

DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar, Rifa'i. 2021. *Pengantar Metodologi Penelitian*. SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga.
- Adriani, Rita Benya et al. 2021. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Penerbit Adab.
- Andas, Amzal. 2024. "Prevalence And Factor Associated of Sleep Disturbance Community-Dwelling Older Adults in Indonesia." : 1–17.
- Badriyani, Ayu, and Ninik Nurhidayah. 2024. "Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Panti Wredha Maria Sudarsih." *Jurnal Terapi Wicara dan Bahasa* 2(2): 890–900.
- Berkley, Amy S. et al. 2020. "The Effects of Insomnia on Older Adults' Quality of Life and Daily Functioning: A Mixed-Methods Study." *Geriatric Nursing* 41(6): 832–38. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2020.05.008>.
- Canever, Jaqueline Betta et al. 2024. "Worldwide Prevalence of Sleep Problems in Community-Dwelling Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis." *Sleep Medicine* 119: 118–34.
- Carla, De Pasquale et al. 2024. "Sleep Hygiene – What Do We Mean? A Bibliographic Review." *Sleep Medicine Reviews* 75(April): 101930. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2024.101930>.
- Chow, Chin Moi. 2022. "Sleep Hygiene Practices: Where to Now?" *Hygiene* 2(3): 146–51.
- Dhari, Putri Wulan, and Ika Silvitasari. 2022. "Hubungan Antara Sleep Hygiene Dengan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Kecamatan Jebres Kelurahan Gandekan Rw 05 Surakarta." *Nusantara Hasana Journal* 1(11): 22–32. <http://nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/279>.
- Espie, Colin A. et al. 2014. "The Sleep Condition Indicator: A Clinical Screening Tool to Evaluate Insomnia Disorder." *BMJ Open* 4(3): 1–5.
- Faridah, Ida, Etty Rekawati, and Junaiti Sahar. 2024. "CBT-I Online Efektif Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia." *Journal of Telenursing (JOTING)* 6(1): 990–97.
- Fatma, Siti, and Sri Sunarti. 2023. "Insomnia Pada Lansia: Tantangan Dalam Mendiagnosis Dan Pemberian Perawatan." *Jurnal Klinik dan Riset Kesehatan* 2(2): 298–303.
- Firmansyah, Deri, and Dede. 2022. "Teknik Pengambilan Sampel Umum Dalam Metodologi." *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)* 1(2): 85–114.

- Harisa, Akbar et al. 2022. "Analisis Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pasien Lanjut Usia Dengan Penyakit Kronis." *Jurnal Kesehatan Vokasional* 7(1): 1.
- Hasibuan, Robiah Khairani, and Jullinar Aulia Hasna. 2021. "Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya Di Kecamatan Kayangan, Kabupaten Lombok Utara, Nusa Tenggara Barat." *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* 17(2): 187.
- Hilalliyah, and Lily Herlinah. 2021. "Pengaruh Terapi Musik Suara Alam Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lanjut Usia Di Balai Rehabilitasi Sosial Lanjut." *Indonesian Journal of Nursing Sciences and Practices* 4(1): 17–24.
- Indra Junita, Beatricia, Angga Irawan, and Chrisnawati. 2020. "Hubungan Sikap Sleep Hygiene Dengan Derajat Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Landasan Ulin." *Jurnal Nursing Studies* 25: 20–25.
- Kirana, Sukma Ayu Candra et al. 2023. *Falsafah & Teori Keperawatan*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Maisharoh, Rizka, and Maisharoh Purwito. 2020. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Patikraja Kabupaten Banyumas." *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* (September): 138–47. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM>.
- Mastin, David F., Jeff Bryson, and Robert Corwyn. 2006. "Assessment of Sleep Hygiene Using the Sleep Hygiene Index." *Journal of Behavioral Medicine* 29(3): 223–27.
- Matthew, Joo Ming, and Beng Yeong. 2024. "Insomnia in the Elderly: Evaluation and Management." *The Singapore Family Physician* 48(1): 1–9.
- Mufidah, Nisfil et al. 2024. CV. Dewa Publishing *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. CV. Dewa Publishing. www.penapersada.com.
- Muhith, Abdul et al. 2020. "Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kekuatan Otot Dan Kualitas Tidur Lanjut Usia." *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan* 8(2): 306.
- Muthoharoh, Nur Imamah, Sofia Rhosma Dewi, and Yeni Suryaningsih. 2024. "Hubungan Depresi Dengan Insomnia Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember." *Penerbit Forind*: 420–27.
- Naha, Sowjanya, Manjamalai Sivaraman, and Pradeep Sahota. 2024. "Insomnia: A Current Review." *Missouri medicine* 121(1): 44–51. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/38404423> <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC10887463>.

- Patarru', Fitriyanti, Rosmina Situngkir, Iriani Bate, and Jefvans Evita Akollo. 2021. "Hubungan Perilaku Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Kelompok Lansia Di Panti Tresna Werdha Ambon." *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale* 4(2): 46–51.
- Purba, Rentawati, and Dewi Tiansa Barus. 2023. "Hubungan Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Dusun Vi Silo Bonto Kecamatan Silau Laut Tahun 2022." *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik* 5(2): 28–34.
- Ratna et al. 2023. CV. Eureka Media Aksara Purbalingga *Falsafah Dan Teori Dalam Keperawatan*.
- Riemann, Dieter et al. 2023. "The European Insomnia Guideline: An Update on the Diagnosis and Treatment of Insomnia 2023." *Journal of Sleep Research* 32(6): 1–36.
- Risniah et al. 2022. "Asuhan Keperawatan Pemenuhan Kebutuhan Dasar Manusia Berdasarkan Referensi SDKI, SLKI Dan SIKI." *Ta'lim: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(1): 84–94.
- Ruswadi, Indra, and Evi Supriatun. 2022. *Keperawatan Gerontik Pengetahuan Praktis Bagi Perawat Dan Mahasiswa Keperawatan*. Penerbit Adab.
- Sarayar, Christiane Prisilia, Angelia Pondaa, and Linni Pondaa. 2024. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Kelurahan Lahendong Tomohon Selatan." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Manado* 3(2): 197–201.
- Sari, Desi Puspita, and Hamidah Hamidah. 2021. "Hubungan Antara Kecemasan Dan Kesenangan Dengan Insomnia Pada Lansia." *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)* 1(1): 595–606.
- Setyawan, Dodiet Aditya. 2022. 1 Tahta Media Group *Statistika Kesehatan Analisis Bivariat Hipotesis Penelitian*. Tahta Media Group.
- Setyoadi, Ni Putu Ika Purnamawati, and Efris Kartika Sari. 2023. "Hubungan Sleep Hygiene Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lanjut Usia." *Jurnal Keperawatan Malang (JKM)* 8(1): 290–300.
- Suastari, Ni Made Putri, Pande Nyoman Bayu Tirtayasa, I Gusti Putu Suka Aryana, and RA Tuty Kusumawardhani. 2020. "Hubungan Antara Sikap Sleep Hygiene Dengan Derajat Insomnia Pada Lansia Di Poliklinik Geriatri RSUP Sanglah, Denpasar." (September).
- Tarnoto, Koko Wahyu, and Nur Hening Nita Purwitasari. 2023. "Sleep Hygiene Dapat Memperbaiki Kualitas Tidur Lansia." *Journal of Nursing Innovation* 2(1): 1–6.

Usman, Jusman, Rahma sri Susanti, Yusrianto Yusrianto, and Kadir Hanafi. 2023. "Hubungan Tingkat Activity of Dailyfing (ADL) Dengan Kejadian Insomnia Pada Usia Lanjut Di Panti Sosial Tresna Werdha Gaumabadji Gowa." 5: 1–23.

Wada, Fauziah Hamid et al. 2024. Buku Ajar Metodologi Penelitian Pendidikan *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.

Widodo, Slamet et al. 2023. Cv Science Techno Direct *Buku Ajar Metodologi Penelitian*.

Wikaningtyas, Lucia Merry Wahyu, Agustina Sri Oktri Hastuti, and Dwi Antara Nugraha. 2024. "Hubungan Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Pedukuhan Cepoko Trirenggo Bantul." *Intan Husada* 12(2): 247–57.

Yulistanti, Yeni et al. 2023. 1 *Keperawatan Gerontik*. Yayasan Kita Menulis.

