

DAFTAR PUSTAKA

- Ansari, Purwanto, E., & Parellangi. (2023). The Relationship of Physical Activity with Sleep Quality in Elderly Age. *Formosa Journal of Science and Technology (FJST)*, 2(9), 2629–2642. <https://doi.org/https://doi.org/10.55927/fjst.v2i9.5943>
- Arsy, G. R., & Listyarini, A. D. (2021). Terapi Relaksasi Otot Progresis Untuk Mengatasi Insomnia Di Masa Pandemi Covid-19 Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi . Perubahan pola tidur yang terjadi pada seorang individu dapat di pengaruhi oleh beberapa faktor . Faktor resiko. *Jurnal Pengabdian Kesehatan STIKES Cendekia Utama Kudus*, 4(1), 21–29.
- Asgap, A., Ramayanti, P., Anwar, K., Ikhsan, M., & Marianti, L. (2024). Analisis Faktor Penyebab Insomnia Pada Lansia Dan Dampaknya. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 04(02), 402–409. <https://doi.org/10.51192/cons.v4i2.1325>
- Dewi, M. K., Andas, A. M., Puspitasari, I., Wada, F. H., Wayan, I., Shoaliha, M., & Nurwahidah, A. T. (2024). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 10(2), 238–245.
- Djordjic, M., J, S. A., Grbovic, V., Fetahovic, E., Colovic, S., Zaric, M., Matic, T. B., Radmanovic, O., & Janjic, V. (2024). The Effect of Insomnia on the Outcomes of Physical Therapy in Patients with Cervical and Lumbar Pain in Clinical Practice. *National Library of Medicine*. <https://doi.org/10.3390/medicina60111873>
- Faridho, F. R. (2025). Gangguan Tidur Pada Lansia : Tinjauan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(April), 1482–1492.
- 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.
- Fitriani, D., Zatihulwani, E. Z., Wibowo, S. A., Wasilah, H., Rahmawati, E. Y., Fathia, N. A., Sari, G. M., Yulita, R. F., Habibah, U., Subandiyo, Wirawan, N., Sunarmi, Zuliani, & Kurniawati, M. F. (2023). *Asuhan Keperawatan Dengan Gangguan Sistem Pernapasan* (I. Zumarano & A. Faisal (eds.); pertama). Nuansa Fajar Cemerlang.
- Irman, V., Rahayuningrum, D. C., & Yanti, E. (2021). Analisis Faktor Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Kota Sungai Penuh Kerinci. *Jurnal Kesehatan Medika Sainika*, 12(2), 82–90. <https://doi.org/10.30633/jkms.v12i2.1294>
- Juwita, D., Nulhakim, L., & Purwanto, E. (2023). Hubungan Kecemasan Dengan

Insomnia Pada Pralansia Dan Lansia Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Tengkapak Kabupaten Bulungan. *Aspiration of Health Journal*, 01(02), 240–251. <https://doi.org/https://doi.org/10.55681/aohj.v1i2.104>

Kurnia, E. A., Siswoaribowo, A., & Rachmania, D. (2024). Hubungan ketenagan jiwa dengan kualitas tidur pada lansia di lembaga kesejahteraan lanjut usia (IKSLU) di kabupaten nganjuk. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 3(10), 28–38.

Lavoie, C. J., Zeidler, M. R., & Martin, J. L. (2018). *Sleep and aging*. 1–8.

Muchsin, E. N., Wibowo, D. A., Sunaringtyas, W., Viky, R., Karya, S., & Kediri, H. (2023). Tingkat stres pada lansia yang tidak tinggal serumah dengan keluarga. *Jurnal Salam Sehat Masyarakat (JSSM)*, 4(2), 22–28. <https://doi.org/https://doi.org/10.22437/jssm.v4i2.25948>

Mujiadi, & Rachmah, S. (2022). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik* (E. D. Kartiningrum (ed.)). STIKES MAjapahit Mojokerto.

Nada, D. E., Rohmah, M., Maulidia Septimar, Z., & Madani, U. Y. (2022). The Effect of Music Therapy on Sleep Quality In Elderly With Insomnia Year 2021. *Nusantara Hasana Journal*, 2(7), 43–46.

Ngurah, I. K., Wardana, A., & Machmudah, M. (2023). Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Klien Lansia. *Journal Universita Muhammadiyah Semarang*, 41(1). <https://doi.org/10.26714/nm.v4i1.9493>

Nindy Elliana Benly, Rosminah Mansyarif, Wa Ode Siti Asma, Sartina, S., Wa Ode Sitti Fidia Husuni, Andi Sri Hastuti, Nuraisyah Bahar, Ayu Anggraini, & Sutriawati, S. (2022). Pelayanan Pemeriksaan Kesehatan Gratis Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Batalaiworu. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(12), 3495–3502. <https://doi.org/10.53625/jabdi.v1i12.3449>

PPNI, T. P. S. D. (2018). Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia. In *Cetakan II*. DPP PPNI.

PPNI, T. pokja S. D. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia. In *Cetakan II*. DPP PPNI.

Pujiati, E. (2025). Insomnia Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Jepang Kabupaten Kudus. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 12(1), 60–69.

Putri, M. D., Daulay, S. agustina, Carolia, N., & Sukohar, A. (2025). Perbedaan Derajat Insomnia Antara Mahasiswi Tingkat Akhir Program Studi Pendidikan Dokter Dengan Farmasi Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 12(5), 922–930.

- Rizkiana, N., Kurniawan, W. E., & Surtiningsih. (2024). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Insomnia Pada Lansia Posbindu Desa Patikraja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 2(1), 319–332. <https://doi.org/https://doi.org/10.61132/protein.v2i1.154>
- Sosial, P., Werdha, T., & Jember, P. (n.d.). *Hubungan Depresi Dengan Insomnia Pada Lansia Di Upt Pelayanan Sosial Tresna Werdha (Pstw) Jember The Relationship Between Depression and Insomnia in The Elderly at the UPTD Social Service Tresna Werdha (PSTW) Jember*. 420–427.
- Sudrajat, A., Fedryansyah, M., & Darwis, R. S. (2023). Faktor Resiliensi Pada Janda Lansia. *Share : Social Work Journal*, 13(1), 111. <https://doi.org/10.24198/share.v13i1.41651>
- Widiyanto, B., & Wijayanti, S. (2025). *Kualitas Tidur Pada Lansia Kontribusi Penting Keperawatan* (R. B. W. Indrawan & M. Ilham (eds.); 1st ed.). Nuansa Fajar Cemerlang.
- Wilda, L. O., & Jati, W. T. K. (2024). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progressif Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Posyandu Lansia Kelurahan Mangundikaran Rw 05 Kabupaten Nganjuk. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 3(7), 73–80.
- Witriyani. (2025). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation in Reducing Insomnia Severity Among Older Adults. *Informasi Dan Promosi Kesehatan*, 4(2), 35–46. <https://doi.org/https://doi.org/10.58439/ipk.v4i1.368>
- Yanto, A., & Febriyanti, L. S. (2022). Pemenuhan kebutuhan istirahat tidur lansia melalui penerapan tindakan relaksasi otot progresif untuk mengurangi kecemasan. *Holistic Nursing Care Approach*, 2(2), 41–47.