

DAFTAR PUSTAKA

- adults: A systematic review. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 15(2), 289–301.
<https://doi.org/10.5664/jcsm.7648>
- Ariana, P. A., Putra, G. N. W., & Wiliantari, N. K. (2020). Relaksasi otot progresif meningkatkan kualitas tidur pada lansia wanita. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4 (1), 293–302. <https://doi.org/10.31539/jks.v4i1.1051>
- Apriyeni, E., & Patricia, H. (2020). The improvement of elderly sleeping quality with progressive muscle relaxation therapy. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 7(5), 1684–1687.
<https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20201967>
- Erfiana, E., & Silvitasari, I. (2023). Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia di Posyandu Medang Kamolan. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 4(1), 15–22.
- Farida, N., Bakar, A., & Pratiwi, I. N. (2025). Effectiveness of progressive muscle relaxation on sleep quality: A systematic review. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 13(2), 191–197.
<https://doi.org/10.20527/jdk.v13i2.253>
- Harisa, A., Syahrul, S., Yodang, Y., Abady, R., & Bas, A. G. (2022). Analisis Faktor - Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pasien Lanjut Usia dengan Penyakit Kronis Analysis of Factors Affecting Sleep Quality in Elderly Patients with Chronic Disease. 7(1), 1–10.
- Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(1), 45–52
- Murida, S., & Yanti, S. V. (2025). DENGAN PENYAKIT KRONIS DI KOTA BANDA ACEH Overview Of Sleep Quality And Quality Of Life Of Elderly Parents With Chronic Diseases In Banda Aceh City. 11(1), 231–238.
- Parawangsa, A., & Aulianah, N. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan tidur pada lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25(2), 120–128.

- Patel, D., Steinberg, J., & Patel, P. (2023). *Insomnia in the elderly: A review. Journal of Clinical Sleep Medicine*, 19(2), 345–356. <https://doi.org/10.5664/jcsm.10312>
- Ramayanti, E. D., Irham, E., & Polisiri, I. U. (2021). Terapi relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap tingkat nyeri sendi pada lansia. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 123–130. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v13i1.1220>
- Rusch, H. L., Rosario, M., Levison, L. M., Olivera, A., Livingston, W. S., Wu, T., & Gill, J. M. (2019). *The effect of mindfulness meditation on sleep quality: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Annals of the New York Academy of Sciences*, 1445(1), 5–16. <https://doi.org/10.1111/nyas.13996>
- 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.v13i26.25>
- Simanjuntak, D. R., & Satyavati, I. G. A. D. (2023). Hubungan kualitas tidur dengan fungsi kognitif lansia di panti sosial. *Pro-Life*, 10(2), 864–874. <https://doi.org/10.33541/pro-life.v10i2.5045>
- Sulidah, S., Yamin, A., & Susanti, R. D. (2016). Pengaruh latihan relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 4(1), 11–20. <https://doi.org/10.24198/jkp.v4i1.2>
- Syahrani, R., & Kurniawati, D. (2022). Gangguan tidur pada lansia. *Jurnal ilmiah Keperawatan dan Kesehatan Alkautsar (JIKKA)*, 1 (1), 202-210
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia : Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan*. Edisi 1. Jakarta : DPP PPNI
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia : Definisi dan Tindakan Keperawatan*, Edisi 1. Jakarta : DPP PPNI.

Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradanie, R. (2021). *Analisa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur lansia di panti*. Health Sains, 2(3). <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i3.135>

Youlandari, E., Zulfitri, R., & Fitri, A. (2023). *HUBUNGAN KARAKTERISTIK NYERI DENGAN KUALITAS TIDUR*. 7, 1519–1526.

Yuliadarwati, N. M., & Utami, K. P. (2022). Pengaruh latihan relaksasi otot progresif bagi lansia dengan kualitas tidur buruk.: *Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 7(2). <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v7i2.2537>

Zulharisma, I., & Noorratri, E. D. (2022). Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia di wilayah Dusun Sidodadi Kabupaten Ngawi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*, 5(2), 45–52. <https://doi.org/10.32584/jikk.v5i2.1737>

