

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal., dkk. (2018). Permasalahan yang dialami lansia dalam menyesuaikan diri terhadap penguasaan tugas-tugas perkembangannya. *Journal Bimbingan Konseling Islami*, 2(2), 91-106. doi : [10.29240/jbk.v2i2.462](https://doi.org/10.29240/jbk.v2i2.462)
- Akbar, Rr (2021). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Sukaindah, Cikarang Kabupaten Bekasi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 3(2)
- Ayosehat.kemkes.go.id. (7 Juni 2023). Berhaji dan Lansia. Diakses pada 4 Desember 2023, dari <https://ayosehat.kemkes.go.id/berhaji-dan-lansia>
- Badrus, A. R., & Khairoh, M. (2019). Effleurage Massage Aromatherapy Lavender Sebagai Terapi Kualitas Tidur Malam Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Universitas Islam Lamongan*. 10(1). 67-71
- Bruno, L. (2019). Pola Tidur. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699
- Damanik Sri M. & Hasian, 2019. Modul Bahan Ajar Keperawatan Gerontik. Jakarta: Universitas Kristen Indonesia.

Febrianti dan Muh.Nagib. (2022). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Kualitas Tidur pada Lansia. *Wellnes and Healthy Magazine* 4(1): 141-148.

Hasibuan R K & Hasna J A. (2021). Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya di Kecamatan Kayangan, Kabupaten Lombok Utara, Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* 17(02): 187-195.

[Kemenkes RI.\(2022\). Mengenal Gangguan Tidur. Diakses pada 1 Januari 2024, dari https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/502/yuks-mengenal-gangguan-tidur](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/502/yuks-mengenal-gangguan-tidur)

[Kemenkes RI.\(2023\). MePengaruh Gangguan Tidur pada Lansia. Diakses pada 20 Januari 2024, dari https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2573/pengaruh-gangguan-tidur-pada-kesehatan-lansia](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2573/pengaruh-gangguan-tidur-pada-kesehatan-lansia)

Kholifah, Siti Nur. (2016). *Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan.

Kurniawan, Tommy. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Tidur(Insomnia) pada Lansia di Panti Tresna Werdha Kabupaten Magetan. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Meideira, A. dkk. (2019). Hubungan Gangguan Pola Tidur Dengan Hipertensi pada Lansia. *Nursing News*, 4(1), 29-39.

Nugroho, C. (2020). Penerapan Terapi Massage Punggung Pada Lansia Dengan Gangguan Tidur Di UPT RPSLU Budhi Dharma Giwangan Yogyakarta. Repository Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. <http://eprint.poltekkesjogja.ac.id/id/eprint/2524>

Nurul,dkk (2020). Model pelayanan kesejahteraan social bagi lansia. Yogyakarta: UNY Press

Patriyani, R. E. H., & Sulistyowati, D. (2020). *Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi melalui SEFT*. *Jurnalempathy.Com*, 1(1), 9–17. <https://doi.org/10.37341/jurnalempathy.v1i1.2>

Peraturan Presiden Nomor 88 tentang Strategi Nasional Kelanjutusiaan, 2021

PPNI (2016). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik*, Edisi 1. Jakarta: DPP PPNI

PPNI (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan*, Edisi 1. Jakarta: DPP PPNI

PPNI (2018). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia: Definisi dan Hasil Keperawatan*, Edisi 1. Jakarta: DPP PPNI

Pranata, L. dkk. (2023). Pemahaman Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) Berbasis *Evidence-based Practice in Nursing* pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan*. 13(26), 174-178.

Suryadin, A. ., Hamidah, E. ., Martini, E., Novryanthi, D. ., Lutiyah, L., Dewi, S. K. ., & Yustinawati, S. . (2022). Pelatihan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Peningkatan Kualitas Tidur Lanjut Usia.Sasambo: Jurnal Abdimas (Journal of Community Service),4(2), 303-310. <https://doi.org/10.36312/sasambo.v4i2.684>

Sunaryo, dkk. (2016). Asuhan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Andi Offset.

Tribakti, I., dkk. (2023). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique terhadap kualitas tidur lansia. *Journal of Telenursing*, 5(2), 2514-2522. <https://doi.org/10.31539/joting.v5i2.3322>

Widiana, I Gede Putu Widi, Made Sudiari, and Ni Komang Sukraandini. (2020). Pengaruh Massage Kaki terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia di Banjar Temesi Desa Temesi Kabupaten Gianyar. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi* 9(1): 83.

Yuniastuti,E. (2021).Pengaruh Penerapan Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Terhadap Penurunan Insomnia di Panti Jompo Bhakti Abadi Balikpapan . *Lembaran Publikasi Ilmiah Universitas Tridharma*, 4(1), 28–32. <https://doi.org/10.35439/research.v4i1.36>

Zainudin, A. F. (2014). *Spiritual emotional freedom technique (SEFT)*.Jakarta: Afzan Publishing.

Zainudin, A. F. (2016). *Spiritual emotional freedom technique (SEFT)*.Jakarta: Afzan Publishing.

