

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, L, M. 2011. Keperawatan Lanjut Usia Edisi 1. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Astuti, R. Yosep, I. Susanti, R, D. 2015. Pengaruh Intervensi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Ibu Rumah Tangga Dengan HIV. Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. Vol. 3. No.01.
- Amir, N. 2007. Gangguan tidur pada lanjut usia, diagnosis dan penatalaksanaan. *Jurnal Cermin Dunia Kedokteran*.
- Amperawan, R. H. 2016, Perbedaan Tingkat Kecemasan antara Lansia yang Tinggal di Panti Wreda dan yang Tinggal di Rumah, *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Semarang. Semarang.
- Buysse, D. J. *et al.* 1988 'The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research', *Psychiatry Res*, pp. 193–213.
- Babamahmoodi, Abdolreza *et al.* 2015. Emotional Freedom Technique (EFT) Effects on Psycho Immunological Factors of Chemically Pulmonary Injured Veterans. *Tehran University of Medical Sciences*. Vol 14. No 01.
- Badan Pusat Statistik 2019. Jumlah penduduk dan jenis kelamin menurut Kabupaten dan kota di Provinsi Jawa Barat <https://jabar.bps.go.id/dynamictable/2020/02/11/212/-jumlah-penduduk-dan-jenis-kelamin-menurut-kabupaten-kota-di-provinsi-jawa-barat-2019.html>. Diakses pada tanggal 27 Agustus 2020.
- Carole Smyth, RNC, M. (1999) 'The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)', 24(6), pp. 6–7.
- Church, D. 2009. The Effect Of EFT (Emotional Freedom Techniques) On Athletic Performance: A Randomized Controlled Blind Trial. *The Open Sports Sciences Journal*.
- Dahroni, Arisdiani T, Widiastuti Y P. 2017. Hubungan Antara Stres Emosi Dengan Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. Vol 5. No 2.
- Dahlan, M, S. 2013. *Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel dalam Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*. Salemba Medika. Jakarta
- Erfrandaru, A. Murtaqib. Widayanti, N. 2017. Pengaruh Terapi Tawa terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Unit Pelayanan Teknis Panti Sosial Lanjut Usia

- (UPT PSLU) Kabupaten Jember (The Effect of Laughter Therapy on Sleep Quality of Elderly in Long-Term Care Jember). *e-Jurnal Pustaka Kesehatan*. Vol. 5. No. 2.
- Febilia, Afni, W 2016, Efektifitas Senam Tai Chi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia di Kecamatan Junrejo Desa Junwatu Malang, Skripsi, Jurusan Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang, Malang.
- Feinstein, D. Ashland, O. 2012. What Does Energy Have To Do With Energy Psychology?. *Energy Psychology*.
- Hartono, D Somantri, I. Febrianti, S. 2019. Hipnosis Lima jari Dengan Pendekatan Spiritual Menurunkan Insomnia pada Lansia. *Jurnal Kesehatan*. Vol 10. No 02. 187-192.
- Isaacs, Ann. 2005, *Mental Health and Psychiatric Nursing*. diterjemahkan oleh Rahayuningsih, D, P. Penerbit EGC. Jakarta.
- Japardi, Iskandar. 2002. Gangguan tidur. Fakultas Kedokteran. Bagian Bedah Universitas Sumatera Utara. USU Digital Library. Hal 1-11.
- Jumiarni. 2018. Perbandingan Kualitas Tidur Menggunakan Skala *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) Pada Pasien Gangguan Cemas Yang Mendapat Terapi *Benzodiazepin* Jangka Panjang Dan Jangka Pendek. Tesis. Program Pascasarjana Studi Biomedik Universitas Hasanuddin. Makassar.
- Kartinah. Sudaryanto. A. 2008. 'Masalah Psikososial pada lanjut usia', *Berita Ilmu Keperawatan*, 1(1), pp. 93–96.
- Kemendes RI. 2017. Analisis Lansia di Indonesia. <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/lain-lain/Analisis%20Lansia%20Indonesia%202017.pdf>. Diakses tanggal 28 November 2019
- Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional 2018. Jumlah Penduduk Indonesia Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin, <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2019/01/04/jumlah-penduduk-indonesia-2019-mencapai-267-juta-jiwa>. Diakses pada 24 Agustus 2020.
- Khasanah, K. Hidayati, W. 2012. Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial "Mandiri" Semarang. *Jurnal Nursing Studies*. Vol 01. No 01. 189-196.
- Khasanah. 2012. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur lansia di

- panti sosial Tresna Wreda Melania Tangerang. Skripsi. UPN Veteran.
- Kristityaningsih, D. 2011. Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Depresi pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*. Vol 01. No. 01.
- Lee, J. Han, Y. Cho, H, H. Kim M, R. 2019. Sleep Disorders and Menopause. *Journal of Menopausal Medicine*. The Catholic University of Korea. Seoul.
- Malakouti, S, K. Foroughan, M. Nozomi, M. Ghaleb Bandi, M, F. Zandi T. 2009. *Sleep Patterns, Sleep Disturbances and Sleepiness in Retired Iranian Elders. International Journal Of Geriatric Psychiatry*. 1201-1208.
- Maswarni. Hayana. 2020. Keberhasilan Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Tekanan Darah di Desa Pandau Jaya Kec. Siak Hulu Kab. Kampar. *Jurnal Keperawatan Abdurrahman*. Vol. 4. No. 1.
- Maryam, Ekasari, Rosidawati, Jubaedi, Batubara, (2008). Mengenal usia lanjut dan perawatannya. Salemba Medika, Jakarta.
- Middlekoop, H, A, M. Doel, D, A, S. Neven, A, K. Kamphuisen, H, A, C, dan Springer, C, P. 2020. *Subjective Sleep Characteristic of 1,485 Males and Female Aged 50-93: Effects of Sex and Age, and Factors Related to Self-Evaluated Quality of Sleep. Journal of Gerontology*. Vol. 51A. No. 3.
- Monika, A, D. 2015. Perbedaan Tingkat Depresi Antara Lansia Yang Tinggal Di Panti Wredha Dharma Bhakti Dan Yang Bersama Keluarga Di Kelurahan Panjang. Skripsi. Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta. Sukoharjo.
- Nevid, J, S. Rathus. Spencer, A. dan Greene, B. 2005. *Psikologi abnormal*. Edisi 5. jilid I. Erlangga. Jakarta.
- Ningsih, S, F. Karim, D. Sabrina, F. 2015. Efektifitas *emotional freedom technique* (EFT) terhadap kecemasan pasien kanker payudara stadium II dan III. *Journal of Medicine*. Vol. 2 No. 2.
- Oktora, S, P, D. Purnawan, I. Achiriyati, D. 2016. Pengaruh Terapi Murottal Al Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Unit Rehabilitasi Sosial Dewanata Cilacap. *Jurnal Keperawatan Soedirman*. Vol 11. No 3.
- 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, Jurusan Keperawatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- Purba, J ,S. 2010. Mekanisme kerja akupuntur dan aplikasi klinik. *Departement Neurologi FK UI/RSCM*: Jakarta.
- Potter, P.A. & A.G. Perry. 2005. Buku ajar fundamental keperawatan: Konsep, proses, dan praktik. (Edisi 4 volume 2). Alih bahasa: Renata Komalasari, dkk. Jakarta: EGC.
- Rajin, M. 2015. Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Pasca Operasi di Rumah Sakit. *Jurnal Lembaga Penelitian Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum Jombang*. 1-5.
- Ramdhani, N. Adhyos, A, P. 2006. Pengembangan Multimedia Relaksasi. *Jurnal Psikologi*. 34 (2). 1-14
- Revai, A. 2018. Pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap kecemasan, Saturasi Oksigen Dan Kualitas Tidur Pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK). Tesis. Program Studi Magister Keperawatan Universitas Airlangga. Surabaya.
- Rochman, K. 2010. *Kesehatan Mental*, Fajar Media Press. Purwokerto
- Rofacky, H, F. Aini, F. 2015. Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom* (SEFT) Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Soedirman*. Vol.10. No 01.
- Saryono. 2011. Metodologi penelitian kesehatan: penuntun praktis bagi pemula, Mintra Cendikia Press. Yogyakarta.
- Saputri M, A,W, Indrawati E,S. 2011. Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Depresi pada Lanjut Usia yang Tinggal di Panti Wreda Wening Wardoyo Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*. Vol.09. No. 01.
- Semium. Y. 2006. *Kesehatan Mental 2*. Kanisius. Yogyakarta.
- Setiawan, B, M. 2013. Kesenian Pada Lansia Di Panti Wredha Sultan Fatah Demak. Skripsi. Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang. Semarang.
- Silvanasari, I, A. 2012. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Yang Buruk Pada Lansia Di Desa Wonojati Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember. Skripsi, Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember. Jember.
- Stanley, M. Beare, P, G. 2007. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. EGC. Jakarta.

EGC.

- Stuart, G, W. 2012. Buku Saku Keperawatan Jiwa, Edisi 5. Jakarta. EGC.
- Subandi, E. 2017. Pengaruh Rendam Kaki dengan Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia di desa Pakusamben Kecamatan Babakan Kabupaten Cirebon. *Jurnal Ilmiah Indonesia*. Vol 2. No. 6.
- Suherni. 2017. Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique Terhadap Penurunan Kecemasan Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Malang. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Sulidah. Yamin, A. Susanti, R, D. 2016. Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur Lansia. Akademisi pada Jurusan Keperawatan, Fakultas ilmu Kesehatan Universitas Borneo Tarakan, Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran. Vol 04. No. 01.
- Tamher dan Noorkasiani. 2009. *Kesehatan lanjut usia dengan pendekatan asuhan keperawatan*. Salemba Medika. Jakarta
- Ulfa, E. 2013. Intervensi *Spiritual Emotional Freedom Technique* Untuk menurunkan gangguan stres pasca trauma erupsi gunung merapi. *Journal of Education, Health and Community Psychology*. Vol 2. No.1.
- Verasari, M. 2014. Efektivitas Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Penurunan Insomnia pada Remaja Sebagai Residen NAPZA. *Jurnal Sosio-Humaniora*. Vol. 5 No. 1.
- Widyaningsih, N. 2010. Persepsi orang tua terhadap nilai pendidikan anak perempuan pada masyarakat jawa tradisional. *Kajian Antropologi*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Zainuddin, AF. 2009. *Spiritual Emotional Freedom Technique*. Jakarta ; Afzan Publishing.







