

Daftar Pustaka

- Arnata, Rosalina, Lestari, 2018. *Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Gondoriyo Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang*, Indonesian Journal of Nursing Research Vol. 1 No. 1 Mei 2018, Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo
- Azwar, Saifuddin (2014). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Buana, T., Chloranyta, S. and Dewi, R. (2021) 'Penerapan Terapi Relaksasi Banson terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi', *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 2(1), pp. 36–41. Available at: <http://jurnal.umitra.ac.id/index.php/JIKSI/article/view/634>.
- Buyse, D. J., et al. (1989). "The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research." *Psychiatry research* 28(2): 193-213.
- Festi, 2018. *Lanjut Usia, Perspektif dan Masalah*, UM Surabaya Publishing, Surabaya.
- Ghaddafi 2010. *Tatalaksan ainsomnia dengan farmakologi Atau non-Farmakologi*, Naskah Publikasi, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Bali, Denpasar
- Gama, et al, 2014. *Faktor Penyebab Ketidakpatuhan Kontrol Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Payangan*, Artikel Ilmiah, Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar, Bali
- Hidayat, 2012. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*, Jakarta: Salemba Medika.
- Husna, 2016. *Konsep Tidur Pada Lansia*, Artikel, Fakultas Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang
- Hidayat & Uliyah, 2015. *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia*, Health Book Publishing, Surabaya.
- Hastono, S.P., 2016. *Analisis Data Pada Bidang Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Hidayat, AA, 2012, *pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*, Salemba Medika, Jakarta
- Hasim, 2013. *Analisis faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada ibu primigravida trimester III di Kecamatan Kesugihan Kabupaten Cilacap tahun 2013*, Skripsi, Program Studi S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Al-Irsyad Al-Islamiyyah Cilacap
- Handiyani, dkk, 2018. *Healthy Nurse Napping Sehat Bagi Perawat Dan Tenaga Kesehatan*, UI Publishing, Jakarta

- Hastuti, 2019. *Hipertensi*, Penerbit Lakeisha, Klaten
- Infodatin, 2018. *Hipertensi ; Mencegah dan Mengontrol Hipertensi Agar Terhindar dari Kerusakan Organ Jantung, Otak dan Ginjal*, Kementerian Kesehatan RI, Jakarta
- Jamroni (2021) 'Jurnal Peduli Masyarakat', *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM) - Aphelion*, 3(September), pp. 207–212. Available at: <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>.
- Kemenkes, 2018. *Klasifikasi Hipertensi*, P2PTM Kemenkes RI, Jakarta
- Komalasari, 2012. *Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Jatinangor Kabupaten Sumedang*, Volume 1. No. 1, Universitas Padjajaran, Bandung
- Komalasari., 2012. *Hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III*. Journal UNPAD, vol .,1 no.1
- (Kawulusan et al., 2022) Kawulusan, W. C. A., Takahepis, N. F., Talibo, N. A., Program, M., Ners, S., Ilmu, F., Program, D., Ners, S., Ilmu, F., & Manado, U. M. (2022). *1 2 3 1*. 6(2).
- Malik, 2010. *Seri Hidup Sehat : Rahasia Dibalik Tidur*. Jakarta: Pusaka Indonesia
- Novidiantoko, 2021. *Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur, Fatigue Dan Nyeri Pada Pasien Kanker Payudara*, Deepublish Publisher, Yogyakarta
- Nurhidayat, 2015. *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi dengan Pendekatan Riset*, UNMUH Ponorogo Press
- Novitasari, 2014. *Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stres*. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, (Juli), 3. Potter & Perry. 2009. F
- Notoatmodjo, 2018. *Buku Metodologi Penelitian Kesehatan*. edisi revisi. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurdiantini, I., Prastiwi, S., & Nurmaningsari, T., Fatonah, S., Rihiantoro, T., Irawan, H., & Ari, S. (2012). *Nursing News* Volume 1, Nomor 2, 2016. *Journal Nursing News*, XI, 31–37.
- <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/693/554>
- Pujihartanto, 2018. *Perbedaan Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Terapi Murrotal Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia Yang Mengalami Gangguan Tidur di Kelurahan Sidanegara Kabupaten Cilacap tahun 2019*, Skripsi, Program Studi S-1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Al-Irsyad Al-Islamiyyah Cilacap

- Potter & Perry, 2015. *Fundamentals of Nursing*, Elsevier. Inc, Riveport Lane, St. Louis, Missouri, United States
- _____. 2015. *Essencial For Nursing Practice*, Elsevier. Inc, Riveport Lane, St. Louis, Missouri, United States
- Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia (Perki) 2015. *Pedoman Tatalaksana Hipertensi Pada Penyakit Kardiovaskular*, Jakarta
- Rahman, H. F., Handayani, R., & Sholehah, B. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Upt. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso. *Jurnal SainHealth*, 3, 15. <https://doi.org/10.51804/jsh.v3i1.323.15-20>
- Smeltzer & Bare, 2017. *Brunner & Sudarth, Keperawatan Medikal Bedah*, Edisi 12, EGC, Jakarta
- Sunarti, 2019. *Prinsip Dasar Kesehatan Lanjut Usia (Geriarti)*, UB Press, Silvanasari, 2012. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Yang Buruk Pada Lansia di Desa Wonojati Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember*, Skripsi, Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember.
- Sakinah, Kosasih, & Sari, 2018. *Gambaran Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi*, Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar, Vol. XIII No. 2, Siregar, T., Ratnawati, D. and Wahyudi, C. T. (2018) 'Terapi Relaksasi Benson Termodifikasi Efektif Mengontrol Gula Darah Pada Lansia Dengan Diabetes Mellitus', *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 14(2), pp. 83–93. Available at: <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK>.
- Silalahi. 2012. *Metode Penelitian Sosial*. Jakarta : PT. Refika Aditama.
- Desember 2018 Malang
- Sugiyono. 2020. *Metode Penelitian Kesehatan*. Edisi ke 1, Cetakan ke 1, Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2010. *Statistika untuk Penelitian*. cetakan ke tujuhbelas. Bandung : Alfabeta.
- Sakinah, P. R., Kosasih, C. E., & Sari, E. A. (2018). *Gambaran Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi Quality of Sleep Among Hypertension Patients*. Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar, 13(2), 46. <https://doi.org/10.32382/medkes.v13i2.663>
- Wijayanti, 2017. *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Perawat Kelas III di RSUD dr. R. Goetoeng Taroenadibrata Purbalingga Tahun 2017*, Skripsi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto