

DAFTAR PUSTAKA

- Alvi Norma Utami. (2020). Klasifikasi Gangguan Tidur Rem Behaviour Disorder Berdasarkan Sinyal Eeg Menggunakan Machine Learning. *Jurnal Sistem Cerdas*, 3(3), 216–230. <https://doi.org/10.37396/Jsc.V3i3.68>
- Arya Wardana, I. K. N., & Machmudah, M. (2023). Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Klien Lansia. *Ners Muda*, 4(1), 112. <https://doi.org/10.26714/Nm.V4i1.9493>
- Ekarini, N. L. P., Heryati, H., & Maryam, R. S. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Respon Fisiologis Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 47. <https://doi.org/10.26630/Jk.V10i1.1139>
- 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>
- Florensia, V., Anggriani, A., & ... (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Desa Fajar Kecamatan Sorkam Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Dan ...*, 2(1), 7–12. <https://ejournal.insightpower.org/index.php/kefis/article/view/34%0ahttps://ejournal.insightpower.org/index.php/kefis/article/viewfile/34/28>
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 09(01), 43–52.
- Hikmah, N., Yuliadarwati, N. M., Utami, K. P., Multazam, A., & Irawan, D. S. (2021). Optimalisasi Latihan Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Pada Masa Pembatasan Sosial Bersekala Besar Di Posyandu Lansia. *Physiotherapy Health Science (Physiohs)*, 3(1), 30–33. <https://doi.org/10.22219/Physiohs.V3i1.17159>
- Iksan, M., Israyana, I., Jamuddin, J., & May, A. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe Ii Di Puskesmas Kanapa-Napa Kabupaten Buton Tengah Tahun 2023. *Jurnal Ilmiah Obsgin: Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan* P-Issn: 1979-3340 E-Issn: 2685-7987, 15(3), 563–569.
- 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>
- Manurung, R., & Adriani, T. U. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah*

Keperawatan Imelda, 3(2), 124–136.

- Meilani, R., Alfikrie, F., & Purnomo, A. (2020). Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kadar Gula Darah: Penelitian Quasi Eksperimen Pada Penderita Diabetes Militus Tipe 2 Usia Produktif. *Borneo Nursing Journal (Bnj)*, 2(2), 22–29.
- Merdekawati, D., Susanti, F., & Maulani, M. (2019). Peningkatan Kualitas Tidur Klien Kardiovaskuler Dengan Pengaturan Posisi Tidur. *Jurnal Endurance*, 4(2), 382. <https://doi.org/10.22216/Jen.V4i2.3841>
- Ningsih, D. S., & Permatasari, R. I. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja Di Smkn 7 Pekanbaru (Factors That Influence Quality Of Seep For Adult In Smkn 7 Pekanbaru). *Ensiklopedia Of Journal*, 44(8), 262–267.
- Nursanti, I., Keperawatan, F. I., & Jakarta, U. M. (2024). *Philosophies Teori Keperawatan Hildegard E. Peplau*. 4(1), 117–131.
- Pramono, C., Hamranani, S. S. T., & Sanjaya, M. Y. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Hemodialisa Di Rsud Wonosari. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 2(2), 22. <https://doi.org/10.32584/Jikmb.V2i2.248>
- 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>
- Syulce Luselya Tubalawony*, A. S. (2023). *Jurnal Keperawatan*. *Jurnal Keperawatan*, 15, 331–338. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Tahiruddin. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Kadar Glukosa Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *04(Dm)*, 1–7.
- Wulan, S. S. (2023). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir. 4(1).