

## 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), 416–425. <https://doi.org/10.31539/jks.v3i2.1051>
- Arna, Y. D., & Handayani, S. (2022). Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Gangguan Pola Tidur pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Krian. *Prosiding Nasional FORIKES*, 1, 2020–2023. <http://forikes-ejournal.com/index.php/profo/article/view/profo202226>
- Berliyanti, E. A., & Wardaningsih, S. (2023). Intervensi Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia. *DIAGNOSA: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 1(2), 122–130.
- Biahimo, N. U. I., & 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>
- Dahroni, D., Arisdiani, T., & Widiastuti, Y. P. (2019). Hubungan Antara Stres Emosi Dengan Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(2), 68. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.2.2017.68-71>
- 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. <https://doi.org/10.24922/eum.v8i1.45308>
- Hardani, P. T., Susanti, Y., & Putri, E. (2016). Relaksasi Otot Progresif Dalam Mengatasi Insomnia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 4(1), 40–44.
- Indrawati, L. (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Insomnia pada Lansia di PSTW Budhi Dharma Bekasi 2014. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), 140. <https://doi.org/10.32831/jik.v6i2.168>
- Kanender, Y. ., Palendeng, H., & Kallo, V. D. (2015). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia pada Lansia di Panti Werdha Manado. *EJournal Keperawatan (e-Kep)*, 3(1), 1–9.
- Kholifah, S. N. 2016. (2018). Keperawatan Gerontik. *Journal of Materials Processing Technology*, 1(1), 1–8.
- Muhaningsyah, eka della. (2021). *peningkatan kualitas tidur lansia melalui terapi relaksasi otot progresif*. 3.
- Nurjannah, A. R., Hidayati, E., Ariyana, D., & Setyawati, D. (2022). *Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Nyeri Sendi Pada Lansia*. 6, 1–9.
- Sakitri, G. (2019). *efektivitas relaksasi otot progresif untuk mengurangi insomnia pada usia lanjut*. 2(2), 34–45.
- Wijaya, E., & Nurhidayati, T. (2020). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Skala Nyeri Sendi Lansia. *Ners Muda*, 1(2), 88. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i2.5643>