

DAFTAR PUSTAKA

- Progresif, O. (2020). *Hubungan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dengan Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Lks - Lu Pangesti Lawang Dan Panti Werdha (Who , 2013).* 4, 339–349.
- Meliiala, A. A. (2025). *Artikel Penelitian Prevalensi Insomnia Pada Perempuan Lanjut Usia : Studi Berbasis Komunitas.* 3(1), 6–11.
- Surakarta, K. (2024). *Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Panti Wredha Maria.* 2, 890–900.
- Chasanah, N. (2018). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Di Surakarta.* 11(1), 10–18.
- Della, E. (2021). *Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Melalui Terapi Relaksasi Otot Progresif.* 3.
- Triguna, Y. (2022). *Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Hipertensi : Study Kasus.* 35.
- Olahraga, F. I. (2021). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa.*
- Khairani, R. (2021). *Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya Di Kecamatan Kayangan, Kabupaten Lombok Utara, Nusa Tenggara Barat.*
- Hidayati, W. (2012). *Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitas Sosial Mandiri Semarang.* 1, 189–196.
- Pasaribu, M. (2020). *Effects Of Progressive Muscle Relaxation Therapy On Effects Of Progressive Muscle Relaxation Therapy On Insomnia Changes In The Elderly At The Werdha Bina Bhakti Nursing Home In 2020.* Iii, 81–90.
- Purwito, D. (2020). *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Patikraja Kabupaten Banyumas.* September.
- Nuraeni. (2022). *Intervensi Non-Farmakologi Yang Efektif Terhadap Insomnia Pada Lansia: Telaah Literatur.*
- Retnaningsih. (2017). *Hubungan Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia.*
- Retno Indrawati. (2021). *Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Panti.* 2(3), 362–380.
- Rizkiana, N. (2024). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Insomnia Pada Lansia Posbindu Desa Patikraja.* 2(1).
- Indonesia, M. (2020). *Insomnia Pada Lansia.* 5(2).
- Soffan, M. (2023). *Kognitif Pada Lanjut Usia Studi Observasional Analitik Di Panti Wredha Pucang Gading Semarang.* 1168–1177.