

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, A. R. (N.D.). *Fisiologi Tidur Dan Pernapasan*.
- Baranwal, N., Yu, P. K., & Siegel, N. S. (2023). Sleep Physiology, Pathophysiology, And Sleep Hygiene. *Progress In Cardiovascular Diseases*, 77, 59–69. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2023.02.005>
- Buana, N. S., & Burhanto, B. (2021). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia: Literature Review. *Borneo Studies And Research*, 2(2), Article 2.
- Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Indonesia : Jakarta Selatan., 2021. (N.D.). *Pedoman Standar Prosedur Operasional Keperawatan*.
- Dewi, D. P. P., & Susilo, R. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Sumbang I. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(4), Article 4. <https://doi.org/10.30651/jkm.v6i4.10087>
- Dr. Suprajitno, M.Kes. (N.D.). *Pengantar Riset Keperawatan*. 2016.
- Kemendes. (N.D.). *Berhaji Dan Lansia*. Retrieved December 10, 2024, From <https://ayosehat.kemkes.go.id/berhaji-dan-lansia>
- Malau, T. F. B., Silitonga, S., & Hutagalung, S. A. (2023). Penyuluhan Terhadap Lansia: Mengenal Karakteristik Para Lansia. *Elettra : Jurnal Prodi Pendidikan Penyuluh Agama Kristen*, 1(01), Article 01.
- Mangapi, Y. H., Pabebang, Y., & Yolanti. (2022). Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Lembang Parinding Kecamatan Sesean Kabupaten Toraja Utara Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif*, 7(1), 67–79.
- Rsj Dr Radjiman Wediodiningrat. (N.D.). *Kualitas Tidur | Kemenkes Rs Radjiman Wediodiningrat*. Retrieved December 8, 2024, From <https://rsjrw.rsjlawang.com/artikel/kualitas-tidur>
- Salikunna, N. A., Astiawan, W. D., Handayani, F., & Ramadhan, M. Z. (2022). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tingkat Konsentrasi Pada Mahasiswa. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 8(3), Article 3. <https://doi.org/10.22487/htj.v8i3.525>
- Sukmawati, N. M. H., & Putra, I. G. S. W. (2019). Reliabilitas Kusioner Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur

- Kualitas Tidur Lansia. *Wicaksana: Jurnal Lingkungan Dan Pembangunan*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.22225/Wicaksana.3.2.2019.30-38>
- Sunarti, S., & Helena, H. (2018). Gangguan Tidur Pada Lanjut Usia. *Journal Of Islamic Medicine*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.18860/Jim.V2i1.5009>
- Wang, F., & Bíró, É. (2021). Determinants Of Sleep Quality In College Students: A Literature Review. *Explore*, 17(2), 170–177. <https://doi.org/10.1016/J.Explore.2020.11.003>
- Wisnusakti, K. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Rw 23 Kelurahan Melong. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 6(1), 123–139. <https://doi.org/10.36418/Syntax-Literate.V6i1.4679>
- Fatimah, N. (2023). Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pasien Hemodialisis. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 101–110.
- Irawan, E., Putri, S. N., & Dewi, M. (2023). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(1), 20–29.
- Lee, M., & Lee, H. (2021). Effect Of Lavender Aromatherapy On Sleep Quality: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Journal Of Alternative And Complementary Medicine*, 27(4), 255–264.
- Mustofa, A., Nurhayati, R., & Pratiwi, D. (2024). Efektivitas Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Wanita Menopause. *Jurnal Terpadu Gizi Dan Kesehatan*, 10(1), 45–53.
- Padjadjaran University. (2016). *Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Jompo*. Laporan Penelitian Keperawatan, 5(3), 70–79.
- Wahyuni, S. (2019). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pasien Luka Bakar. *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah*, 7(1), 23–30.
- Zhang, Y., Wang, Y., & Li, X. (2020). Progressive Muscle Relaxation Improves Sleep Quality In Covid-19 Isolation Ward Patients: A Randomized Trial. *Complementary Therapies In Clinical Practice*, 39, 101132.