behavior of College Students in the Central Taiwan Region*. 5(2), 13–18.
- Cole, J. C., Motivala, S. J., Buysse, D. J., Oxman, M. N., Levin, M. J., & Irwin, M. R. (2006). Validation of a 3-factor scoring model for the Pittsburgh sleep quality index in older adults. *Sleep*, 29(1), 112–116.
- Dadang Hawari, H. (2011). Preview: Manajemen stres cemas dan depresi. *Kedokteran*.
- Dariah, E., & Okatiranti. (2015). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, III(2), 87–104.
- Dewi. (2021). Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur, Fatigue dan Nyeri Pada Pasien Kanker Payudara. *Deepublish Publisher*, 48–49.
- Erfrandau, A., Murtaqib, & Widayanti, N. (2017). Pengaruh Terapi Tawa terhadap Kualitas Tidur pada Lansia diUnit Pelayanan Teknis Panti Sosial Lanjut Usia (UPT PSLU)Kabupaten Jember(The Effect of Laughter Therapy on Sleep Qualityof Elderly inLong-Term Care Jember). *E-Jurnal Pustaka Kesehatan*, 5(2), 276–283.
- Erpandi. (2014). *Posyandu lansia \_ mewujudkan lansia sehat, mandiri & produktif* (Egi Komara Yudha (ed.); Cet.1). EGC.

- Fest W, Pipit. (2018). *Buku Ajar Lansia "Lanjut Usia, Perspektif dan Masalah"*. UM Surabaya Publishing.
- Guyton & Hall, 1997. (2017). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran - 12th Edition*. <https://www.elsevier.com/books/guyton-dan-hall-buku-ajar-fisiologi-kedokteran/hall/978-981-4371-18-6>
- Kaplan HI, Sadock BJ, Grebb JA. Kaplan dan Sadock. (2010). *Buku Sinopsis Psikiatri. Edisi 7*. Kusuma W, Trans. Binarupa Aksara.
- Kholidah EN, Alsa A. (2012). *Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis*. *J Psikologi*. 39(1):67–75.
- Musman, Asti. (2018). *Berdamai Dengan Emosi*. Anak Hebat Indonesia.
- Nasir A, Muhith A. (2011). *Dasar-Dasar Keperawatan Jiwa Pengantar Dan Teori*. Salemba Medika.
- Nasrullah. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Pendekatan Asuhan Keperawatan NANDA NIC-NOC*. Trans Info Media.
- National Safety Council*. (2004). *Manajemen Stres*. EGC.
- Notoatmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT. Rineka Cipta.
- Nursalam. (2016). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Edisi II*. Salemba Medika.
- Padila. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Nuha Medika.
- Potter PA, Perry AG. (2014). *Fundamental Keperawatan; Konsep, Proses, dan Praktik. Edisi 7*. EGC.
- Prasadj, Dr. Andreas. (2009). *Ayo Bangun ! dengan Bugar Karena Tidur yang Benar*. PT Mizan Publika
- Priyanto, S. & Umami, R. (2012). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Fungsi Kognitif dan Tekanan Darah Pada Lansia di Desa Pasuuruhan Kecamatan Mertoyu dan Kabupaten Magelang. Magelang : Prodi Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang*.
- Rafknowledge. (2004). *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. PT Alex Media Komputindo Kelompok Gramedia.
- Ramaita. (2010). *Hubungan Tingkat Stres dengan Tingkat Insomnia pada Lansia*. Ners Jurnal Keperawatan.
- Ratnasari, S. & J. Suleman. (2018). *Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan Dan Laki-Laki di Perguruan Tinggi*. *Jurnal Psikologi Sosial* 15 (1) : 35-46.

- Savitri, Intan & Efendi Sidik. (2011). *Kenali Stres*. PT Balai Pustaka (Persero).
- Setyaningsih. (1999). *Pusat Pelayanan Usia Lanjut*. Universitas Gadjah Mada.
- Singh C, Sharma S. Sharma RK. (2011). *Level of Stress and Coping Strategies Used by Nursing Interns*. *J Nursing and Midwifery Research* ; 7(4):152–160.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R dan B*. Alfabeta.
- Sujarweni. (2015). *Statistic untuk Kesehatan*. Gava Media.
- Sukadiyanto. (2010). *Stress dan Cara Mengurangnya*. *Cakrawala Pendidikan* ;1:56.
- Suliswati. (2010). *Konsep Dasar Keperawatan Jiwa*. Jakarta : EGC.
- Zulfan S, Wahyuni S. (2012). *Stres dan Depresi, dalam Psikologi Keperawatan*. *Rajawali Pers*. Jakarta ;1:127-129.