

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, L. (2021). *Gangguan tidur pada pasien stroke fase akut*. Jurnal Neuroanestesi Indonesia, 10 (1), 47-54.
- Aini, F., Galih Yudanari, Y., & Apriyatmoko, R. (2023). *Relaksasi Otot Progresif Meningkatkan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan yang Mengerjakan Tugas Akhir*. Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat, 1(1), 36–42. <https://doi.org/10.35473/jkbs.v1i1.2161>
- Aini, F., Galih Yudanari, Y., & Apriyatmoko, R. (2023). *Relaksasi Otot Progresif Meningkatkan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan yang Mengerjakan Tugas Akhir*. Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat, 1(1), 36–42. <https://doi.org/10.35473/jkbs.v1i1.2161>
- Anggreni, D., & Wardini, S. (2013). *Kebutuhan Dasar Manusia*. How Languages Are Learned, 12, 27–40.
- Aprilyawan, G., & Suryo Wibowo, T. (2021). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur Lansia*. Indonesian Journal of Health Research, 4(1), 20–24.
- Ariana, P. A., Putra, G. N. W., & Wiliantari, N. K. (2020). *Relaksasi Otot Progresif Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia Wanita*. Jurnal Keperawatan Silampari, 3(2), 416–425. <https://doi.org/10.31539/jks.v3i2.1051>
- Arisjulyanto, D. (2017). *Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Cakranegara tahun 2016*. Berita Kedokteran Masyarakat, 33(11).
- Batubara, K., & Limbong, P. R. B. (2021). *Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur dengan Tindakan Relaksasi Otot Progresif pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2*. Jurnal Keperawatan Profesional, 2(2), 39–48. <https://doi.org/10.36590/kepo.v2i2.168>
- Erfiana, E., & Silvitasari, I. (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>
- Fitriani, N. A., Indriani, N., & Triguna, Y. (2022). *Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Hipertensi: Study Kasus*. Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT), 2(1), 71–77. <https://doi.org/10.56742/nchat.v2i1.40>
- Gusyarni, R. M. (2024). *Literatur Review Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pasien Hemodialisa*. SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah,

3(1), 426–433. <https://doi.org/10.55681/sentri.v3i1.2195>

Hastuti, R. Y., Sari, D. P., & 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>

Hotijah, S., Ikhtiarini Dewi, E., & Hadi Kurniyawan, E. (2021). *Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Baru Luar Pulau Jawa Universitas Jember*. *E-Journal Pustaka Kesehatan*, 9(2), 111–115.

Kemendes, R. I. (2020). *Tetap produktif, cegah dan atasi diabetes mellitus*. Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.

Manitu, I., & Sirumpa, N. (2022). *Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 37–42. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.681>

Mariyana, R. (2019). *Efektivitas Teknik Relaksasi Progresif Dalam Mengurangi Kesulitan Tidur Pada Remaja*. *Jurnal Endurance*, 4(1), 80. <https://doi.org/10.22216/jen.v4i1.3589>

Muhith, A., Herlambang, T., Fatmawati, A., Hety, D. S., & Merta, I. (2020). *Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kekuatan otot dan kualitas tidur lanjut usia*. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 8(2), 306–314.

Ningsih, D. S., & Permatasari, R. I. (2020). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja di SMKN 7 Pekanbaru*. *Ensiklopedia of Journal*, 2(2).

Nurhaziza Hamsul, Munir, N. W., & Taqiyah, Y. (2023). *Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tingkat Stress pada Mahasiswa Ners Angkatan XI Selama Pandemi Covid-19*. *Window of Nursing Journal*, 4(1), 40–46. <https://doi.org/10.33096/won.v4i1.91>

Oktaviani, F. T., Apriliyani, I., Yudono, D. T., & Dewi, F. K. (2021). *Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dimasa Pandemi Penyakit COVID-19 di Universitas Harapan Bangsa, Purwokerto*. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 13(2), 54–60.

Pratiwi, R. D., & Haryanto, S. (2019). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stress Pada Mahasiswa S1 Semester Akhir Fakultas Ekonomi Jurusan Management Keuangan Universitas Pamulang*. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 1–15.

Priyono, M. (2016). *Metode penelitian kuantitatif*. Sidoarjo: Zifatma Publishing.

- 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.
- Royani, E., & 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>
- SARI, N. P., & HARMANTO, D. (2020). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kadar Glukosa Darah Dan Ankle Brachial Index Diabetes Melitus Ii*. *Journal of Nursing and Public Health*, 8(2), 59–64. <https://doi.org/10.37676/jnph.v8i2.1187>
- Schlarb, A. A., Friedrich, A., & Claßen, M. (2017). *Sleep problems in university students—an intervention*. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 1989–2001.
- Sugiyono, D. (2017). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Syifa, Y. A. N., Hayati, R., & Kur'ani, N. (2023). *Hubungan Kecanduan Media Sosial dengan Kecenderungan Insomnia pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Pontianak*. *Eksistensi*, 5(1).
- Ulfa, R. (2021). *Variabel Penelitian Dalam Penelitian Pendidikan*. *Jurnal Teknodik*, 6115, 196–215. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.554>
- Umam, R. H., Fauzi, A. K., Rahman, H. F., Khotimah, H., & Wahid, A. H. (2020). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kadar Glukosa Darah Pada Klien dengan Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Besuk Kabupaten Probolinggo: Relationship between Sleep Quality and Blood Glucose Levels in Clients with Type 2 Diabetes Mellitus in Puskesmas Besuk*. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 6(2), 168–177.
- Waliyanti, E., & Pratiwi, W. (2017). *Hubungan Derajat Insomnia Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Di Yogyakarta (Correlation Between Insomnia with Learning Concentration Among Nursing Students in Yogyakarta)*. *IJNP (Indonesian Journal of Nursing Practices)*, 1(2), 9–15.
- Wardani, E. M., Wijayanti, L., & Ainiyah, N. (2019). *Pengaruh spa kaki diabetik terhadap kualitas tidur dan sensitivitas kaki penderita diabetes mellitus tipe 2*. *Jurnal Ners LENTERA*, 7(2), 130–141.
- Waryantini, W., Amelia, R., & Harisman, L. (2021). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi*. *Healthy*

Journal, 10(1), 37–44. <https://doi.org/10.55222/healthyjournal.v10i1.514>

Yanto, A., & Febriyanti, L. S. (2022). *Pemenuhan kebutuhan istirahat tidur lansia melalui penerapan tindakan relaksasi otot progresif untuk mengurangi kecemasan*. *Holistic Nursing Care Approach*, 2(2), 41. <https://doi.org/10.26714/hnca.v2i2.10246>

Yuliadarwati, N. M., & Utami, K. P. (2022). *Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif bagi Lansia dengan Kualitas Tidur Buruk*. *Pengabdian Mu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2), 319–323. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v7i2.2537>

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDRAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA