

DAFTAR PUSTAKA

- Green, W. (2012). 50 Hal Yang Bisa Anda Lakukan Hari Ini Untuk Mengatasi Insomnia. Jakarta: Komputindo Kompas Gramedia.
- Siregar, Mukhlidah Hanun. (2011). Mengenal sebab-sebab, akibat-akibat, dan cara terapi insomnia. Yogyakarta: FlashBooks.
- Putra, S. R. (2011). Tips Sehat Dengan Pola Tidur Yang Tepat Dan Cerdas. Yogyakarta: Buku Biru.
- Chopra, D. (2003). Tidur Nyenyak, Mengapa Tidak?. Yogyakarta: Teralitera.
- Giordano, A. (2005). *Controlling Stress And Tension*. San francisco: Pearson Education, Inc.
- Firdaus. (2011). *Terapi pijat untuk kesehatan kecerdasan otak dan kekuatan daya ingat*. Yogyakarta: Buku Biru.
- Bambang Trisnowiyanto. (2012). Keterampilan Dasar Massage. Yogyakarta: Muha Medika.
- Stanley, M., & Beare, P. G. (2006). Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 2. Jakarta: EGC.
- Azizah, Ma'rifatul, L. (2011). Keperawatan Lanjut Usia. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Hardywinoto, (2005). Panduan Gerontologi. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.

World Health Organization (WHO). (2012). Ageing and Life Course.

<http://www.who.int/ageing/about/facts/en/>. Diakses Tanggal 20 Oktober 2016 jam 17.20.

Ayu, 2009, *Aneka Manfaat Terapi Pijat*, Available from URL :

<http://www.indofamilyhealth.com> . Diakses Tanggal 20 Oktober 2016 jam 17.00.

Susilo & Wulandari. (2011). Cara jitu mengatasi insomnia. Jogjakarta :

Penerbit Andi.

Bambang Trisnowiyanto. (2012). Keterampilan Dasar Massage.

Yogyakarta: Muha Medika.

