

DAFTAR PUSTAKA

- Andas, A. M., Prima, A., Purnamasari, A., Romantika, I. W., Wada, F. H., Efitra, E., & Dihniah, N. (2024). *Tidur Nyenyak di Usia Senja: Panduan Intervensi Non Farmakologi untuk Lansia*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia. <https://books.google.co.id/books?id=IhUOEQAAQBAJ>
- Aprilyawan, G., Suryo Wibowo, T., and Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rana Wijaya Singaraja, P. (2021). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Indonesian Journal of Health Research*, 4(1), 20–24.
- Biahimo, N. U. I., dan Gobel, I. A. (2021). Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Di Desa Kaidundu Kecamatan Bulawa Kabupaten Bone Bolango. *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 9(1), 916. <https://doi.org/10.31314/zijk.v9i1.1115>
- BPS. (n.d.). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Badan pusat statistik. DIY, D. (2022). Profil kesehatan DIY. *Dinkes*, 11–16. https://doi.org/10.1007/978-3-642-94500-7_1
- Fajriyati, N. A., dan Rizqi, W. H. (2022). *Buku Panduan Praktikum Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta : Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- Faridah, U., Kusumawati, D., Rahayu, S., dan Wahab, D. (2021). *Dengan Gejala Gangguan Tidur Pada Lansia*. 228–241.
- Hastuti, R. Y., Sari, D. P., dan Sari, S. A. (2019). Pengaruh Melafalkan Dzikir terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(3), 303. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.3.2019.303-310>
- Hidayat, A. A. (2021). *Proses Keperawatan; Pendekatan NANDA, NIC, NOC dan SDKI*. Health Books Publishing. <https://books.google.co.id/books?id=h3scEAAAQBAJ>
- Maulina, S. U., dan Anastasia, S. S. (2022). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Dan Dzikir Pada Gangguan Kualitas Tidur Lansia Di BPSTW Unit Abiyoso Yogyakarta*. Yogyakarta : Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

- Muhaningsyah, E. Della, Beatrick, A., Firyaaal, S., Hulu, I., dan Kaban, K. B. (2021). Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Melalui Terapi Relaksasi Otot Progresif. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(2), 359–366. <https://doi.org/10.37287/jppp.v3i2.462>
- Rahmani, J., Setiawan, dan Rosidin, U. (2020). Gambaran Kualitas Tidur Lansia di Satuan Pelayanan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Kabupaten Garut. *Jurnal Keperawatan BSI*, VIII(1), 143–153. <https://ejournal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/250/233>
- Royani, E., dan Siska, F. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 13(26), 42–49. <https://doi.org/10.52047/jkp.v13i26.251>
- Safitri, R. P., Rusiana, H. P., dan Idris, B. N. A. (2022). Pengaruh relaksasi progresif dengan peningkatan kualitas tidur pada lansia puskesmas cakranegara. *Jurnal Keperawatan*, 3–6.
- Sakitri, G., dan Astuti, R. K. (2020). Efektifitas Teknik Relaksasi Progresif Untuk Mengurangi Insomnia Pada Usia Lanjut. *Avicenna: Journal of Health Research*, 2(2), 34–45. <https://doi.org/10.36419/avicenna.v2i2.300>
- Supriadi, D., Santoso, M. B., dan Supriantini, N. P. (2023). Penatalaksanaan kualitas tidur pada lansia dengan melakukan aktivitas olahraga jalan kaki. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(4), 294–303. <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i4.9949>
- Widowati, D. T., Nugraha, S., Robiatul, A., Program, A., Masyarakat, S. K., dan Kesehatan, I. (2022). Hubungan Faktor Risiko Lingkungan Rumah Dengan Kejadian Jatuh Pada Lansia di Kota Bandung Tahun 2022. In *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS) e-ISSN* (Vol. 6, Issue 2). <http://ejournal.urindo.ac.id/index.php/jukmas>
- Yuliadarwati, N. M., dan Utami, K. P. (2022). Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif bagi Lansia dengan Kualitas Tidur Buruk. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2), 319–323. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v7i2.2537>
- Yuniartika, M. D. (2022). Asuhan Keperawatan Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Pada Lansia Dengan Insomnia. *Poltekes Bengkulu*, 6(8.5.2017), 2003–2005.

Zulkharisma, I., dan Noorratri, E. D. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wilayah Dusun Sidodadi Kabupaten Ngawi the Effect of Progressive Muscle Relaxation Therapy on the Sleep Quality Among the Older Adults in Sidodadi Hamlet, Ngawi Regency. *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*, 5(2), 45–52.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA