

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, F. (2021). *Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo*. 2(2), 392–397.
- Akbar, R., Sukmawati, U. S., & Katsirin, K. (2024). Analisis Data Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Pelita Nusantara*, 1(3), 430–448.
<https://doi.org/10.59996/jurnalpelitanusantara.v1i3.350>
- Arifin, Z. (2024). *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (Faroh (ed.)). CV. Ayrada Mandiri.
- Asiva Noor Rachmayani. (2023). *Statistika Penduduk Lanjut Usia 2023* (Y. Rachmawati (ed.); Vol. 20). Badan Pusat Statistik.
- Damayanti, A. D. (2024). *Pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur pada lansia di posyandu lansia bina sejahtera palembang*. 5, 3990–3998.
- Faridho, F. R. (2025). *Gangguan tidur pada lansia : tinjauan*. 9(April), 1482–1492.
- Imanda, D. R., Inayati, A., Ayubbana, S., Keperawatan, A., Wacana, D., & Apendiktomi, P. O. (2024). *Penerapan tehnik relaksasi benson dalam menurunkan skala nyeri pada pasien post operasi appendiktomi di ruang bedah rsud. Jenderal ahmad yani kota metro*. 4, 510–517.
- Iriyani. (2023). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Pola Tidur pada Usia Lanjut*. 3(1), 1–11.
- Jepisa, T. (2022). *Sicincin di masa vandemi covid-19*. 1(1), 159–166.
- Juariah. (2022). Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. *Akademi Keperawatan Sumber Waras Jakarta*, 8(2), 3.
- Kemenkes. (2021). *Pedoman dan Standar Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*

- Nasional. In *Komisi Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional*.
- Limbong, M. (2021). *Pengaruh pendidikan kesehatan tentang personal hygiene terhadap pengetahuan dan sikap siswa*. 1(1).
- Lubis, Z. I., & Ertitri, F. (2025). *Penyuluhan Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia di ILP Kelurahan Arjosari Kota Malang Counseling*. 3(November).
- Manafe, L. (2025). *Hubungan Tingkat Depresi Lansia Dengan Interaksi Sosial Lansia Di Bpslut Senja CeraH Manado*. 11(1), 749–758.
- Ridha. (2020). Proses Penelitian, Masalah, Variabel Dan Paradigma Penelitian. *Computer Graphics Forum*, 39(1), 672–673.
<https://doi.org/10.1111/cgf.13898>
- Saputra, A., Saputra, A. U., & Mardiono, S. (2026). *Efektivitas Terapi Relaksasi Benson dan Murottal Al Quran Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Panti Sosial Harapan Kita Palembang*. 1(1).
<https://doi.org/10.32524/jksp.v9i1.1842>
- Saputri, M. A., Rasyida, Z. M., Kesehatan, F. I., Tidur, G. P., & Benson, R. (2025). *Penerapan teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi*. 4(9), 59–77.
- Sembiring, T. (2023). *Buku Ajar Metodolog Penelitian (teori dan praktik)* (B. Ismaya (ed.); 01 ed.). <https://sabajayapress.co.id/>
- Sulastri, D. (2021). *Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia di kelurahan lawangirung lingkungan ii kota manado*. 6(4), 55–59.
- Sunarti, S. (2021). Gangguan Tidur pada Lanjut Usia. *Journal of Islamic Medicine*, 1–15.
- Supriadi, D., Santoso, M. B., & Supriantini, N. P. (2023). *Penatalaksanaan kualitas tidur pada lansia dengan melakukan aktivitas olahraga jalan kaki*. 17(4), 294–303.

Wahyu, D., Sari, I., Syarafina, F. Z., Ayuningtias, K., Setianingrum, P. B., Febriyanti, S., & Pradana, A. A. (2022). *Efektivitas Terapi Relaksasi Benson untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia : Telaah Literatur*. 2(2), 55–61. <https://doi.org/10.24853/mujg.2.2.55-61>

Youlandari, E., Zulfitri, R., & Fitri, A. (2023). *Hubungan karakteristik nyeri dengan kualitas tidur*. 7, 1519–1526.

Zulkipli. (2025). *Profil Penduduk Lanjut Usia Provinsi Jawa Timur 2024* (G. Ayu (ed.); volume 15). BPS Provinsi Jawa Timur.

Zunaedi, R. (2025). *Efektifitas terapi benson pada lansia yang insomnia dengan penyakit tidak menular diposyandu dawuhan*. 9, 811–819.

