

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, M. S., Ni, W. T., & Ni, P. W. O. (2021). Metodologi Penelitian Kesehatan. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Adiputra, M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., Munthe, S. A., Hulu, V. T., Budiastututik, I., Faridi, A., Ramdany, R., Fitriani, R. J., Tania, P. O. A., Rahmiati, B. F., Lusiana, A. S., Susilawaty, A., Sianturi, E., & Suryana. (2021). *Metode Penelitian Kesehatan* (R. W. Janner Simarmata (ed.); 1 ed.). Yayasan Kita Menulis.
- Alim, I. ., Elvira, S. ., & Amir, N. (2015). *Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index Versi Bahasa Indonesia = Test Validity and Reliability of the instrument Pittsburgh Sleep Quality Index Indonesia Language Version*. Universitas Indonesia.
- Alvita, G. W., Faidah, N., & Tutik, F. V. (2021). Hubungan Kadar Asam Urat dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Dukuhseti Pati. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 11(2), 15–21. <https://doi.org/10.37413/jmakia.v11i2.168>
- Amir, N. (2019). Gangguan Tidur pada Lanjut Usia Diagnosis dan Penatalaksanaan. *Cermin Dunia Kedokteran*, 157, 196–206.
- Andri, J., Karmila, R., Padila, P., Harsismanto, J., & Sartika, A. (2019). Terapi Aktivitas Senam Ergonomis terhadap Peningkatan Kemampuan Fungsional Lansia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1(2), 304–313.
- Atmojo, J. T., Putra, M. M., Astriani, N. M. D. Y., Dewi, P. I. S., & Bintoro, T. (2019). Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 51–60.
- Azara, F., Ridwan, Q., & Qoyyimah, N. R. H. (2020). Successful Aging Pada Lanjut Usia Suku Jawa Di Panti Griya Kasih Siloam Kota Malang. *Seminar Nasional Psikologi UM*, 348–355.
- Azhari Putri, G., & Yulianti, A. (2022). Dukungan Sosial Keluarga dan Successful Aging pada Lanjut Usia. *Psyche 165 Journal*, 15(2), 62–67. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i2.162>
- Banuapta, H. K. A., & Supratman. (2024). Pengaruh Terapi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 16, 1287–1294.
- Benson, H., & Proctor, W. (2000). Keimanan yang menyembuhkan dasar-dasar respon relaksasi. *Bandung: Kaifa*.
- Benson, H., Proctor, W., & Nurhasan. (2000). *Dasar-dasar respons relaksasi: bagaimana menggabungkan respons relaksasi dengan keyakinan pribadi anda*. Kaifa.
- Brewster, M. E., Velez, B. L., Breslow, A. S., & Geiger, E. F. (2019). Unpacking

body image concerns and disordered eating for transgender women: The roles of sexual objectification and minority stress. *Journal of counseling psychology*, 66(2), 131.

Budiarti, I. S. (2020). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia. *Jurnal Amanah Kesehatan*, 2(1), 116–125.

Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989a). *Buysse DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. Psychiatry Res. 1989;28:193–213.*

Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989b). PSQI article.pdf. In *Psychiatry Research* (Vol. 28, hal. 193–213).

Canêdo, A. C., Lopes, C. S., & Lourenço, R. A. (2018). Prevalence of and factors associated with successful aging in Brazilian older adults: Frailty in Brazilian older people Study (FIBRA RJ). *Geriatrics and Gerontology International*, 18(8), 1280–1285. <https://doi.org/10.1111/ggi.13334>

Dahroni, D., Arisdiani, T., & Widiastuti, Y. P. (2019). Hubungan Antara Stres Emosi Dengan Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(2), 68. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.2.2017.68-71>

Darmawati, I., Dharmansyah, D., Noviyanti, R., & Rohaedi, S. (2021). Implementing Benson's Relaxation Therapy to Decrease Depression in Elderly. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 17(6), 161–165.

Fitria, A., & Aisyah, S. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia di Desa Babah Dua. *Jurnal Gentle Birth*, 3(1), 1–11. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.56695/jgb.v3i1.43>

Franciska, S., Mudayatiningsih, S., & Andinawati, M. (2018a). *Lebih Esar Dari T*. 3, 63–71.

Franciska, S., Mudayatiningsih, S., & Andinawati, M. (2018b). PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP PEMENUHAN KEBUTUHAN TIDUR PADA LANJUT USIA DI POSYANDU LANSIA SRIKANDI WILAYAH PILANG KELURAHAN SUMBERSARI KECAMATAN LOWOKWARU KOTA MALANG. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(1).

Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2007). *Buku ajar fisiologi kedokteran*.

Habibollahpour, M., Ranjkesh, F., Motalebi, S. A., & Mohammadi, F. (2019). The Impact of Benson's Relaxation Technique on the Quality of Sleep in the Elderly. *Topics in Geriatric Rehabilitation*, 35(1), 88–94. <https://doi.org/10.1097/TGR.000000000000204>

Hamidah, & Wrastari, T. A. (2012). Studi eksplorasi successful aging melalui

- dukungan sosial bagi lansia di Indonesia dan Malaysia. *Insan*, 14(02), 108–119.
- Hasbi, H., & Usman, M. (2020). MAKNA KESEJAHTERAAN PENDUDUK LANJUT USIA (Tinjauan Sosiologi Kependudukan dan Kesejahteraan). *Hasanuddin Journal of Sociology*, 2(1), 1–16. <https://doi.org/10.31947/hjs.v2i1.10556>
- Hidayat, R., & Amir, H. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur pada Lanjut Usia. *An Idea Health Journal*, 1(1), 21–25. <https://doi.org/10.53690/ihj.v1i1.14>
- Howie, L. O., Troutman-Jordan, M., & Newman, A. M. (2014). Social Support and Successful Aging in Assisted Living Residents. *Educational Gerontology*, 40(1), 61–70. <https://doi.org/10.1080/03601277.2013.768085>
- Khasanah, K., & Hidayati, W. (2012). Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial “ MANDIRI ” Semarang. *Jurnal Nursing Studies*, 1(1), 189–196. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnursing>
- Kualitas, D., Terhadap, T., Hidup, K., & Di, L. (2023). *Dampak kualitas tidur terhadap kualitas hidup lansia di desa gagak sipat, ngemplak, boyolali*. 3(1), 3–9.
- Marasabessy, N. B., Herawati, L., & Achmad, I. (2020). Benson’s relaxation therapy and sleep quality among elderly at a social institution in inakaka, Indonesia. *Kesmas*, 15(2), 65–72. <https://doi.org/10.21109/KESMAS.V15I2.2562>
- Maryaningsih, M., & Sulaiman, S. (2020). Efek Terapi Punggung Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur lanjut Usia. *PROSIDING SEMINAR NASIONAL HASIL PENELITIAN*, 3(1), 543–551.
- Mau, A., Kiiik, S. M., & Ban, S. (2012). Pengaruh penerapan teknik relaksasi Benson terhadap gangguan tidur (insomnia) pada lansia di UPT panti sosial penyantun lanjut usia Budi Agung Kupang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 1(1), 1–5.
- Maulinda, I., Candrawati, E., & Adi, R. C. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Permadi Tlogomas Kota Malang. *Journal Nursing News*, 2(3), 580–587.
- Medawati, R., Haryanto, J., & Ulfiana, E. (2020). Analisis Faktor Successful Aging Pada Lansia Yang Bekerja Sebagai Petani. *Indonesian Journal of Community Health Nursing*, 5(1), 26. <https://doi.org/10.20473/ijchn.v5i1.18704>
- Notoatmodjo, S. (2018a). Metode Penelitian Kesehatan, Cetakan Ke Tiga. In *Pt Rineka. Jakarta*.
- Notoatmodjo, S. (2018b). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (Kedua). PT

## RINEKA CIPTA.

- Nursalam, N. (2019). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (87)*. Stikes Perintis Padang.
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P., & Hall, A. M. (2020). *Fundamentals of Nursing* (10 ed.). Elsevier.
- Potter, P., & Perry, A. (2015). *Nursing Fundamental Textbooks: Concepts, Processes & Practices (Vol. I)*. Jakarta: EGC.
- Pradina, E. I. V., Marti, E., & Ratnawati, E. (2022). Hubungan antara Dukungan Keluarga dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Padukuhan Pranan, Sendangsari, Minggir, Sleman. *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas*, 6(2), 112. <https://doi.org/10.22146/jkkl.75227>
- Pramana, I. D. B. K. W., & Harahap, H. S. (2020). Manfaat kualitas tidur yang baik dalam mencegah demensia pada lansia. *Lombok Medical Journal*, 1(1), 49–52.
- Prasetyo, W., Nancye, P. M., & Sitorus, R. P. (2020). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 34–42. <https://doi.org/10.47560/kep.v8i2.127>
- Rahman, H. F., Handayani, R., & Sholehah, B. (2019). Pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur lansia di upt pelayanan sosial lanjut usia bondowoso. 3(1).
- Rahmani, J. A., & Rosidin, U. (2020). Gambaran Kualitas Tidur Lansia di Satuan Pelayanan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Kabupaten Garut. *Jurnal Keperawatan BSI*, VIII(1), 143–153. <https://doi.org/https://doi.org/10.24843/jpu.2020.v01.i02.p06>
- Ralampi, D. A., & Soetjningsih, C. H. (2019). *PREDIKTOR SUCCESSFUL AGING PADA LANSIA DI PANTI*. 6, 102–116. <https://doi.org/10.24854/jpu02019-216>
- Ramli, R., & Masyita Nurul Fadhillah. (2022). Faktor yang Mempengaruhi Fungsi Kognitif Pada Lansia. *Window of Nursing Journal*, 01(01), 23–32. <https://doi.org/10.33096/won.v1i1.246>
- Reza, R. R., Berawi, K., Karima, N., & Budiarto, A. (2019). Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan. *Majority*, 8(2), 247–253.
- Sari, S. R., & Muhammad, S. (2022). Dukungan Sosial Pada Lanjut Usia perempuan yang Terlantar di Panti Wredha. *Penelitian psikologi*, Vol 9(2), 172–186.
- Sari, W. N., & Soetjningsih, C. H. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Successful Aging Pada Lansia Di Rw 06 Desa Bulu Kecamatan Agromulyo Salatiga. *Psikologi Konseling*, 16(1), 644–651.

<https://doi.org/10.24114/konseling.v16i1.19148>

- Sarima, A., Abdullah, N., & Hamiyati, H. (2017). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Produktivitas Lansia. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan)*, 4(1), 33–38. <https://doi.org/10.21009/jkkp.041.06>
- Setyawan, dodiet aditya. (2021). *Tahta Media Group v.penelitian*.
- Sholekah, L. A., Soesanto, E., & Aisah, S. (2022). Hubungan Faktor Fisiologis Pada Lansia Dengan Resiko Jatuh Di Dusun Wangil Desa Sambonganyar Kabupaten Blora. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 11(2), 174. <https://doi.org/10.31596/jcu.v11i2.1116>
- Sinulinggaa, W. ayu lestari, Veronika, A., Sialagan, E., & Sinabariba, M. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Lansia di Puskesmas Desa Pasir Tengah Kecamatan Tanah Pinem Kabupaten Dairi Tahun 2021. *Healthcaring: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(2), 17–28. <https://doi.org/10.47709/healthcaring.v1i2.1353>
- Stanley, M., & Beare, P. G. (2006). Buku ajar keperawatan gerontik. *Jakarta: Egc*.
- Sugiyono, P. D. R. (2010). metode penelitian kuantitatif kualitatif & RND, Bandung, Alfabeta CV. *Tegallega) Skripsi Fak Ekon Univ Widyatama*.
- Sujarweni, V. W. (2014). Metodologi penelitian keperawatan. *Yogyakarta: Gava Media*.
- Surani, V., Pranata, L., Indaryati, S., & Ajul, K. (2023). *The Effect of the Benson Relaxation Technique on Blood Pressure in the Elderly Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah pada Lansia*. 2(6), 1095–1104.
- Susanto, A. V., & Fitriani, Y. (2017). *Kebutuhan Dasar Manusia*. Pustaka Baru Press.
- Sutanto, A., & Fitriana, Y. (n.d.). *No Title*.
- Tarwoto, W. (2006). Kebutuhan dasar manusia dan proses keperawatan. *Jakarta: Salemba Medika*.
- Touhy, T., & Jett, K. (2014). *Gerontological Nursing & Healthy Aging* (4th.ed). Elsevier.
- Vitiello, M. V. (2006). Sleep in normal aging. *Sleep Medicine Clinics*, 1(2), 171–176.
- Wahyu, D., Sari, I., Syarafina, F. Z., Ayuningtias, K., Setianingrum, P. B., Febriyanti, S., & Pradana, A. A. (2022). *Efektivitas Terapi Relaksasi Benson untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia : Telaah Literatur*. 2(2), 55–61. <https://doi.org/10.24853/mujg.2.2.55-61>
- Wahyuni, D. (2009). *Kualitas Tidur Dan Gangguan Tidur Pada Lansia Di Panti Werdha Bakti Dharma*. Jkk.

- Wijayanti, A. (2019). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Pola Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 17(2), 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.35874/jkp.v17i2.791>
- Wulansari, Mustain, M., & Ismiriyam, F. V. (2019). Pengaruh Terapi Beapreasi (Kombinasi Senam Otak dengan Relaksasi Benson) Terhadap Kualitas Tidur pada Lanjut Usia dengan Insomnia. *Jurnal Perawat Indonesia*, 3(1), 8–15. <https://doi.org/https://doi.org/10.32584/jpi.v3i1.199>
- Yuliadarwati, N. M., Harianto, T. D., & Yulianti, A. Y. (2021). Hubungan Kadar Gula Darah Sewaktu Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Beresiko Diabetes Melitus Di Posyandu Desa Kincang Wetan Kota Madiun. *FISIO MU: Physiotherapy Evidences*, 2(2), 77–84. <https://doi.org/10.23917/fisiomu.v2i2.12060>
- Yunitasari, E., & Mukhriyah, D. (2018). The Modified Benson Relaxation Technique To Elderly Anxiety in Social Home of Tresna Werdha Nirwana Puri. *Publ Manuscr Modif Benson Relax Tech To Elder Anxiety Soc Home Tresna Werdha Nirwana Puri*, 1–14.

