

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarsari, S. A. (2015). Pemenuhan Kebutuhan Tidur Lansia: Terapi Akupresur. *The Sun*, 2(1).
- Antoni, A., Rangkuti, G. R., & Martua, T. (2016). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Insomnia Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 1(3), 72-78.
- Aprilia, W. R., & Muflihatin, S. K. (2017). Perbandingan Efektivitas Terapi Musik Dan Aromaterapi Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Werdha Nirwana Puri Samarinda 20
- 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.
- Astuti, N. M. H. (2013). Penatalaksanaan Insomnia Pada Usia Lanjut. *Bagian/SMF Psikiatri Fakultas Kedokteran Universitas Udayana/Rumah Sakit Pusat Sanglah Denpasar*.
- Borneo, C. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Panti Jompo Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya. *Jurnal ProNers*, 3(1). doi:10.26418/jpn.v3i1.26533
- Chegeni, P. S., Gholami, M., Azargoon, A., Pour, A. H. H., Birjandi, M., & Norollahi, H. (2018). The effect of progressive muscle relaxation on the management of fatigue and quality of sleep in patients with chronic obstructive pulmonary disease: A randomized controlled clinical trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 31, 64-70.
- Danirmala, D., & Ariani, P. (2019). Angka Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar, Bali Tahun 2015. *E-Jurnal Medika Udayana*, 8(1), 27-32.
- Dariah, E. D., & Okatiranti, O. (2015). Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur Lansia di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Keperawatan BSI*, 3(2).
- Darmojo, B. (2015). *Geriatric Ilmu Kesehatan Lanjut Usia* (H. H.-M. Boedhi Darmojo Ed. 5 ed.). Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Dharma, K. K. (2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta Timur: Trans Info Media.

- Djawa, Y. D., Hariyanto, T., & Ardiyani, V. M. (2017). Perbedaan Kualitas Tidur Sebelum Dan Sesudah Melakukan Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(2).
- Dondok, C. S. M., & Sulaiman, N. S. (2017). Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Skala Insomnia Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Karitas Cimahi. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 3(2), 98-104.
- Donsu, J. D. T. (2016). *Metodologi Penelitian Keperawatan* (1 Ed.). Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Elliya, R., Furqoni, P. D., & Ariska, M. A. (2020). Hubungan Stress Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia Di UPTD PSLU Tresna Werdha Natar Lampung Selatan. *Malahayati Nursing Journal*, 2(4), 649-658.
- Febuanti, S., Hartono, D., & Cahyati, A. (2019). Penyakit Fisik dan Lingkungan terhadap Insomnia bagi Lanjut Usia. *Quality: Jurnal Kesehatan*, 13(1), 1-4.
- Fitriani, H. (2017). Pengaruh Intervensi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Disminore Primer pada Remaja. *Faletehan Health Journal*, 4(3), 149-152.
- Gupta, R., & Lahan, V. (2011). Insomnia associated with depressive disorder: primary, secondary, or mixed? *Indian journal of psychological medicine*, 33(2), 123. doi:10.4103/0253-7176.92056
- Hardani, P. T., & Putri, Y. S. E. (2016). Relaksasi Otot Progresif Dalam Mengatasi Insomnia Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 4(1), 40-44.
- Hastono, S. P. (2016). *Analisis Data Pada Bidang Kesehatan*. Jakarta: Grafindo Persada.
- Hayat, N., Alba, A. D., & Rahmadeni, A. S. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Insomnia pada Lansia Diwilayah Kerja Puskesmas Batu Aji Kota Batam Tahun 2019. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(4), 403-413.
- Indrawati, L. (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Insomnia pada Lansia di PSTW Budhi Dharma Bekasi 2014. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), 140-146.
- Kasiati, N. W. D. R. (2016). *Kebutuhan Dasar Manusia 1*. Jakarta Selatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2017. Data dan informasi profil kesehatan Indonesia.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2013. Gambaran kesehatan lanjut usia di Indonesia. Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI
- Kholifah, S. N. (2016). *Keperawatan Gerontik* (pp. 3-4).
- Liu, K., Chen, Y., Wu, D., Lin, R., Wang, Z., & Pan, L. (2020). Effects of progressive muscle relaxation on anxiety and sleep quality in patients with COVID-19. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 39, 101132.
- Manurung, R., & Adriani, T. U. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 3(2), 294-306.
- Muhith, A., & Siyoto, S. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik*: Penerbit Andi
- Muhith, A., Herlambang, T., Fatmawati, A., Hety, D. S., & Merta, I. W. S. (2020). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kekuatan Otot Dan Kualitas Tidur Lanjut Usia. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 8(2), 306-314.
- Napitupulu, M. (2019). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Lansia Penderita Insomnia. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 4(1), 70-75.
- Nursalam. (2011). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (T. E. S. Medika Ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Ozgundondur, B., & Metin, Z. G. (2019). Effects of progressive muscle relaxation combined with music on stress, fatigue, and coping styles among intensive care nurses. *Intensive and Critical Care Nursing*, 54, 54-63.
- Pardede, J. A., Simanjuntak, G. V., & Laia, R. Gejala Risiko Perilaku Kekerasan Menurun Setelah Diberikan Progressive Muscle Relaxation Therapy Pada Pasien Skizofrenia. *Volume 3 No 2*, 91– 100.
- Prananto. 2016. Mengenal Sebab-Sebab, Akibat-Akibat, Dan Cara Terapi Insomnia. Yogyakarta: FlashBooks
- Pratiwi, C. A., Majid, Y. A., & Rini, P. S. (2015). Hubungan antara Insomnia dengan Minat Belajar pada Mahasiswa Asrama Stikes Muhammadiyah Palembang. *Masker Medika*, 3(1), 1-11.
- Putra, I. D. (2018). Pengaruh rendaman air hangat pada kaki sebelum tidur terhadap insomnia. *Jurnal Keperawatan Abdurrahman*, 1(2), 12-16.
- Reza, R. R., Berawi, K., Karima, N., & Budiarto, A. (2019). Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan. *Jurnal Majority*, 8(2), 247-253.

- Rianjani, E., Nugroho, H. A., & Astuti, R. (2011). Kejadian Insomnia Berdasar Karakteristik Dan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Panti Wredha Pucang Gading Semarang. *FIKkeS*, 4(2).
- Sakitri, G., & Astuti, R. K. (2019). Efektifitas Teknik Relaksasi Progresif untuk Mengurangi Insomnia pada Usia Lanjut. *journal of health research*, Vol. 02 No. 02, 34-45.
- Setyoadi, K. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan pada klien Psikogeriatrik* (P. P. L. Akliia Suslia Ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Siagian, H. S. (2020). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Insomnia Pada Usia Lanjut. *Journal of Pharmaceutical Science and Medical Research*, 3(1), 35-42.
- Sohat, F., Bidjuni, H., & Kallo, V. (2014). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Insomnia Pada Lansia Di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senja Cerah Paniki Kecamatan Mapanget Manado. *JURNAL KEPERAWATAN*, 2(2).
- Suastari, N. M. P., Tirtayasa, P. N. B., Aryana, I., & Kusumawardhani, R. (2014). Hubungan antara sikap sleep hygiene dengan derajat Insomnia pada lansia di Poliklinik Geriatri RSUP Sanglah, Denpasar. *EJ Medika Udayana*, 3(9), 1-18.
- Subandi, E. (2017). Pengaruh Rendam Kaki dengan Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Desa Pakusamben Kecamatan Babakan Kabupaten Cirebon. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 2(6), 31-44.
- Sugiyanto, S. (2021). Analisa Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Moroangin Kota Palopo Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Luwu Raya*, 7(2), 191-196.
- Sukmalara, D. (2017). Penerapan "Evidence Practice" Aromaterapi Bunga Lavender Pada Lansia Dengan Insomnia Di Sasana Tresna Werdha (Stw) Karya Bakti Cibubur Tahun 2017. *Afiat*, 3(2), 399-412.
- Sulidah, S., Yamin, A., & Susanti, R. D. (2016). Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 4(1).
- Sunaringtyas, W., Fuadah, D. Z., & Kusdiantoro, L. (2018). Pengaruh Pelaksanaan Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Tumpang Kecamatan Talun Kabupaten Blitar. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5(3), 434-437.
- Susanti, L. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian insomnia di poliklinik saraf RS Dr. M. Djamil Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(3).
- Widya. (2019). Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Dengan Campuran Garam Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Lampung Tahun 2019. Skripsi.

- Widhiyanti, K. T., Ariawati, N., & Rusitayanti, N. A. (2017). Pemberian Back Massage Durasi 60 Menit Dan 30 Menit Meningkatkan Kualitas Tidur Padamahasiswa Vi A Penjaskesrek Fpok Ikip Pgri Bali Semester Genap Tahun 2016/2017. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 3(2), 9-18.
- 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.
- Witriya, C., Utami, N. W., & Andinawati, M. (2016). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Pola Tidur Lansia Di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 1(2).
- Wungouw, H., & Hamel, R. (2018). Pengaruh terapi rendam air hangat pada kaki terhadap insomnia pada lansia di kelurahan Angges Kecamatan Tahuna Barat. *JURNAL KEPERAWATAN*, 6(2).