

DAFTAR PUSTAKA

- Abrar, E. A., Fauzia, L., Sabil, F. A., Anisa, N. R., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Hasanuddin, N. (2024). Progressif Muscle Relaxation (Pmr) Untuk Pasien Hipertensi. *SABANGKA ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat Sabangka*, 3(04), 88–94.
- Badriyani, A., & Nurhidayah, N. (2024). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation terhadap Tingkat Insomnia pada Lansia di Panti Wredha Maria Sudarsih. *Jurnal Terapi Wicara Dan Bahasa*, 2(2), 890–900. <https://doi.org/10.59686/jtwb.v2i2.125>
- Cajochen, C., Reichert, C. F., Münch, M., Gabel, V., Stefani, O., Chellappa, S. L., & Schmidt, C. (2024). Ultradian sleep cycles: Frequency, duration, and associations with individual and environmental factors—A retrospective study. *Sleep Health*, 10(1), S52–S62. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2023.09.002>
- Dewi, M. K., Andas, A., Puspitasari, I., Wada, F. H., Romantika, I. W., Shoaliha, M., & Nurwahidah, A. T. (2024). STUDI KASUS: PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENGATASI GANGGUAN TIDUR PADA LANSIA DI SENTRA TERPADU PANGUDI LUHUR BEKASI. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 10(2), 238–245. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v10i2.1539>
- Dyah G. R. Kareri, Derri R. Tallo Manafe, & Maria Kurniati Ester Payon. (2020). The Effect of Jacobson's Progressive Muscular Relaxation on Sleep Quality in Elderly at Budi Agung Social Institution. *Indonesian Journal of Physical Medicine and Rehabilitation*, 9(01), 12–18. <https://doi.org/10.36803/ijpmr.v9i1.252>
- Elmaghfuroh, D. R. (2024). Implementation of Maintaining Mobility to Reduce the Risk Falls in Elderly. *PROFESSIONAL HEALTH JOURNAL*, 6(1), 168–176.
- Erfiana, E., & Silvitasari, I. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Posyandu Medang Kamolan Kelurahan Banyuanyar Kota Surakarta. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 1(4), 173–181. <https://doi.org/10.59841/jumkes.v1i4.276>
- Fauzan, A., & Supratman, S. (2023). Gambaran Kejadian Insomnia pada Remaja Usia 12-16 Tahun yang Kecanduan Gadget. *Malahayati Nursing Journal*, 5(11), 3752–3767. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i11.9867>
- Fitri, T., Malau, B., Silitonga, S., & Hutagalung, S. A. (2023). Penyuluhan terhadap lansia: Mengenali karakteristik para lansia. *ELETTRA: Jurnal Pendidikan Penyuluhan Agama Kristen Negeri Truntung*, 1(1), 47–56. <https://elettra.iakntarutung.ac.id>
- Fitriani, M. O., Dewi, S. R., & Elmaghfuroh, D. R. (2024). Hubungan kejadian insomnia dengan fungsi kognitif pada lansia di uptd. pelayanan sosial tresna werdha (pstw) jember. *Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisiplin*, 8(7), 700–721.
- Hapsari, D. P., Rosdiana, I., & Hastuti, R. W. (2023). Hubungan antara tingkat kecemasan dan derajat insomnia pada lansia. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, 293–300.
- Hasbi, H. AL, & Sutanta, S. (2020). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Kualitas Tidur Pasien Hemodialisa. *Jurnal Kesehatan Samodra*

- Ilmu*, 11(1), 29–37. <https://doi.org/10.55426/jksi.v11i1.12>
- Hasibuan, R. K., & Hasna, J. A. (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. <https://doi.org/10.24853/jkk.17.2.187-195>
- Heerschop, A., van der Sluis, C. K., & Bongers, R. M. (2021). Transfer of mode switching performance: from training to upper-limb prosthesis use. *Journal of NeuroEngineering and Rehabilitation*, 18(1), 1–16. <https://doi.org/10.1186/s12984-021-00878-4>
- Ilhami, M. W., Vera Nurfajriani, W., Mahendra, A., Sirodj, R. A., & Afgani, W. (2024). Penerapan Metode Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(9), 462–469. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11180129>
- Khara, N., Apte, A., Vyas, Y., Prajapati, D., Kshatriya, R., & Patel, S. (2024). The Intricacies of Insomnia: A Comprehensive Exploration. *Journal of Sleep Medicine*, 21(2), 65–72. <https://doi.org/10.13078/jsm.240014>
- Kolik, A., & Aryati, D. P. (2024). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Gangguan Pola Tidur Pada Lansia. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 6, 71–85.
- Kristiyani, A., Belu, C. A., Nono, A. J., Ismiyarti, I., & Alvanes, T. (2022). Penyuluhan Kesehatan Tentang Insomnia. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan (JPKMK)*, 2(4), 42–49. <file:///C:/Users/USER/Downloads/6-Kristiyani-publish.pdf>
- Laela, S., & Hartati, S. (2023). Terapi Kelompok Terapeutik Lansia Efektif Meningkatkan Kemampuan Adaptasi dan Perkembangan Integritas Diri Lansia. *Malahayati Nursing Journal*, 5(11), 3990–4000. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i11.12095>
- Lekatompessy, M. F., & Lisum, K. (2024). Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Hidup Pasien dengan Penyakit Kronis: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(4), 815–821. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i4.4986>
- Luo, W.-T., Lee, C.-J., Tam, K.-W., & Huang, T.-W. (2022). Effects of Low-Level Laser Therapy on Muscular Performance and Soreness Recovery in Athletes: A Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. *Sports Health*, 14(5), 687–693. <https://doi.org/10.1177/19417381211039766>
- Maisharoh, R., & Purwito, M. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Patikraja Kabupaten Banyumas. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, September, 138–147. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM>
- Mardiyah, M., Noviana Nasriyanto, E., Mei Winarni, L., Ridwan, M., Yatsi Madani, U., & Desa Jati Mulya, K. (2022). HUBUNGAN INSOMNIA TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR PADA REMAJA DI DESA JATI MULYA KABUPATEN TANGERANG The Relationship of Insomnia to The Level of Learning Concentration in Adolescents in Jati Mulya Village, Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 2(5), Page.
- Marita, M., Tama, L., & Cherina, N. A. (2024). PSIKOEDUKASI SELF-MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*.

- Mashhadi-Naser, S., Shirvani, S., & Vasli, P. (2024). A randomized controlled trial to evaluate the progressive muscle relaxation technique in hip fracture patients. *Scientific Reports*, 14(1), 13534. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-64516-4>
- Miner, B., Doyle, M., Knauert, M., Yaggi, H. K., Stone, K. L., Ancoli-Israel, S., Cauley, J. A., Redline, S., Blackwell, T., & Gill, T. M. (2023). Insomnia with objective short sleep duration in <scp>community-living</scp> older persons: A multifactorial geriatric health condition. *Journal of the American Geriatrics Society*, 71(4), 1198–1208. <https://doi.org/10.1111/jgs.18195>
- Moh Hanafi, Pramono Giri Kriswoyo, & Sigit Priyanto. (2022). Description of Knowledge and Attitude of Elderly Companion After Receiving Training on Elderly Health Care. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 65–73. <https://doi.org/10.46815/jk.v11i1.71>
- Mujiadi, & Rachmah, S. (2022). Buku Ajar Keperawatan Gerontik. In *STIKes Majapahit Mojokerto*.
- Nurita Rizkiana, Wasis Eko Kurniawan, & Surtiningsih Surtiningsih. (2024). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Insomnia Pada Lansia Posbindu Desa Patikraja. *Protein: Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 2(1), 319–332. <https://doi.org/10.61132/protein.v2i1.154>
- Nurratri, A. D., & Pardilawati, C. (2023). Identifikasi Pengobatan Yang Tidak Tepat (Innapropriate Medication) pada Pasien Geriatri Berdasarkan American Geriatric Society (AGS) Beers Criteria 2023. *Journal Medula*, 13(6), 1033–1038.
- Pipit, A. S. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Lanjut Usia Budhi Dharma Kota Bekasi. *Jurnal Afiat Kesehatan Dan Anak*, 6(1).
- Rachmadina, A., Zahra, I. S., & Ritonga, R. (2025). *Hubungan Antara Pola Tidur dan Resiko Penyakit Kronis pada Lansia*.
- Ramar, K., Malhotra, R. K., Carden, K. A., Martin, J. L., Abbasi-Feinberg, F., Aurora, R. N., Kapur, V. K., Olson, E. J., Rosen, C. L., Rowley, J. A., Shelgikar, A. V., & Trotti, L. M. (2021). Sleep is essential to health: an American Academy of Sleep Medicine position statement. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 17(10), 2115–2119. <https://doi.org/10.5664/jcsm.9476>
- 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>
- Sholekah, L. A., Soesanto, E., & Aisah, S. (2022). Hubungan Faktor Fisiologis Pada Lansia Dengan Resiko Jatuh Di Dusun Wangil Desa Sambonganyar Kabupaten Blora. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 11(2), 174. <https://doi.org/10.31596/jcu.v11i2.1116>
- Siregar, R., Efendy, I., & Nasution, R. S. (2023). Faktor Yang Memengaruhi Pemanfaatan Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Dumai Barat. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(12), 5199–5207. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i12.1903>
- Stair, N. H., Huang, R., & Evangelista, F. A. (2020). A Multireference Quantum Krylov Algorithm for Strongly Correlated Electrons. *Journal of Chemical Theory and Computation*, 16(4), 2236–2245.

- <https://doi.org/10.1021/acs.jctc.9b01125>
- Sutardi, M. A. G. (2021). Tata Laksana Insomnia. *Jurnal Medika Hutama*, 03(01), 1703–1708. <http://jurnalmedikahutama.com>
- Taillard, J., Gronfier, C., Bioulac, S., Philip, P., & Sagaspe, P. (2021). Sleep in Normal Aging, Homeostatic and Circadian Regulation and Vulnerability to Sleep Deprivation. *Brain Sciences*, 11(8), 1003. <https://doi.org/10.3390/brainsci11081003>
- Wardhani, A. F. K. (2023). *Perancangan Kamar Tidur Lansia Guna meningkatkan Kualitas Tidur*. <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/48226%0Ahttps://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/48226/21916019.pdf?sequence=1>
- Wijaya, L., Ayu, S., Pratiwi, T. F., Camelia, D., Roni, F., Wijaya, A., Keperawatan, A., Ulum, B., Tinggi, S., Kesehatan, I., Ulum, B., Tinggi, S., Kesehatan, I., Ulum, B., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Ulum, B. (2024). *Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Pasien Insomnia Dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur Menggunakan Terapi Relaksasi Otot Progresif d i UPT PST W Kab u p aten Jo mb ang*. 13(2). <https://doi.org/10.33474/jki>
- Xu, X., & Lian, Z. (2024). Optimizing bedroom thermal environment: A review of human body temperature, sleeping thermal comfort and sleep quality. *Energy and Built Environment*, 5(6), 829–839. <https://doi.org/10.1016/j.enbenv.2023.06.010>
- Yilmaz, C. (2021). Effect of progressive muscle relaxation on adaptation to old age and quality of life among older people in a nursing home: a randomized controlled trial. *Psychogeriatrics*, 21(4), 560–570. <https://doi.org/10.1111/psyg.12706>
- Zhang, C., Zhang, H., Zhao, M., Li, Z., Cook, C. E., Buysse, D. J., Zhao, Y., & Yao, Y. (2020). Reliability, Validity, and Factor Structure of Pittsburgh Sleep Quality Index in Community-Based Centenarians. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 573530. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.573530>
- Zitser, J., Allen, I. E., Falgàs, N., Le, M. M., Neylan, T. C., Kramer, J. H., & Walsh, C. M. (2022). Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) responses are modulated by total sleep time and wake after sleep onset in healthy older adults. *PLOS ONE*, 17(6), e0270095. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0270095>