

DAFTAR PUSTAKA

- Afianti, N., & Mardhiyah, A. (2017). Pengaruh Foot Massage terhadap Kualitas Tidur Pasien di Ruang ICU. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 5(1).
- Alai, R. (2023). *PENGARUH KOMBINASI TERAPI FOOT MASSAGE DAN TERAPI GUIDED IMAGERY MUSIC (GIM) TERHADAP INTENSITAS NYERI IBU POST SECTIO CAESAREA DI RS WAVA HUSADA KEPANJEN*. Poltekkes Kemenkes Malang.
- Amin, M. A. ad, & Ashadi, K. (2021). Analisis pola tidur tim elit futsal menuju PON Papua di masa pandemi covid-19. *Journal of Sport Science and Fitness*, 7(1), 63–73.
- Ariani, D., Poltekkes, S., Surakarta, K., & Keperawatan, J. (2019). *Pengaruh Food Massage Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Wredha Dharma Bakti Kasih Surakarta*.
- Assiddiqy, A. (2020). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Posyandu Lansia Rw Ii Puskesmas Kedungkandang Kota Malang*.
- Aswandi. (2023, June 7). *Berhaji dan Lansia* <https://ayosehat.kemkes.go.id/berhaji-dan-lansia>
- Azmi, L. N., Yuliadarwati, N. M., & Utami, K. P. (2020.). *Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Dan Massage Terhadap Kualitas Tidur Komunitas Lansia Di Kelurahan Tunjungsekar*. *Physiotherapy Health Science*, 2(2), 69–75.
- Damayanti, S. (2019). *Perbedaan Pengaruh Foot Massage Dan Progressive Muscle Relaxation Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Posyandu Lansia Dusun Mejing Kidul*.
- Daud, I., & Warjiman, W. (2016). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Budi Sejahtera Martapura Tahun 2016. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 1(2), 1–5.

- Dudi Hartono, Iwan Somantri, & Sofia Februanti. (2019). Hipnosis Lima Jari dengan Pendekatan Spiritual Menurunkan Insomnia pada Lansia. *JURNAL KESEHATAN*, 10(2).
- Edy Prananto, Andrian, & Arina Maliya. (2022). Pengaruh Masase Kaki Dan Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Farrar, A. J., & Farrar, F. C. (2020). Clinical aromatherapy. *Nursing Clinics*, 55(4), 489–504.
- Fitriani, M., & Akbari, M. (2021). Kontribusi Senam Lansia terhadap Kebugaran Jasmani Warga Birem Bayuen Kabupaten Aceh Timur. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra (JORS)*, 4(1), 26–36.
- Gurning, R. N., & Sari, R. P. (2020). Literature Review Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Melalui Relaksasi Otot Progresif. *Syntax*, 2(11), 917.
- Halodoc. (2018, 30). Ini 4 Tahapan yang Terjadi Saat Tidur. *HALODOC*. <https://www.halodoc.com/artikel/ini-4-tahapan-yang-terjadi-saat-tidur?srsId=AfmBOoqv7bX9cVU-g7oucOxAZRhJdibrqFVyn7Fr-KbfCQ97aR-ZZc24>
- 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*.
- Hepsomali, P., Groeger, J. A., Nishihira, J., & Scholey, A. (2020). Effects of Oral Gamma-Aminobutyric Acid (GABA) Administration on Stress and Sleep in Humans: A Systematic Review. In *Frontiers in Neuroscience* (Vol. 14). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fnins.2020.00923>
- Ilmu Kedokteran Jiwa, D., Kma, A., Umum, D., PPDS Prodi Psikiatri Departemen, P. I., Ilmu Kedokteran Jiwa UNAIR, S. F., dr Soetomo Surabaya, R., Konsultan, P., & Pengajar Departemen, S. (n.d.). *SLEEP DISORDERS IN LATE-LIFE DEPRESSION*.

- Khasanan K., & Hidayati W., (2019) *Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial Mandiri Semarang.. NURSING STUDIES*, 1(1) 189-196, <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnursing>.
- Kesehatan Jurnal Kebidanan dan Keperawatan, D., Sigit Pramono, Y., Anggraini, L., Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, F., & Kemenkes Banjarmasin, P. (n.d.). *Hubungan Derajat Insomnia Dengan Pemenuhan Kebutuhan Activity Of Daily Living Pada Lansia Di Panti Sosial Budi Sejahtera Banjarbaru 2019*. <https://doi.org/10.33859/dksm.v10i2>
- Lichstein, K. L., Morin, C. M., Espie, C. A., & Perlis, M. L. (2018). *Treating Sleep Disorders in Older Adults: A Guide for Evidence-Based Practice*. Springer Publishing Company.
- Manoppo, M. W., Pitoy, F. F., & Abigael, T. (2023). Kualitas Tidur pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(7), 2098–2107. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i7.10717>
- Mardlatillah, S. D. (2023). Konsep Tidur Dalam Perspektif Psikologi Dan Islam. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 7(1), 65–71.
- Maulana, I. (2023). *ASUHAN KEPERAWATAN PADA NYM LANSIA DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR MENGGUNAKAN INTERVENSI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MUYOREJO KOTA MALANG*. Poltekkes Kemenkes Malang.
- MONICA, S., Riyadi, A., Buston, E., Septiyanti, S., & Hermansyah, H. (2019). *Pengaruh Foot Massage Disertai Terapi Murottal Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu Tahun 2019*.
- Muliani, R., Suprapti, T., & Nurkhotimah, S. (2020). Stimulasi Kutaneus (Foot Massage) Menurunkan Skala Nyeri Pasien Lansia Dengan Rheumatoid Arthritis. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 4(2), 461–468.
- Mustofa, S. , Kartinah, & Puji, K. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik. . *Perawat Indonesia* , 1196–1200.

- Nasiri, K., Shriniy, M., Pashaki, N. J., Aghamohammadi, V., Saeidi, S., Mirzaee, M., Soodmand, M., & Najafi, E. (2024). The effect of foot bath on sleep quality in the elderly: A systematic review. *BMC Geriatrics*, 24(1), 191.
- National & Pillars. (2020). *Keperawatan Gerontik* (Vol. 28). Journal of Chemical Information and Modeling, 28.
- Nathalia B. Becker, Saul N. Jesus, & Karine A. D. R. (2019). *Depression and sleep quality in older adults: a meta-analysis*. 22, 889–895.
- Noor Khayati, F., Wulan Agustina, N., Winarti, A., Setiyawan, A., & Muhammadiyah, U. (2022). *Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Dengan Metode Relaksasi Otot Progresif Dan Senam Improving the Quality of Elderly Sleep With Progressive Muscle Relaxation Methods And Exercise*.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT Rineka Cipta.
- Noviyanti, N., & Istiqomah, I. (2020). PENGARUH TERAPI RENDAM AIR HANGAT PADA KAKI TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI POSBINDU WIJAYA KUSUMA JATIBENING BARU TAHUN 2019. *Afiat*, 6(02), 60–68.
- Nurdina, G., Yulianto, D., Anggraini, D., Antika, T., Putri, K., Ppni, S., & Barat, J. (n.d.). *PENGARUH FOOT MASSAGE DENGAN MINYAK ZAITUN TERHADAP FATIGUE PASIEN HEMODIALISIS*.
- Nurhayati. (2020). *PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI DUSUN KARANG ANYAR DESA CIKAMPEK SELATAN KECAMATAN CIKAMPEK*.
- Nurjamilah, S. L., Ginting, A. S. B., & Hanifa, F. (2024). Efektivitas Massage Kaki Dan Aromaterapi Sereh Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia Di Pustu Desa Sukawangi Kabupaten Garut Tahun 2024. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(5), 5558–5518.
- Nurratri, A. D., & Pardilawati, C. (2023). Identifikasi Pengobatan Yang Tidak Tepat (Innapropriate Medication) Pada Pasien Geriatri Berdasarkan American Geriatric Society (AGS) Beers Criteria 2023. *Medical Profession Journal of Lampung*, 13(6), 1033–1038.

- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*.
- Prajayanti, E. D., & Sari, I. M. (2022). Pijat Kaki (Foot Massage) terhadap Kualitas Tidur Penderita Hipertensi Foot Massage on the Quality of Sleep with Hypertension. *Nursing Sciences Journal*, 6(1), 49-54.
- Prasetyo, W., Nancye, P. M., Sitorus, R. P., William, S., & Surabaya, B. (n.d.). *PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA DI GRIYA USIA LANJUT ST. YOSEF SURABAYA*.
- Rifziqka, S. (2024). *PENERAPAN TERAPI KOMBINASI FOOT MASSAGE DAN RENDAM KAKI DENGAN AIR HANGAT TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA*. Universitas Brawijaya.
- Robby, A., Agustin, T., & Azka, H. H. (2022). Pengaruh Pijat Kaki (Foot Massage) Terhadap Kualitas Tidur. *HealthCare Nursing Journal*, 4(1), 206–213.
- Rohmatin, I. (2021). *Gambaran Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Lansia yang Menderita Insomnia*. Poltekkes Kemenkes Malang.
- Rudimin, R., Hariyanto, T., & Rahayu, W. (2017). Hubungan tingkat umur dengan kualitas tidur pada lansia di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(1).
- Sabia, S., Fayosse, A., Dumurgier, J., van Hees, V. T., Paquet, C., Sommerlad, A., Kivimäki, M., Dugravot, A., & Singh-Manoux, A. (2021). Association of sleep duration in middle and old age with incidence of dementia. *Nature Communications*, 12(1). <https://doi.org/10.1038/s41467-021-22354-2>
- Scullin, M. K., & Bliwise, D. L. (2019). Sleep, Cognition, and Normal Aging: Integrating a Half Century of Multidisciplinary Research. *Perspectives on Psychological Science*, 13(5), 682–710.
- Senam, P., Chi, T., Kualitas, P., Lansia, T., Anggraini, D. A., Widayati, R. S., & Widarti, R. (2022). *PHYSIO JOURNAL 'AISYIAH SURAKARTA JOURNAL OF PHYSIO* (Vol. 2, Issue 2).
- Sodiq, M. (2022). *PENGARUH TERAPI KOMBINASI HIDROTERAPI (RENDAM AIR HANGAT) DAN TERAPI BERJEMUR TERHADAP TEKANAN*

DARAH LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS ARJUNO KOTA MALANG 2022. Poltekkes Kemenkes Malang.

Statistik, B. P. (2024). *Profil penduduk Lanjut Usia Provinsi Jawa Timur Tahun 2023* (Vol. 14). Badan Pusat Statistik Jawa Timur.

Statistik Kota Malang, B. P. (2024, January 31). *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin di Kota Malang, 2023*. <https://malangkota.bps.go.id/id/statistics-table/3/WVc0MGEyMXBkVFUxY25KeE9HdDZkbTQzWkVkb1p6MDkjMw==/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-di-kota-malang--2023.html?year=2023>

Supardi, S., Khayati, F. N., Agustina, N. W., Winarti, A., & Setiyawan, A. (2022). *Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Dengan Metode Relaksasi Otot Progresif Dan Senam*. 5.

Tasya, A. N. (2021). *GAMBARAN KUALITAS TIDUR LANSIA SESUDAH PEMBERIAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF*. Poltekkes Kemenkes Malang.

Tono, S. F. N., & Dinarsi, H. (2022). PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA LANSIA. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 38–42.

Waluya, A., Ibrahim, K., & Rahayu, U. (n.d.). *PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KUALITAS TIDUR PASIEN HEMODIALISA*. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>

Wibowo Daniel Akbar, & Purnamasari Laila. (2019). Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Handapherng. *Keperawatan Galuh*, 1, 01–20.

Wijaya, A. K., Andari, F. N., & Wati, N. (2024). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pasien Gagal Ginjal Kronik di RSUD Dr M Yunus Bengkulu. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 4(9), 3811–3823. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i9.14992>

Wulan Sarinah Sri. (2023). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Ilmu Keperawatan Indonesia*, 4 No. 1.

Wisnasari, Ns. S. (2020). *ISTIRAHAT DAN TIDUR* (p. 49). Universitas Brawijaya.

Yaslina, Y., Maidaliza, M., & Srimutia, R. (2021). *Aspek fisik dan psikososial terhadap status fungsional pada lansia*. 4(2), 68–73