

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, N. (2019). Gangguan Pola Tidur pada Lanjut Usia Diagnosis dan Penatalaksanaan. *Cermin Dunia Kedokteran*, 157, 196–206.
- Anam, C. (2022). Hubungan Depresi Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Lansia Di Posyandu Mawar Desa Kledokan Kec. Bendo Kab. Magetan. 11(1), 92–105.
- Antari, K. M. (2023). Gangguan Pola Tidur Dan Penanganan Pada Lansia Di Desa Tibubeneng Kecamatan Kuta Utara Kabupaten Bandung. In *Skripsi*.
- Arissandi, D. (2021). Hubungan Gangguan Pola Tidur Dengan Hipertensi Lansia Di Desa Sei Kapitan Kabupaten Kota Waringin Barat (Studi di Desa Sei Kapitan Kotawaringin Barat). *Borneo Cendekia*, 1–9.
- Bani, & Herlina Nunung. (2022). Hubungan Antara Pola Tidur Dengan Perilaku Lansia. *Borneo Student Research*, 3(3), 2650–2658.
- 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>
- Danumadia, F. (2021). *Pengaruh Perilaku Sleep Hygiene*
- Faridah, I., Rekawati, E., & Sahar, J. (2024). Sleep Hygiene Efektif Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 6(1), 990–997. <https://doi.org/10.31539/joting.v6i1.9559>
- Hapsari, A., & Kurniawan, A. (2022). Efektivitas Sleep Hygiene Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Penderita Gejala Insomnia. *Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy to Increase Sleep Quality in Young Adults Insomnia Patients Abstract*. 12(3), 223–235.
- Harisa, A., Syahrul, S., Yodang, Y., Abady, R., & Bas, A. G. (2022). Analisis Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pasien Lanjut Usia dengan Penyakit Kronis. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.62916>
- Hasibuan, R. N. (2021). *Penerapan Konseling Cognitive Behavioral Therapy (Cbt) Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online Pada Remaja Di Desa Siolip Kecamatan Barumun Tengah*.
- Inayati, H. (2022). Efektifitas Sleep Hygiene terhadap Insomnia pada Pasien Kanker : (Systematic Review). *JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 2(2), 89–101. <https://doi.org/10.51771/jintan.v2i2.310>
- Jati, F. A. (2019). Perbedaan Pengaruh Senam Lansia Dengan Terapi Tertawa Terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Naskah Publikasi*, 1–111.
- Khasanah, K., & Hidayati, W. (2021). Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial “ Mandiri ” Semarang. *Jurnal Nursing Studies*, 1(1), 189–196. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnursing>
- Leba, I. P. R. P. (2020). Literature Review Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Lansia. *Professional Health Journal*, 4(2sp), 166–177. <https://repository.stikvinc.ac.id/id/eprint/154/>
- Madeira, A., Wiyono, J., & Ariani, N. L. (2019). Hubungan Gangguan Pola Tidur Dengan Hipertensi Pada Lansia. *Nursing News*, 4(1), 29–39.
- Meizayani, A. (2021). Efektivitas Sleep Hygiene Terhadap Kualitas Tidur. In

- Pharmacognosy Magazine* (Vol. 75, Issue 17).
- Merdekawati et al. (2021). Intervensi Non Farmakologis untuk Mengatasi Gangguan Pola Tidur pada Pasien Hipertensi: Studi Literatur. *Jurnal Keperawatan BSI*, 9(2), 225–233.
<https://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/index>
- Natashia, D. (2024). *Perilaku Sleep Hygiene Terhadap Kualitas Tidur Pasien Gagal Ginjal Yang Menjalani Hemodialisis*. 4, 1–23.
- Permatasari, E. D., & Kristinawati, B. (2020). Manajemen Psikologis untuk Mengatasi Gangguan Tidur pada Pasien Gagal Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisa: Literatur Review. *Proceeding of The URECOL*, 139–146.
<http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/1135>
- Rahma, L., & Yudianto, A. (2024). Meta Analisis: Efektivitas Sleep Hygiene untuk Insomnia. *Jurnal Psikologi Integratif*, 12(1), 52–65.
<https://doi.org/10.14421/jpsi.v11i1.2930>
- Rahmadhani, A., & Sari, M. (2021). *Asuhan Keperawatan Gangguan Pola Tidur Melalui Terapi Murottal Pada Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Jalan Gedang Kota Bengkulu*. <http://repository.stikessaptabakti.ac.id/id/eprint/344>
- Rahmani, J., Setiawan, & Rosidin, U. (2020). Gambaran Kualitas Tidur Lansia di Satuan Pelayanan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Kabupaten Garut. *Jurnal Keperawatan BSI*, VIII(1), 143–153.
<https://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/250/233>
- Ray, M. (2019). *Hubungan Tingkat Depresi Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Mappakasunggu Kota Pare-Pare Sulawesi Selatan*.
- Sholehudin, M. A., & Elmaghfuroh, D. R. (2023). Efektivitas Intervensi Balance Exercise terhadap Masalah Keperawatan Risiko Jatuh pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember. *Health & Medical Sciences*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.47134/phms.v1i1.24>
- Sunarti, S. (2019). Gangguan Tidur pada Lanjut Usia. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14.
<http://sciotea.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484>
- Tarigan, W., Kristen, U., & Yogyakarta, I. (2024). *Penerapan Metode Cognitive Behavioral Therapy Untuk Menolong Pemulihan Identitas Diri Korban Penyalahgunaan Napza Jenis Ganja*. 4, 4631–4648.