

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, R. (2017). "Tidur, Irama Sirkadian Dan Metabolisme Tubuh", *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 42-46.
- Anggini, K. (2020), "Hubungan latihan relaksasi otot progresif dengan kualitas tidur pada alnsia", *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist)*, 15(2), 289-295
- Basuki, W. (2015), "Faktor-faktor penyebab kesepian terhadap tingkat depresi pada lansia penghuni panti sosial tresna werdha nirwana puri kota samarinda", *Psikoborneo*, Vol 3(2).122-136
- Dariah, E. D., & Okatiranti, O. (2015), "Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur Lansia di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat". *Jurnal Keperawatan BSI*, 3(2)
- Djawa, Y. D., Hariyanto, T., & Ardiyani, V. M. (2017). "Perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah melakukan relaksasi otot progresif pada lansia", *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(2).
- Dewi, N. P. R. I., Lestari, N. K. Y., & Dewi, N. L. P. T. (2020), "Korelasi tingkat stres dengan kaulitas tidur lansia", *Bali Medika Jurnal*, 7(1), 61-68
- Data Stories. "Tren Rasio Ketergantungan Lansia Terus Meningkat." [Databoks.katadata.co.id](http://Databoks.katadata.co.id) (Diakses 19 Januari 2021).
- Hindriyastuti, S., & Zuliana, I. (2018), "Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur lansia di Rw 1 Desa Sambung Kabupaten Kudus", *Jurnal Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*6(1). 91-102
- Ilham, M., Armina, A., & Kadri, H. (2019), "Efektivitas terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan hipertensi pada lansia", *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 8(1), 58-65
- Liu, K., Chen, Y., Wu, D., Lin, R., Wang, Z., & Pan, L. (2020), "Effects of progressive muscle relaxation on anxiety and sleep quality in patients with COVID-19", *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 39(101132)
- Magfirah, I. (2016). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswi Program Studi S1 Fisioterapi Angkatan 2013 dan 2014 di Universitas Hasanuddin. Skripsi. Makassar, Universitas Hasanuddin, Indonesia.
- Manurung, R., & Adriani, T. U. (2017). "Pengaruh terapis relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2017", *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 3(2), 294-306.

- Mubarokah, L. (2020). Pengaruh Pemberian Teh Hijau (*Camellia sinensis*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia di Desa Betro. (Undergraduate Thesis). Gresik: Universitas Muhammadiyah Gresik.
- Muhith, A., Herlambang, T., Fatmawati, A., Hety, D. S., & Merta, I. W. S. (2020). "Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kekuatan otot dan kualitas tidur lansia", *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 8(2), 306-314.
- Nursalam, H. Penulisan Literature Review dan Systematic Riview Pada Pendidikan Kesehatan (contoh).
- Puspitasari, A. M., Sari, D. K., & Mursudarinah, M. (2020). Modifikasi Senam Tera dan Senam Menpora Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia (Doctoral dissertation). Surakarta: UNIVERSITAS AISYIYAH SURAKARTA.
- Rahayu, S. M., Hayati, N. I., & Asih, S. L. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi. *Media Karya Kesehatan*, 3(1).
- Resti, I. B. (2014), "Teknik relaksasi otot progresif untuk mengurangi stres pada penderita asma", *Jurnal ilmiah psikologi terapan*, 2(1), 01-20
- Setyoadi, S., Lestari, R., & Kusuma, N. (2016). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif dengan Musik terhadap Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Lansia "Anjasmoro" Kelurahan Sukorame Kediri. *Majalah Kesehatan FKUB*, 3(1), 18-24.
- Sukmawati, D. (2020). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Skor Kecemasan Pada Pasien Asma di Puskesmas Banguntapan 1 (Doctoral dissertation). Yogyakarta: Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Sulidah, S., Yamin, A., & Susanti, R. D. (2016). "Pengaruh latihan relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur Lansia", *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 4(1).
- Sumirta, I. N., & Laraswati, A. I. (2015). Faktor yang menyebabkan gangguan tidur (insomnia) pada lansia. *Jurnal Gema Keperawatan*, 8(1), 20-30.
- Suryani, A. D., Indarwati, I., & Maryatun, M. (2020). Media Booklet Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.
- Widyastuti, D., & Ayu, A. (2019). "Tingkat ketergantungan lansia berdasarkan usia dan jenis kelamin di Panti Sosial Tresna Werda Nirwana Puri Samarinda", *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 1(1), 1-15.
- Wiguna, I. (2018). Gambaran Asuhan Keperawatan Pemberian Terapi Relaksasi Progresif Untuk Menurunkan Ansietas Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II (Studi Kasus Di Lakukan Di Ruang Oleg RSUD Mangusada Badung Tahun 2018) (Doctoral dissertation). Bali : Jurusan Keperawatan 2018, Poltekkes Denpasar.