DAFTAR PUSTAKA

Adil, A., Liana, Y., Mayasari, R., Lamonge, A. S., Ristiyana, R., Saputri, F. R., ... & Wijoyo, E. B. (2023). Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif: Teori dan Praktik. Jakarta: Get Press indonesia.

Andarwulan, S., & Hubaedah, A. (2021). Hubungan Terapi Senam Yoga Terhadap Insomnia di Kelompok Senam Yoga Asthma Surabaya. JI-KES (Jurnal fimu Kesehatan), 4(2), 66-70, https://doi.org/10.33006/ji-kes.v4i2.199

Anggraeni, M. (2024). Pengaruh Terapi Musik Keroncong Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia (Di Posyandu Bulakbanaran Tembelang) (Doctoral dissertation, ITSKes Insan Cendekia Medika Jombang).

Ardiani, N. K. N., & Subrata, I. M. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur mahasiswa yang mengonsumsi kopi di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Archive of Community Health*, *8*(2), 372.

Arikunto, S. (2013). Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik. Jakarta: Rineka Cipta.

Ashari, A. D., et al. (2022). Analisis durasi tidur normal pada lansia dan faktor yang mempengaruhinya. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 10(2), 45-52.

Astina, I. K. (2022). Perspektif geografi dalam kajian kualitas hidup lansia.

Batubara, Z., Sembiring, A., & Surbakti, I. S. (2021). Pengaruh Terapi Musik Bahasa Inggris Terhadap Insomnia Pada Lansia Di UPT Pelayanan Kantor Desa Simalingkar B Kecamatan Medan Tuntungan. J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 1(6), 1061-1068.

Bliwise, D. L. (2021). Sleep in normal aging and dementia. *Sleep Medicine Clinics*. https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2021.01.005

De Witte, M., et al. (2022). Music therapy for stress reduction and sleep improvement: A systematic review.

De Witte, M., Spruit, A., van Hooren, S., Moonen, X., & Stams, G. J. J. M. (2022). Effects of music therapy on stress-related outcomes: A systematic review and meta-analysis. Health Psychology Review, 16(1), 134–159. https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1845320

Faridah, F., & Indrawati, I. (2021). Pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur pada lansia dengan terapi dzikir di pstw tresna werda budi luhur jambi. Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK), *3*(1), 57-62.

Fauziah, S., & Suib, S. (2024). *The effect of lavender aromatherapy on sleep quality of the elderly at UPT RPS* Lanjut Usia Budhi Dharma Yogyakarta. Jurnal Kesehatan Masa Depan, 3(2), 207–217. https://doi.org/10.58516/c2jvv251

Gao, L., Chen, Z., & Wang, L. (2023). *Sleep quality in elderly patients with hypertension: A cross-sectional study.* Journal of Geriatric Medicine, 10(4), 233–240. https://doi.org/10.1155/2023/6572023

Handika, D., Febriyani, P. A., & Ciptiasrini, U. (2025). Efektivitas aromaterapi lavender dan musik klasik terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia. Jurnal Penelitian Inovatif (JUPIN), 5(3), 2249–2256. https://doi.org/10.54082/jupin.1731

Haisah, S. (2019). Gambaran Kualitas Tidur Dan Gangguan Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi. Jurnal Gambaran Kualitas Tidur Dan Gangguan Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi.

Haryanto, 1., Indarwati, R., & Dwi Wahyuni, E. (2021), Musik Langgam Jawa Dalam Upaya Pemenuhan Kebutuhan Tidur Lansia (Javanese Traditional Music on the Fulfillment of the Need of Sleep of Elderly).

Helsa, Y., & Arlis, S. (2021). Seminar Ke SD-An (Dalam Pendidikan Tinggi Untuk Penulisan Skripsi Dan Tesis). Deepublish.

Hermes Anin, F., Oktaria Batubara, S., & Muryati Gatum, A. (2019). Survey Kualitas Tidur Dan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tarus Kecamatan Kupang Tengah. In Applied Scientific Journal (Vol. 2, Issue 1)

Hirshkowitz, M., Alessi, C., et al. (2020). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: Methodology and results summary. Sleep Health, 6(3), 233–243.

Hussein, M. A., & Aziz, R. A. (2024). Sleep disorders and associated factors among hypertensive elderly. Sleep Health, 8(1), 77–84. https://www.sleephealthjournal.org/article/S2352-7218(23)00123-X/fulltext

Hwang, E., & Shin, S. (2021). Effects of lavender aromatherapy on sleep quality in older adults.

Imelisa, R., et al. (2024). Pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia. Jurnal Keperawatan dan Kesehatan, 12(1), 15-24.

Imelisa, R., dkk. (2024). Pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia. Journal of Nursing and Health, 12(1).

Iromi, F. W. (2019). Efektivitas Slow Deep Breathing dengan Iringan Musik Langgam Jawa terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia di UPTD Griya

Werdha Jambangan Surabaya (Doctoral dissertation, STIKES HANG TUAH SURABAYA).

Irsan, I. (2022). Pengaruh Musik Sholawatan Terhadap Kwalitas Tidur Penderita Insomnia Di RSUD BUDHI ASIH. Jurnal Medika Hutama, 3(03 April), 2746-2752.

Isussilaning Setiawati, E. S. T. I. (2020). Gambaran tingkat nsomnia pada lanjut usia di rojinhome kabushiki kaisha yoichi yonabaru okinawa Jepang (Doctoral dissertation, Universitas Harapan Bangsa).

Kemper, K. J., & Danhauer, S. C. (2020). Music as therapy. BMJ. https://www.bmj.com/content/370/bmj.m2720

Khayati, C. C. D. N., Adriani, P., & Khasanah, S. (2022). Pengaruh Terapi Murotal Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. Journal of Nursing and Health, 7(2, September), 91-100.

Khan, S. S., & Aouizerat, B. E. (2020). Sleep quality, quality of life, and hypertension in older adults. Journal of Gerontology & Geriatric Research. https://doi.org/10.35248/2167-7182.20.11.589

Koulivand, P. H., et al. (2023). Lavender and the nervous system: Evidence-based effects on anxiety and sleep.

Kristina Triadilawati, A. (2022). Asuhan Keperawatan Lansia Gangguan Pemenuhan Akttivitas Dengan Masalah Keperawatan Hambatan Berjalan Di UPT Panti Sosial Tresna Werdha Magetan (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Ponorogo).

Lee, H. J., Kim, J. S., & Park, Y. (2022). Age-related changes in sleep patterns: A review of literature. Journal of Aging Research, 2022, Article 7899512. https://doi.org/10.1155/2022/7899512

Lee, A. H., Kim, J. S., & Park, Y. (2024). Effects of aromatherapy on sleep quality in older adults: A meta-analysis. Journal of Geriatric Sleep Research. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39654196/

Lestari, G. D. (2019). Asuhan Keperawatan Lansia Gangguan Perubahan Istirahat Tidur dengan Aromaterapi Lavender Di Rumah Pelayanan Lanjut Usia Pucang Gading Semarang (Doctoral dissertation, UniversitasMuhammadiyahSemarang).

Li, Y., Li, T., Zhang, D. et al. (2021). Sleep quality and aging: A cross-sectional and longitudinal analysis. Aging Clinical and Experimental Research, 33(2), 299–308.

Maryanti, S., Silawati, V., & Suciawati, A. (2025). The impact of lavender aromatherapy on sleep quality among the elderly. Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia, 15(01). https://doi.org/10.33221/jiki.v14i04.3860

Maulana. A. (2021). Pengaruh Terapi Musik Gamelan Langgam Jawa Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usis Sudagaran Kabupaen Banyumas. 01(2), 1-23.

Muhammad Rafi Asbahani, R. (2023). Asuhan Keperawatan Gerontik Pada NY. I Dengan Penyakit Hipertensi Pada Katz Indeks A Di Wilayah Puskesmas Cilawu Kabupaten Garut (Doctoral dissertation, STIKes Karsa Husada Garut).

Nugraha, P. A., Irawan, E., & Tania, M. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Lansia Menjelang Ajal Di Pırlu Ciparay Kabupaten Bandung, Jurnal Keperawatan BSI, 9(1), 105-114. http://ejournal bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk

Pengaruh Pemberiaan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurun Insomnia Pada Lansia DI Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan 2021. (2021). Al-Asalmiya Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences), 10(1), 36-42. https://doi.org/10.35328/keperawatan.v10i1.1586

Putri, A. D., et al. (2024). Pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur lansia.

Purwanto, N. (2019). Variabel Dalam Penelitian Pendidikan. Jurnal Teknodik, 6115, 196–215. https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.554

Putri, A. R., & Adriani, L. (2023). Efektivitas Aroma Terapi Lavender Terhadap Gangguan Pola Tidur Pada Lansia. Darussalam Indonesian Journal of Nursing and Midwifery, *5*(1), 53-62.

Putri, R. A., Sari, N., & Lestari, D. (2024). Pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia dengan penyakit kronis. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 27(2), 85–93.

Putri, S. A., & Adriani, P. (2023). Efektivitas inhalasi aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia. Jurnal Keperawatan Komplementer, 8(2).

Rabi, D. M., McBrien, K. A., Sapir-Pichhadze, R., Nakhla, M., Ahmed, S. B Dumanski, S. M., Butalia, S., Leung, A. A, Harris, K. C., Cloutier, L., Zarnke, K. B., Ruzicka, M., Hiremath, S., Feldman, R. D., Tobe, S. W., Campbell, T S., Bacon, S. L., Nerenberg, K. A., Dresser, G. K., Daskalopoulou, S. S (2020). Hypertension Canada's 2020 Comprehensive Guidelines for the Prevention, Diagnosis, Risk Assessment, and Treatment of Hypertension in Adults and Children. *Canadian Journal of Cardiology*, 36(5), 596-624. https://doi.org/10.1016/j.cjca 2020.02.086

Rahma Reza, R., Berawi, K., Karima, N., Budiarto, A., Tidur dalam Manajemen Kesehatan, F., Fakultas Kedokteran, M., Lampung, U., Biomedik, B., Fakultas Kedokteran, F., Psikologi, F., & Jenderal Achmad Yani, U. (2019), *Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan Sleep Function in Health Management.*

Rahman, T., & Mahsun, A. (2024). Pengaruh Terapi Musik Sholawat Pada Lansia Dengan Gangguan Pola Tidur Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung (Desa Plampaan), Sampang. Jurnal Cakrawala Ilmiah, *3*(11), 3139-3146.

Ramadhani, Y. (2022). Kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi di masa pandemi Covid-19. Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia, 7(2), 10–15. https://doi.org/10.51933/health.v7i2.816

Saputra, M. F. A. A., & Herliana, I. (2021). *Insomnia dapat Meningkatkan Resiko Depresi pada Lansia. Open Access Jakarta Journal of Health Sciences, 1(01),* 34-41.

Sari, A. D., & Kartinah, K. (2024). Pemberian aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia. Journal of Telenursing, 6(1), 45–52. https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JOTING/article/view/14026

Sari, A. D., & Kartinah, K. (2024). *Pemberian aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia*. Journal of Telenursing, 7(1), 45–52. https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JOTING/article/view/14026

Sari, N. W., & Anggarawati, T. . (2022). Pengaruh Terapi Musik Gamelan Terhadap Penurunan Insomnia Lansia Di Masyarakat. Jurnal Fisioterapi Dan Ilmu Kesehatan Sisthana, *4*(1), 19–23. https://doi.org/10.55606/jufdikes.v4i1.4

Sari, N. W. (2022). Pengaruh terapi musik gamelan terhadap penurunan insomnia lansia di masyarakat. Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia, 5(2), 88-95.

Sari, R., & Suwanti. (2023). Terapi musik langgam jawa sebagai perawatan mandiri gangguan tidur pada penderita kualitas tidur. Jurnal Terapi Kesehatan, 6(1).

Sari, R., & Suwanti. (2023). Efektivitas terapi musik langgam jawa sebagai perawatan mandiri gangguan tidur. Jurnal Terapi Komplementer, 7(1), 30-38.

Septiyana, A. N. (2020). Pengaruh Terapi Genggam Jari Dan Musik Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Desa Ngadiharjo Kecamatan Borobudur Kabupaten Magelang Tahun 2020 (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).

Sitasi APA: Sari, R. N., & Suwanti. (2023). Pengaruh terapi musik gamelan langgam Jawa terhadap tingkat kecemasan pada lansia di Kelurahan Kramat Utara Kota Magelang. Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus, 9(1).

Sari, F. S., Fitriani, W., Mustikasari, I. K., Rosyada, I., Kusumawati, H. N., Sulisetyawati, S. D., Wulandari, I. S., Fitriana, R. N., & Irdianty, M. S. (2021). *Effect of Musical Therapy Langgam Jawa on Pre-chemotherapy Anxiety of Cancer Patients. Open-Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9(G), 52-56.

Situmeang, C. D. B., Veronika, A., & Siallagan, E. A. (2022). Gambaran Pengetahuan Lansia Tentang Insomnia Di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Simpang Selayang Kecamatan Medan Tuntungan Kota Medan Tahun 2021. Journal Of Healthcare Technology And Medicine, *7*(2).

Stephens, P. J, & Smith, S. F. (2018). Diffuser. *US Patent* 9,936,788.

Sukmawati, N. M. H., & Putra, I. G. S. W. (2019). Reliabilitas Kusioner Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur. Jurnal Lngkungan Dan Pembangunan, 3(2), 30–38.

Taelagat, W. (2023). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2023.

Triatna, A., Sucipto, A., Wiyani, C., Studi, P. 5. & Keperawatan. 1. (2018*)*. Musik Langgam Jawa untuk Menurunkan Kecemasan pada Pasien Pre Operasi. Jurnal Kesehatan, 992), 170-176, https://doi.org/10.26630/JK V912.680

Umah, K., & Twistiandayani, R. (2024). Pengaruh terapi musik gamelan jawa terhadap tingkat penurunan insomnia pada lansia. Jurnal Kesehatan Gerontik, 9(1), 12-20.

Wahdatur, R. A. (2018). Efektifitas Teknik Relaksasi Benson Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru. Http://Repository Univm. Ac. Id/162/, *http://repository*. *unism.ac.id/id/eprint/162%*0Ahup://repository.uttism.ac.id/162/1

Widari, N., & Taloda, L. (2020). Efektifitas Musik KeroncongDanAN MusikUSIK Jawa Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia Yang Mengalami Insomnia Di Panti Griya Wreda Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, *9*(1), 39-44. https://doi.org/10.47560/kep.v9i1.213

Wijaya, D., & Rifai, A. Hubungan Kecerdasan Emosional Perawat Dengan Kepuasan Pasien Rawat Jalan Di Rumah Sakit Daerah Dr. Soebandi Jember.