

## DAFTAR PUSTAKA

- Afni, N., Pardosi, S., Elly, N., & Lestari, W. (2022). *Asuhan Keperawatan Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Pada Lansia Dengan Insomnia Di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu Tahun 2022* (Doctoral dissertation, Poltekkes KemeInkes Bengkulu).
- Anita, M. (2018). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Kecemasan Klien Pre Operasi Dengan Anestesi Umum di RSUD Sleman Yogyakarta. *Jurnal Info Kesehatan*, 4(2), 2–3.
- Akbar, F., Darmiati, D., Arfan, F., & Putri, A. A. Z. (2021). Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidas*, 2(2), 392–397. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i2.282>. Di Akses pada tanggal 16 Mei 2023 Pukul 17.45 WIB
- Arnata AP, Lestari P, Keperawatan F, Ngudi U. Pengaruh Terapi Spiritual Emosional Freedom Technique Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Gondoriyo Kecamatan Bergas Kabuapten Semarang. *Indones J Nurs Res*. 2018;1(1):1–14.
- Biahimo, N. U. I., Gobel, I. A., & Pulogu, S. N. (2021). Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Di Desa Kaidundu Kecamatan Bulawa Kabupaten Bone Bolango. *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 9(1), 916-924.
- Budiono. (2016). *Konsep Dasar Keperawatankonsep Dasar Keperawatan*. Bumi Medika.
- Ernawati, Syauqy A, Haisah S. Gambaran Kualitas Tidur dan Gangguan Tidur Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi. 2017;2(disitasi 2019 Maret 6):5. Available from: <http://repository.unja.ac.id/2381/1/JURNAL.pdf>. Di Akses pada tanggal 16 Mei 2023 Pukul 16.33 WIB

- Fakihan, A., & Fis, D. R. K. S. (2016). *Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lanjut usia* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Gurning, R. N., & Sari, R. P. (2020). Literatur Review Peningkatan Kualitas Tidur Lansia melalui Relaksasi Otot Progresif. *Suparyanto Dan Rosad (2015, 5(3)*, 248–253.
- Hastuti RY, Sari DP, Sari SA. Pengaruh Melafalkan Dzikir terhadap Kualitas Tidur Lansia. *J Keperawatan Jiwa*. 2019;7(3):303.
- Idea, A., Journal, H., Hidayat, R., Amir, H., Masyarakat, F. K., & Indonesia, U. M. (2021). *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur pada Lanjut Usia The Effect of the Benson Relaxation Technique on Sleep Quality in the Elderly*. 1(01), 21–25.
- Khairani, N., Juanita, J., & Rahmawati, R. (2022). Gambaran Insomnia Pada Lansia di Kota Banda Aceh. *JIM Fkep, VI(1)*, 106–111.
- Logan Foley. (2020). *Sleep Foundation A Onecare Media Company*. Di Akses pada tanggal 15 Mei 2023 Pukul 01.50 WIB
- Malau, M. J. Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecerdasan Emosional Mahasiswi Ners Iv Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2019.
- Najamuddin, N. I., Ovia, M., Roslianti, E., & Firmansyah, A. (2022). Efektifitas Terapi Mandi Air Hangat Terhadap Penurunan Insomnia Lansia Di Polewali Mandar. *INDOGENIUS, 1(1)*, 1-9.
- Prayitno, S., & Widhi, B. W. (2021). Effectiveness of Benson Relaxation Therapy on Sleep Quality in the Elderly. *Jurnal Ilmiah Permas, 11(4)*, 655–650.
- Prasetyo, W., Nancye, P. M., & Sitorus, R. P. (2019). Pengaruh relaksasi benson terhadap tingkat insomnia pada lansia di griya usia lanjut st. Yosef surabaya. *Jurnal Keperawatan, 8(2)*, 34-42.
- Putri, Dian Eka. 2021. HUBUNGAN FUNGSI KOGNITIF DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA : Jurnal inovasi penelitian. 2(7), 1147-1152.

- Rahayu Putri, W. (2020). *Efektivitas Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Posyandu Lansia Bhakti Kencana Kota Palembang Tahun 2020*. POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG.
- Rahman, H. F., Handayani, R., & Sholehah, B. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Upt. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso. *Jurnal SainHealth*, 3(1), 15-20.
- Rosianti, I. S., & Suryani. (2020). *Perbedaan Kejadian Insomnia Pada Lansia Yang Tinggal Sendiri Dengan Yang Tinggal Bersama Keluarga Di Kelurahan Kenalan Pakis Magelang*.
- Rusdiana, R., Maria, I., & Al Azhar, H. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Guntung Payung. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 4(2), 78-84.
- Sari, D. W. I., Syarafina, F. Z., Ayuningtias, K., Rindiani, N. A., Setianingrum, P. B., Febriyanti, S., & Pradana, A. A. (2022). Efektivitas Terapi Relaksasi Benson untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia: Telaah Literatur. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 2(2), 55. <https://doi.org/10.24853/mujg.2.2.55-61>. Di Akses pada tanggal 01 Juni 2023 Pukul 02.00 WIB
- Surani, V., Pranata, L., Indaryati, S., & Ajul, K. (2023). The Effect of the Benson Relaxation Technique on Insomnia Levels in the Elderly. *Formosa Journal of Science and Technology*, 2(1), 245-256.
- Sunarti, S., & Helena, H. (2018). Gangguan Tidur pada Lanjut Usia. *Journal of Islamic Medicine*, 2(1), 1-15.
- Suwanda, O. E. R. (2020). Literature Review: Terapi Relaksasi Benson Pada Lanjut Usia Yang Mengalami Insomnia.
- Solehati, T , & Kosasih, E. C. (2018). Konsep & Aplikasi Relaksai Dalam Keperawatan Maternitas. Bandung : Refika ADITAMA

- Syaharani, Fauzia Ajeng., Kurniawati R. (2020). Gangguan tidur pada lansia: Jurnal ilmiah, 1(1), 1-6.
- Tahun KB, Kadek NI, Astria R. Gambaran Kualitas Tidur Lansia di Desa Adat Pecatu Kecamatan Kuta Selatan Kabupaten Badung Tahun 2016. Universitas Udayana Denpasar; 2016.
- Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradanie, R. (2021). Analisa Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Panti. *Jurnal Health Sains*, 2(3), 362-380.
- Widiana, I. G. P. W., Sudiari, M., & Sukraandini, N. K. (2020). Pengaruh Massage Kaki terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia di Banjar Temesi Desa Temesi Kabupaten Gianyar. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(1), 83-91.
- Wita C.A Kawulusan, Nelfa Fitria Takahepis, & Norman Alfiat Talibo. (2022). PENGARUH PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP KUALITAS TIDUR DI PANTI DAMAI RANOMUUT. *Jurnal Kesehatan Amanah*, 6(2), 22–28.
- Wahdatur, R. A. (2018). Efektifitas Teknik Relaksasi Benson Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru.
- Widyaningrum, D. A., & Rosmaharani, S. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur dan Kesepian Pada Lansia di Masa Pandemi COVID-19 (Benson Relaxation Therapy Toward Sleep Quality and Loneliness During in The Pandemic of COVID-19). *Journal of Nursing Care and Biomoleculer*, 6(1), 7–11.