

DAFTAR PUSTAKA

- Asmadi. 2008. *Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika.
- Dewanto, George., Wita Soewono., Budi Riyanto. 2009. *Panduan Praktis Diagnosis dan Tata Laksana Penyakit Saraf*. Jakarta : EGC
- Dorland, W. A. Newman. 2010. *Kamus Kedokteran Dorland Edisi 31*. Jakarta: EGC.
- Efendi, Ferry., Makhfudli. 2009. *Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Jakarta: Salemba Medika
- Guyton, Arthur. C & Hall, John. E. 2007. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Edisi 11*. Jakarta: EGC
- Harini, Setyo., Roekistiningsih., & Yosfi Rahmi. 2013. Perbedaan Nilai Indeks Glikemik Beras Hitam (*Oryza Sativa L. Indica*), Beras Merah (*Oryza Nivara*), dan Beras Putih (*Oryza Sativa*). Malang : Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya.
- Heny, LP. W., Nyoman, I. Sutresna., Wira, P. KP., 2013. Pengaruh Masase Punggung terhadap Kulititas Tidur pada Lansia dengan Insomnia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar. *Jurnal Dunia Kesehatan*.
- Indrasari, SD & Adnyana. 2007. Preferensi konsumen terhadap beras merah sebagai sumber pangan fungsional. *Iptek tanaman pangan vol. 2 no. 2*.
- Junger, Alejandro, M.D. 2009. *Clean*. Bandung: Mizan Pustaka
- Kementrian kesehatan RI. 2013. Topik Utama Gambaran Kesehatan Lanju Usia di Indonesia. *Buletin Jendela Data dan Informasi vol.7 no. 4 2005*.
- Khasanah, K & Hidayati, W. 2012. Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial "MANDIRI" Semarang. *Journal Nursing Studies*, 1. 189-96.
- Kurniawan, Tommy. 2012. *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) pada Lansia Di Panti Tresa Werdha Kabupaten Magetan*. Ponorogo : Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- Lanywati, Endang. 2008. *Insomnia Gangguan Sulit Tidur*. Yogyakarta: Kanisius.
- Lemeshow, Stanley. 1997. *Besar Sampel dalam Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta : Universitas Gadjah Mada

- Maryam, Siti., Mia Fatma Ekasari., Rosidawati., Ahmad Jubaedi., Irwan Batubara. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta : Salemba Medika
- Okun, ML., Kravitz HM., Sowers MF., Moul DE., Buysse DJ., Hall M. 2009. Pittsburgh sleep symptom questionnaire-insomnia. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 5(1): 41-51.
- Olivera. 2010. Sleep quality of elders living in long term care institution. *Journal of Brazilian University*.
- Potter, P.A & Perry, A.G. 2005. Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik. Jakarta: EGC.
- Rafknowledge. 2004. *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta: Gramedia.
- Stanley, M & Beare, P.G. 2006. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 2*. Jakarta: EGC.
- Subroto, M.A. 2008. *Real Food True Health: Makanan Sehat untuk Hidup Lebih Sehat*. Jakarta: Agromedia Pustaka.
- Sumedi., Wahyudi, Taat., Kuswati, Wahyudi., Ani. 2010. Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Skala Insomnia pada Lansia di Panti Wredha Dewanata Cilacap. *Jurnal Keperawatan Soedirman (JKS)*.
- Utami, Wismardani. 2013. *Perbedaan pH Saliva dan Indeks Glikemik Setelah Mengonsumsi Nasi yang Berasal dari Beras Putih dan Beras Merah*. Jember: Universitas Jember
- Warta. 2005. Padi Beras Merah: Pangan Bergizi yang Terabaikan?. *Penelitian dan Pengembangan Pertanian*. ISSN 0216-4427. Vol. 27 No.4 2005.