

DAFTAR PUSTAKA

- Adinatha, N. N. M., Rifwandini, S. A., Karya, U., & Semarang, H. (2023). *Pengaruh Senam Aerobik Dan Senam Kebugaran Jasmani Terhadap Kualitas Tidur Lansia*. 7(1), 11–16.
- Adolph, R. (2016). *Hipertensi pada Lansia*. 8–14.
- Adolph, R. (2021). *Penyakit Gagal Jantung*. 9–15.
- Andhini, N. F. (2017). Hubungan asupan natrium dan lemak pada kejadian hipertensi. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Antari, I. (2023). *Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Upt Rumah Pelayanan Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma Yogyakarta*. 10(1), 79–85.
- Dawis, A. M., Meylani, Y., Heryana, N., Alfathoni, M. A. M., Sriwahyuni, E., Ristiyana, R., Januars, Y., Wiratmo, P. A., Dasman, S., Mulyani, S., Agit, A., Shoffa, S., & Baali, Y. (2023). *Pengantar Metodologi Penelitian*.
- Ekaputri, M., Erda, R., Syarli, S., Novia, R., & Badar, M. (2021). *PENGARUH RENDAM KAKI AIR HANGAT*. 1(2), 358–364.
- Felangi, R. P., & Yasa, I. G. W. M. (2021). Analisis Beberapa Variabel Yang Berpengaruh Terhadap Angka Harapan Hidup Di Kabupaten/Kota Provinsi Bali. *E-Jurnal Ekonomi Pembangunan Universitas Udayana*, 10(4), 1447–1477.
- Gunawan, A. N., Hanafi, R. A., Ramadhani, S. Z., & Susanti, N. (2024). Gejala dan Faktor Risiko Hipertensi pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Dagang Kelambir Kecamatan Tanjung Morawa. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 3387–3392. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/view/29495>
- H Kara, O. A. M. A. (2023). Konsep Asuhan Keperawatan Pemberian Relaksasi Progresif untuk Menurunkan Ansietas pada Pasien Gagal Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisis. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 7(2), 107–115.
- Hilmi, R. Z., Hurriyati, R., & Lisnawati. (2018). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Indonesia (Analisis Data Sekunder IFLS 2014)*. 3(2), 91–102.
- Kasron, K., Susilawati, S., & Subroto, W. (2021). Pelatihan Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Penderita Hipertensi Di Menganti Kabupaten Cilacap. *Jurnal EMPATI (Edukasi Masyarakat, Pengabdian Dan Bakti)*, 2(1), 59. <https://doi.org/10.26753/empati.v2i1.508>
- Kusuma, N. &. (2017). Terapi Relaksasi Progresif Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Dengan Kecemasan. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Leba, I. P. R. P. (2020). Literature Review Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Lansia. *Professional Health Journal*, 4(2sp), 166–177. <https://repository.stikvinc.ac.id/id/eprint/154/>
- Maury, E., Ramsey, K. M., & Bass, J. (2017). Sleep, circadian rhythms and metabolism. *Metabolic Basis of Obesity*, X(1), 229–255. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1607-5_13
- Mubarak. (2019). Tinjauan Pustaka: Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas

- tidur. *Jurnal Kesehatan*, 2, 1–8. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1134/4/4>
- Muhaningsyah, E. Della, Beatrick, A., Firyaa, S., Hulu, I., Kaban, K. B., Keperawatan, F., & Kebidanan, D. (2021). *Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Melalui Terapi Relaksasi Otot Progresif*. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Najamuddin, N. I. (2022). *Upaya Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia dengan Metode Pemberian Madu Murni Nur*. 16. <https://doi.org/10.35960/vm.v16i1.785>
- Nashori, F. (2017). *Psikologi Tidur : Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia*. 6.
- Ningtyas, V. M. (2024). Hubungan kualitas tidur terhadap kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal Sago Gizi Dan Kesehatan*, 5(2), 288–295. <http://dx.doi.org/10.30867/sago.v5i2.1422>
- Nurhayati, U. A. (2023). Hubungan usia dan jenis kelamin terhadap kejadian hipertensi. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 363–369. <https://doi.org/10.30743/stm.v6i1.349>
- Profil Lansia Kabupaten Cilacap 2023*. (2024).
- Putra, A. W. C. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Desa Kebonagung Kecamatan Balerejo Kabupaten Madiun. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciu.rbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_Sistem_Pembetungan_Terpusat_Strategi_Melestari
- Royani, E., & Siska, F. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 13(26), 42–49. <https://doi.org/10.52047/jkp.v13i26.251>
- Silalahi, S. B. (2020). *Program Studi Diploma 3 Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan*. <https://repository.stikeselisabethmedan.ac.id/wp-content/uploads/2021/04/Six.pdf>
- Subekti, R. T., & Nina, R. (2022). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia*. 10(September), 110–120.
- Sujarwo. (2023). *Relaksasi Otot Progresif, Terapi Non Farmakologi Untuk Menurunkan Kecemasan, Gangguan Tidur dan Mengurangi Nyeri*.
- Wardani, D. K., Kurniatun, K., & Sulastien, H. (2019). Identifikasi Faktor Penyebab Terjadinya Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(1), 5.
- Wulandari, A., Sari, S. A., & Ludiana. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 163–171.
- Zulkharisma, I., & Noorratri, E. D. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wilayah Dusun Sidodadi Kabupaten Ngawi the Effect of Progressive Muscle Relaxation Therapy on the Sleep Quality Among the Older Adults in Sidodadi Hamlet, Ngawi Regency. *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*, 5(2), 45–52.