

DAFTAR PUSTAKA

- Afrisandi. (2018). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Gangguan Tidur(insomnia) Pada Lansia Di Posyandu Mawar Desa Kledokan Kecamatan Bendo Kabupaten Magetan. *Skripsi, Program Studi Keperawatan, Stikes Bhakti Husada Mulia madiun.*
- Afrizal. (2018). Permasalahan Yang Dialami Lansia Dalam Menyesuaikan Diri Terhadap Penugasan Tugas-Tugas Perkembangannya. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam.*
- Amanda. et al. (2019). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Perempuan Menopause. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat.*
- Andri, et al. (2019). Terapi Aktivitas Senam Ergonomis Terhadap Peningkatan Kemampuan Fungsional Lansia. *Journal Of Telenursing (JOTING).*
- Anggini, Muliani & Srimarwani. (2020). Hubungan Relaksasi Otot Progresif Dengan kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Pannmed (Pharmacyst, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dental Hygiene).*
- Apriyeni & Helena. (2020). The Improvment of Elderly Sleeping Quality With Progressive Muscle Relaxation Therapy. *International Journal of Community Medicine and Public Health.*
- Ariana, Nur & Komang. (2020). Relaksasi Otot Progresif Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Silampari, 416-425.*
- Astria, N. K. (2016). Gambaran Kualitas tidur Pada Lansia Di Desa Adat Pecatu, Kecamatan Kuta Selatan, Kabupaten Badung Tahun 2016. *Skripsi.Program studi Pendidikan Dokter. Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Denpasar.*

- Daud, I. (2016). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Budi Sejahtera Martapura. *Sarjana Keperawatan, Stikes Muhammadiyah Banjarmasin*.
- Derma, F. T. (2018). Efektifitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Werdha Magetan. *Skripsi. Program Studi Keperawatan Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun*.
- Djawa, Tanto & Vita. (2017). Perbedaan Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Melakukan Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia. *Nursing News*.
- Ernawati, Ahmad & Siti. (2017). Gambaran Kualitas Tidur dan Gangguan Tidur Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi. *Poltekkes Kemenkes Jambi*.
- Fadilah, Aristoteles & Bela. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kesiapan Mengikuti Proses Belajar Mahasiswa S1 Keperawatan Semester IV Stikes Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*.
- Fermina & Revathi. (2017). A Study to Assess The Effects of Nursing Intervention on Quality of Sleep Among Elderly People With Sleep Disturbance Residing in Selected Oldagehomes at Trichy in Tamilnadu. *Asian J. Nursing Education and Research*.
- Handayani, et al. (2019). The Improvment of Sleep Quality Through The Combination of Progressive Muscle Relaxation and Murottal Therapy Among Elderly. *Journal of Physics*.
- Hardani & Yossie . (2016). Relaksasi Otot Progresif Dalam Mengatasi Insomnia Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha. *Jurnal Keperawatan Jiwa*.
- Hidayat & Millatur. (2017). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Pola Tidur Pada Lansia di Dusun Daleman Desa Poreh Kecamatan Lenteng. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*.
- Indrawati & Denny. (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Insomnia Pada Lansia di PSTW Budhi Dharma Bekasi 2014. *Jurnal Ilmu Kesehatan*.

- Kasron & Susilawati . (2017). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Kualitas Tidur Penderita Hipertensi Di Cilacap Selatan. *NURSCOPE: Jurnal Keperawatan dan Pemikiran Ilmiah* .
- Kemenkes RI. (2019). Indonesia Memasuki Periode Aging Population. <https://www.kemendes.go.id> (diakses tanggal 29 Desember 2020)
- Kholifah, S. N. (2016). *Keperawatan Gerontik*. Jakarta Selatan: Kemenkes RI Pusdik SDM Kesehatan.
- Kumar & Nyoman . (2017). Kualitas Tidur Pada Geriatri di Panti Jompo Tresna Wana Seraya, Denpasar-Bali. *Original Artikel. DiscoveySys*, 151-154.
- Kushkestani, et al. (2020). Malnutrition is Associated with Cognitive Function, Tiredness and Sleep Quality in Elderly Living Nursing Home . *Journal of Aging Science*.
- Li Ning, et al. (2019). Sleep Quality Among Chinese Elderly People: a population based study. *Journal Pre-proof*.
- Liu Kai, et al. (2020). Effects of Progressive Muscle Relaxation on Anxiety And Sleep Quality in Patients With COVID-19. *Elsevier*.
- Livana, Novi & Mustikasari. (2018). Relaksasi Otot Progresif menurunkan Stres Keluarga Yang Merawat Pasien Gangguan Jiwa. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 51-59.
- Manggalani & Frista (2018) <https://www.suara.com/health/2018/09/19/120000/jepang-raih-rekor-dunia-jumlah-lansia-terbanyak> (diakses tanggal 4 januari 2021)
- Manurung & Tri. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*.
- Margi, et al. (2020). A Study To Assess Effectiveness Of Jacobson Progressive Relaxation Technique On Sleep Quality Among Elderly In Selected Old-Age Home Of Kheda District. *Medico Legal Update*.

- Marno. (2017). Gambaran Kualitas Tidur Dan Kuantitas Tidur pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kota kendari. *Karya Tulis Ilmiah, Program Diploma III Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kendari.*
- Marzali, A. (2016). *Menulis Kajian Literatur*. Makasar : Departemen Antropologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Hasanudin.
- Masturoh & Anggita. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Kementrian Kesehatan RI.
- Muhith, et al. (2020). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kekuatan Otot Dan Kualitas Tidur Lanjut Usia. *CARE: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*.
- Mulyana, Sri & Arneliawati. (2019). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Primigravida. *JOM FKp, Universitas Riau*.
- Naftali, Yulius & Anwar. (2017). Kesehatan Spiritual dan Kesiapan Lansia dalam Menghadapi Kematian. *Buletin Psikolog*, 124-135.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Nugroho. (2020). Penerapan Terapi Massage Punggung Pada Lansia Dengan Gangguan Tidur Di UPT RPSLU Budi Dharma Giwangan Yogyakarta. *Diploma Thesis, Poltekes Kemenkes Yogyakarta*.
- Oktavianti, F. (2020). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Komunitas Sasana Arjosari Malang. *Skripsi, Universitas Mummadiyah Malang*.
- Oktora, Iwan & Deny. (2016). Pengaruh Terapi murotal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Unit Rehabilitasi Sosial Dewanata Cilacap. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman of Nursing)*.
- Prabasari, Juwita & Maryuti. (2017). Pengalaman Keluarga Dalam Merawat Lansia Di Rumah. *Jurnal Ners LENTERA*.
- Putra & Nurul . (2020). The Effect Of Honey Therapy On Sleep Quality In Elderly Ages 60-74 Years. . *Jurnal Darul Azhar*.

- Putri, R. S. (2017). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Panti Jompo Aisiyah Surakarta. *Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Rahmani, Setiawan & Udin. (2020). Gambaran Kualitas Tidur Lansia Disatuan Pelayanan Rehabilitasi Social Lanjut Usia Kabupaten Garut. *Jurnal Keperawatan BSI*.
- Ratnawati, E. (2017). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Ratri, P. M. (2016). Penanganan Depresi Pada Lanjut Usia Di Panti Griya Sehat Bahagia Karanganyar. *Skripsi Thesis Universita Muhamadiyah Surakarta*.
- Reza, et al. (2019). Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan. *Majority*.
- Rijali, A. (2018). Analisis Data Kualitatif. *Jurnal Alhadharah*.
- Romadhani, et al. (2018). Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Jambakan Kecamatan Bayat Kabupaten Klaten. *MOTORIK*.
- Safrudin & Milkhatun . (2020). Improvement of Sleep Quality Through Progressive Muscle Relaxation in Elderly in The Sempaja Puskesmas Area. *Jurnal Ilmu Kesehatan*.
- Sari, et al. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Dan Kelelahan Fisik Pada Lansia Di Yayasan Guna Budi Bakti Medan. *Malahayati Nursing Journal (MANUJU)*.
- Setyoadi, Retno & Nirmala. (2016). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Dengan musik Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Posyandu Lansia "Anjasmoro" Kelurahan Sukorame Kediri. *Majalah Kesehatan FKUB*.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulidah, et al. (2016). Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Padjajaran*.

- Sunaringtyas, Dina & Lendra. (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas tidur pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Tumpang Kecamatan Talun Kabupaten Blitar. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 434-437.
- Suzuki, Masayuki & Koichi. (2016). Sleep Disorder In The Elderly: Diagnosis and Management. *Journal of General and Family Medicine*.
- Triandini, et al. (2019). Metode Systematic Literature Review untuk Identifikasi Platfrom dan Metode Pengembangan Sistem Informasi di Indonesia. *Indonesian Journal of Information Systems (IJIS)*.
- Uraningsari & Djalali. (2016). Penerimaan Diri, Dukungan Sosial dan Kebahagiaan Pada Lanjut Usia. *Jurnal Psikolog Indonesia*, 15-27.
- World Health Organization, (2019). <https://www.who.int/health-topics/ageing> (diakses tanggal 26 februari 2021)
- Zhafran & Sukamdi. (2019). Permasalahan Lansia Di kelurahan Sorosutan, Kecamatan Umbulharjo, Kota Yogyakarta. *Jurnal Bumi Indonesia*.