

DAFTAR PUSTAKA

- 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). <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jks.c3i2.1051>
- Arianti, Di., & Novera, M. (2019). The Influence of Progressive Muscle Relaxation on Insomnia In The Elderly in The Health Center of Kuranji Padang. *Malaysian Journal of Medical Research*, 3(1), 67–71. <https://doi.org/10.31674/mjmr.2019.v03i01.010>
- Arsy, G. R., & Listyarini, A. D. (2021). Terapi Relaksasi Otot Progresif untuk Mengatasi Insomnia di Masa pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Kesehatan STIKES Cendekia Utama Kudus*, 4(1).
- BPS. (2021). Statistik Penduduk Lanjut Usia. *Badan Pusat Statistik*.
- BPS Jawa Timur. (2021). Presentase Lansia Tahun 2018-2020. *Badan Pusat Statistik Jatim*.
- Dirgayunita, A. (2017). Depresi: Ciri, Penyebab, Penangannya. *Journal An-Nafs: Kajian Dan Penelitian Psikologi*, 1, 1.
- Gustaman, A. G. (2020). Pola Tidur Sehat pada Lansia. *Rsjlawang*.
- Hasan, M. N. (2017). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Depresi Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Dharma (PSTW) Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*.
- Hayat, N., Alba, A. D., & Rahmadeni, A. S. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Tingkat Insomnia pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Batu Aji Kota Batam Tahun 2019. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(4), 403–413.
- Husna, C. H. Al. (2020). Pengkajian Lansia 2: Psikogerontik. *Universitas Muhammadiyah Malang*.
- Irsad, M. (2020). Relaksasi Meredakan Ketegangan. *Rsjmenurjatim*.
- Kemenkes RI. (2021). Konten Media HLUN 2021 bersama Lansia Keluarga Bahagia. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.

- Kumar, B. R. C., & Bhardwaj, G. (2017). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation on Inducing Sleep among Cancer Patient in Selected Hospitals of Pune City. *International Journal of Science and Healthcare Research*, 2(3), 35–40. www.gkpublication.in
- Kurtubi, D. A. (2021). Hari LANjut Usia Nasional Tahun 2021 (Menjadi Lanjut Usia Bahagia Sejahtera Dimanapun dan Kapanpun. *Dinas Sosial Riau*.
- PPNI. (2016). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia. In Tim Pokja SDKI DPP PPNI (Ed.), *DPP PPNI (III)*. Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Putri, A. E. R. (2022). Mengenal Gejala Depresi, penyebab, dan Cara Mengatasinya. *MitraKeluarga*. <https://www.mitrakeluarga.com/artikel/artikel-kesehatan/sekilas-tentang-depresi-3>
- SFI. (2021). Relaksasi Otot Progresif: Pengertian, Manfaat, dan Teknik Melakukannya. *Sfidn.Com*. <https://www.sfidn.com/article/post/relaksasi-otot-progresif-pengertian-manfaat-dan-teknik-melakukannya#>
- Syaifudin, Imawati, D., Mariskha, S. E., & Purwaningrum, E. K. (2017). Depresi pada Lansia. *E-Journal Untag*, 5(1).