

DAFTAR PUSTAKA

- Afrisandi, Y. (2018). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia di Posyandu Mawar Desa Kledokan Kecamatan Bendo Kabupaten Magetan*.
- Alim, & Baitul, M. (2010). *Langkah-langkah Relaksasi Otot Progresif*. <http://www.psikologizone.com/langkah-langkah-relaksasi-otot-progresif>
- Ambarwati, F. R. (2014). *Konsep Kebutuhan Dasar Manusia*. Dua Satria Offset.
- Asmadi. (2008). *Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep Dan Aplikasi Kebutuhan Klien*. Salemba Medika.
- Aspuah, S. (2013). *Kumpulan Kuesioner Dan Instrumen Penelitian Kesehatan*. Nuha Medika.
- Atoilah, E. M., & Kusnadi, E. (2013). *Asuhan Keperawatan pada Klien dengan Gangguan Kebutuhan Dasar Manusia*. In Media.
- Aziz, A. H. (2006). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Salemba Medika.
- Buyse, D., Reynold, C., Monk, T., Berman, S., & Kupfer, D. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI): A New Instrument for Psychiatric Research and Practice. *Psychiatry Research*, 28 (2), 193–213.
- Dewi. (2013). *Angka Kejadian serta Faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan tidur (insomnia) pada lansia di PSTW Wana Seraya Denpasar Bali Tahun 2013*.
- Eyet, H., & Zaitun, A. S. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Uji Kompetensi Mahasiswa Tingkat III Akper Muhammadiyah Cirebon. *The Soedirman Journal of Nursing*, 12 (1), 101.
- Friska, B., Usraleli, U., Idayanti, I., & Sakhnan, R. (2020). The Relationship Of Family Support With The Quality Of Ederly Living In Sidomulyo Health Center Work Area In Pekanbaru. *Jurnal Proteksi Kesehatan*, 9 (1), 1–8.
- Guyton, A., & Hall, J. (2006). *Textbook of Medical Physiology*. In *Elsiever Saunders*.
- Hardani, P. T., Susanti, Y., & Putri, E. (2016). Relaksasi Otot Progresif Dalam Mengatasi Insomnia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 4(1), 40–44.
- Haryadi. (2013). *No Title*. <http://www.deherba.com/ihwalpemakaian-obat-psikotropika-pada-lansia.html>
- Hermawati. (2010). Riset Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Indeks Prestasi Mahasiswa Reguler FIK UI. *Universitas Indonesia*.
- Herodes. (2010). *Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Insomnia Pada Lansia*.
- Hurlock, E. B. (1979). *Personality Development. Second Edition*. Mc Graw-Hill.
- Indrawati, L. (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Insomnia pada Lansia di PSTW Budhi Dharma Bekasi 2014. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), 140. <https://doi.org/10.32831/jik.v6i2.168>

- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). (2017).
- Khasanah, K., & Hidayati, W. (2012). Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial "MANDIRI" Semarang. *Jurnal Nursing Studies*, 1 (1), 189–196.
- Kholifah, S. N. (2016). *Keperawatan Gerontik*. Kemenkes RI.
- Mawaddah, N. (2020). Peningkatan Kemandirian Lansia Melalui Activity Daily Living Training Dengan Pendekatan Lawang Nurul. *Hospital Majapahit*, 12 (1), 32–40.
- Medicine, A. A. of S. (2008). Insomnia. *The American Academy of Sleep Medicine*, 7 (1).
- Mustika, I. W. (2019). Buku Pedoman Model Asuhan Keperawatan Lansia Bali Ederly Care (BEC). *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53 (9), 1689–1699.
- National, G., & Pillars, H. (2020). *Keperawatan Gerontik*.
- Oktora, S. P. D., & Purnawan, I. (2018). Pengaruh Terapi Murottal terhadap Kualitas Tidur Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Dewanata Cilacap. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 11 (3), 168.
- Padila. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Nuha Medika.
- Pamungkas, R. A., Kirana, W., & Florensa, F. (2016). Relaxation Progressive Muscle Program on Exercise Behavior and Clinical Outcomes among Hypertension Patients. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*, 5(4), 400. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v5i4.4842>
- PPNI, Tim Pokja SDKI DPP. (2016). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI)*. Persatuan Perawat Indonesia.
- PPNI, Tim Pokja SIKI DPP. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI), Edisi 1*. Persatuan Perawat Indonesia.
- PPNI, Tim Pokja SLKI DPP. (2018). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI), Edisi 1*. Persatuan Perawat Indonesia.
- Prayitno. (2002). *Gangguan Pola Tidur Pada Kelompok Usia Lanjut Dan Penatalaksanaanya*. Salemba Medika.
- Purwanto, B. (2013). *Herbal dan Keperawatan Komplementer*. Nuha Medika.
- Rafknowledge. (2004). *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. PT. Elex Media Komputindo.
- Saputra, L. (2013). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Binarupa.
- Setyoadi, K. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatrik*. Salemba Medika.
- Siregar, H. (2011). *Mengenal Sebab-sebab, Akibat-akibat, dan Cara Terapi Insomnia*. Flash Books.
- Sitalita. (2010). Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batu Sangkar. *Universitas Andalas*.
- Smyth, C. (2012). *The Pittsburgh Sleep Quality Index*. *The Harford Institute for Geriatric Nursing*. Carole Smyth.

- Stanley, M., & Beare, P. G. (2006). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. EGC.
- Suastari, M., Bayu, T. P., & Suka, A. G. (2014). Hubungan Antara Sleep Hygiene Dengan Derajat Insomnia Pada Lansia Di Poliklinik Geriatri RSUP Sanglah. *Denpasar, Februari*.
- Sunaryo, W., Kuhu, M., Sumedi, T., Widayanti, E., Sukrillah, U., & Kuswati, A. (2016). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Andi.
- Sutrisno, S., Herawati, V. D., & Aryani, A. (2022). the Effect of Progressive Relaxation Therapy on Elderly With Insomnia. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 9(2), 133–138. <https://doi.org/10.35842/jkry.v9i2.646>
- Uliyah, M., & Hidayat, A. (2021). *Keperawatan dasar 1 untuk pendidikan Vokasi*. https://www.google.co.id/books/edition/Keperawatan_Dasar_1_Untuk_Pendidikan%0A_Ner/TRYfEAAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=faktor+mempengaruhi+kualitas+tidur+motivasi&pg=PA85&printsec=frontcover%0A
- Ulya, Z., Faidah, & N. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Koripandriyo Kecamatan Gabus Kabupaten Pati. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, 6, 1–8.
- Vaughans, B. W. (2013). *Keperawatan Dasar*. Rapha Publishing.
- Yi, H., Shin, K., & Shin, C. (2006). Development of the Sleep Quality Scale. *Journal of Sleep Research*.
- Yulia. (2021). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Penderita Hipertensi Dengan Nyeri Akut. *Poltekkes Kemenkes Palembang Journal*, 1–43. <https://repository.poltekkespalembang.ac.id/items/show/2781>.