

## DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, S. W., Utomo, E. P., Wulandari, S., Kurniawan, T., & Sukarji, V. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dan Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia. *Journals of Ners Community*, 12(1), 80-85.
- Ariana, PA, Putra, GNW, & Wiliantari, NK (2020). Relaksasi Otot Progresif Meningkatkan Kualitas Tidur pada Wanita Lansia. *Jurnal Keperawatan Silampari* , 3 (2), 416-425.
- Balqis, U. M., & Sahar, J. (2019). Pengalaman Lansia dengan Demensia Ringan-Sedang Dalam Melakukan Komunikasi dengan Pelaku Rawat: Systematic Review. *Jurnal Endurance*, 4(2), 388-401.
- Chaiton, L. (2012). Terapi Air untuk Kesehatan dan Kecantikan. Jakarta: Prestasi Pustaka Publisher
- Dahroni, D., Arisdiani, T., & Widiastuti, YP (2019). Hubungan antara stres emosi dengan kualitas tidur lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5 (2), 68-71.
- Darmojo R.B. 2006. Buku Ajar Geriatri. Edisi ke-3, Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Jakarta.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2017). Analisis Lansia di Indonesia

- Dieny, FF, Jauharany, FF, Fitranti, DY, Tsani, AFA, Rahadiyanti, A., Kurniawati, DMA, Wijayanti, HS (2019). Kualitas diet, kurang energi kronis (KEK), dan anemia pada pengantin wanita di Kabupaten Semarang. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)* , 8 (1), 1-10.
- Ekaputri, M., Erda, R., Syarli, S., Novia, R., & Badar, M. (2021). Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Diwilayah Kerja Puskesmas Batu Aji. *Indonesian Journal of Health and Medical*, 1(2), 358-364.
- Faradilla, H., & Adriani, L. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan Darussalam Indonesia* , 2 (2), 68-75.
- Farazdaq, H., Andrades, M., & Nanji, K. (2019). Insomnia dan Korelasinya pada Pasien Lansia yang Datang ke Klinik Kedokteran Keluarga di Pusat Akademik. *Dokter Keluarga Malaysia*, 13 (3) , 12-19.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6382090/pdf/MFP-13-12.pdf>
- Friedman, M. M. 2010. *Keperawatan Keluarga Teori dan Praktik* (Alih Bahasa: Debora R. L & Asy)
- Guyton, Hall. 2010. *Textbook Of Medical Physiology*. Jakarta : EGC
- Haghighy et al., (2019) Haghighy, S., Khoshnevis, S., Smolensky, M. H., Diller, K. R., & Castriotta, R. J. (2019). Before-bedtime passive body heating by warm shower or bath to improve sleep : A systematic review and metaanalysis. *Sleep Medicine Reviews*, 46, 124–135. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2019.04.008>

- 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(2), 187-195.
- Hidayat, S. (2018). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap pola tidur pada lansia di dusun daleman desa poreh kecamatan lenteng. *Jurnal Ilmiah Keperawatan* , 13 (1).
- Hidayat. A. 2008. *Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta : Salemba Medika
- Horsley, K.J., Codie, R.R., Sheila, N.G., Charles, S., Sandeep, G.A., James, A.S., Ross, A., & Tavis, S.C. (2016). Insomnia Symptoms and Heart Rate Recovery Among Patiens in Cardiac Rehabilitation. *Journal of Behavioral Medicine*, 39, 642-651
- Jenni dan Dahl. (2018) *Tidur, Kognisi dan Emosi*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Junadia (2017), *Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia*. *Jurnal Kesehatan*.
- Kamagi, RH, dan Sahar, J. (2021). Terapi Musik untuk Gangguan Tidur Insomnia. *Jurnal Telenursing (JOTING)* , 3 (2), 797-809.
- Karjono, B., & Rahayu, R. (2015). *Gangguan tidur pada lansia*. Jakarta: Penerbit Hikmah.
- Kuhler C, Wills C, Mason B, Tubbs A, Seixas A, Turner A, dkk. 0273 Gangguan Tidur sebagai Faktor Risiko Potensial Demensia pada Lansia. *Sleep* [Internet]. 1 Juni 2022;45(Supplement\_1):A123–A123. Tersedia dari: <https://doi.org/10.1093/sleep/zsac079.271>

Madeira, A., Wiyono, J., & Ariani, NL (2019). HUBUNGAN GANGGUAN POLA TIDUR DENGAN HIPETENSI PADA LANSIA. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 4(1).

Maulana, GW, & Bawono, MN (2021). Peningkatan Kekebalan Tubuh Lansia Melalui Olahraga Pada Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(03), 211–220

Maryam, R. Siti, dkk. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta : PT. Medika

MITAYANI, T. (2018). *Penerapan terapi musik pada asuhan keperawatan lansia dengan gangguan tidur di bpstw unit budi luhur kasongan bantul* (Doctoral dissertation, poltekkes kemenkes yogyakarta).

Muhith, A., & Siyoto, S. (2016). *Pendidikan keperawatan gerontik*. Penerbit Andi.

Najamuddin, NI, Ovia, M., Roslianti, E., & Firmansyah, A. (2022). Efektifitas Terapi Mandi Air Hangat Terhadap Penurunan Insomnia Lansia Di Polewali Mandar. *INDOGENIUS* , 1 (1), 1-9.

Nugroho, W. H. 2008. *Keperawatan Gerontik & Geriatrik*. Ed. 3. Jakarta : EGC

PPNI, T. P. (2016,2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik*.Edisi 1 Cetakan III (Revisi). Jakarta Selatan: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia

Potter, Perry. (2019). *Dasar Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik*. Edisi 7. Vol. 3. Jakarta: EGC. Purwanto, S., (2016). Hubungan antara Intensitas Menjalankan Dzikir Nafas dengan Latensi Tidur. *Ind. J. Ilmu Psikologi*. 1,32.

- Prasetyo, W., Nancye, PM, & Sitorus, RP (2020). Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Tingkat Insomnia pada Lansia di Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya. *Jurnal Keperawatan Stikes William Booth*, 8(2), 34-42
- Rahmah, S., & Syaifudin, S. (2014). *Hubungan antara Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Abiyoso Pakembinangun Pakem Sleman* (Disertasi Doktor, STIKES'Aisyiyah Yogyakarta).
- Sari, W., Dewi, P., & Susanto, A. (2022). Gambaran Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan ADL (Activity Daily Living). *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 1(12), 3403-3410.
- Sitanggang, N. (2021). *Perbandingan Kejadian Ikutan Pasca Imunisasi (KIPI) Covid 19 pada Populasi Lansia dan Non Lansia di Kecamatan Medan Tuntungan* (Doctoral dissertation, Universitas Sumatera Utara).
- Subandi, E. (2023). *The Effect of Soaking Feet with Warm Water on the Sleep Quality of the Elderly in Pakusamben Village, Babakan Subdistrict, Cirebon Regency*. Cirebon Health Sciences College (STIKes)
- Sukmawati, N. M. H., & Putra, I. G. S. W. (2019). Reliabilitas kusioner pittsburgh sleep quality index (Psqi) versi bahasa Indonesia dalam mengukur kualitas tidur lansia. *WICAKSANA: Jurnal Lingkungan dan Pembangunan*, 3(2), 30-38.
- Sulistyarini, T., & Santoso, D. (2016). Gambaran karakteristik lansia dengan gangguan tidur (insomnia) di rw 1 kelurahan bangsal kota kediri. *Jurnal Penelitian Keperawatan* , 2 (2).

Sunaryo, MK, Rahayu Wijayanti, SK, Kep, M., Kom, S., Kuhu, MM, SKM, M., ... & Kuswati, A. (2016). *Asuhan keperawatan gerontik* . Penerbit Andi.

Sylvia, S., & Sutanto, H. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Cita Sehat Yogyakarta Tahun. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 9 (1), 543-552.

Triningtyas, DA, & Muhayati, S. (2018). *Mengenal lebih dekat tentang usia lanjut* . CV. Ae Media Grafika

Utami, RJ, Indarwati, R., & Pradanie, R. (2021). Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Panti. *Jurnal Kesehatan Sains* , 2 (3), 362-380.

Vyas. 2013. Non Pharmacological Management of Insomnia British. *British Journal of Medical Practitioners*

Wisnusakti, K., & Sriati, A. (2021). *Kesejahteraan Spiritual pada lansia*. Cv. Azka Pustaka.

