

## 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 Kemenkes Bengkulu).
- 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.
- Al Ghazali, S. A. R. W. E. N. D. I., Elly, N., Ervan, E., Dahrizal, D., & Sahran, S. (2021). *Literature Review: Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Kualitas Tidur Lansia* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).
- Alza, S. H., Inayati, A., & Hasanah, U. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Op Appendiktomi Diruang Bedah Di Rsd Jend. Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(4), 561-567.
- An Am, N. N. C. (2017). *Hubungan Depresi Dengan Gangguan Tidur Pada Lansia Di Posyandu Mawar Desa Kledokan Kec. Bendo Kab. Magetan* (Doctoral dissertation, STIKES Bhakti Husada Mulia).
- Antari, Mia Kadek. (2023). *Gangguan Tidur Dan Penanganannya Pada Lansia Di Desa Tibubeneng Kecamatan Kuta Utara Kabupaten Badung*. Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali Denpasar.
- Ernawati, E., & Haisah, S. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Dan Gangguan Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi. *Jurnal Keperawatan Universitas Jambi*, 5(1).
- Fadlilah, S., Rahil, N. H., & Lanni, F. (2020). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Tekanan Darah Dan Saturasi Oksigen Perifer (Spo<sub>2</sub>). *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 21-30.
- Fitria, A., & Aisyah, S. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Desa Babah Dua. *Jurnal Gentle Birth*, 3(1), 1-11.
- Haryati, M. C., Kusumaningsih, I., & Supardi, S. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur lansia di RW 03 Kelurahan Kebon Manggis Jakarta. *Jurnal Keperawatan Malang*, 7(2), 76-93.
- Kurniawan, A., Kasumayanti, E., & PUTRI, A. D. (2020). Pengaruh senam lansia terhadap penurunan skala insomnia pada lansia di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Tahun 2020. *Jurnal Ners*, 4(2), 102-106.

- Leba, I. P. R. P. (2023). Literature Review: Faktor–Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Lansia. *PROFESSIONAL HEALTH JOURNAL*, 4(2sp), 166-177.
- Malau, M. J. (2019). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecerdasan Emosional Mahasiswi Ners Iv Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2019.
- Mareta, Y. (2019). *Strategi Bimbingan Terhadap Perubahan Fisik Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Lampung Selatan* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Nasution, M. A., Mardhiati, R., & Hamal, D. K. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Gejala Insomnia Pada Siswa Menengah Atas. *Buletin Kesehatan: Publikasi Ilmiah Bidang kesehatan*, 6(2), 173-186.
- Pinatih, I. A. D. U. P. (2019). *Gambaran Asuhan Keperawatan Pemberian Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Ansietas Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas 1 Denpasar Timur Tahun 2019* (Doctoral dissertation, Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar Jurusan Keperawatan).
- Potter & Perry. (2009). *Fundamental Keperawatan*, Edisi 7 Buku 1. Jakarta : Salemba Medika.
- Putri, D. E. (2021). Hubungan fungsi kognitif dengan kualitas hidup lansia. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(4), 1147-1152.
- Putri, Dian Eka. 2021. Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Kualitas Hidup Lansia : Jurnal inovasi penelitian. 2(7), 1147-1152
- Putri, Dian Eka. 2021. Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Kualitas Hidup Lansia:Jurnal inovasi penelitian. 2(7), 1147-1152
- 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
- Banuapta, H. K. A., & Supratman, S. (2024). Pengaruh Terapi Benson terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 16(4), 1287-1294.
- 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.

- Sholeha, A., & Septiawan, T. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Nilai Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: Literature Review. *Borneo Studies and Research*, 3(3), 2725-2737.
- Silalahi, F. S. A., & Astarani, K. (2018). Pijat Aromaterapi Efektif Menurunkan Insomnia Lansia. *JURNAL STIKES RS Baptis Kediri*, 11(2).
- Situmeang, C. D. B., Veronika, A., & Siallagan, E. A. (2022). Gambaran Pengetahuan Lansia Tentang Insomnia Dipanti Yayasan Pemenang Jiwa Simpang Selayang Kecamatan Medan Tuntungan Kota Medan Tahun 2021. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine*, 7(2).
- Sunarti, S., & Helena, H. (2018). Gangguan Tidur pada Lanjut Usia. *Journal of Islamic Medicine*, 2(1), 1-15.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017) . Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI). Edisi 1. Jakarta. Persatuan Perawat Indonesia.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018) . Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI). Edisi 1. Jakarta. Persatuan Perawat Indonesia.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2018) . Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI) . Edisi 1. Jakarta. Persatuan Perawat Indonesia.
- Wahdatur, R. A. (2018). Efektifitas Teknik Relaksasi Benson Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru.
- 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