

DAFTAR PUSTAKA

- Ariana, Putu Agus., Nur Widy Putra., & Ni Komang Wiliantari. (2020). Relaksasi Otot Progresif Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia Wanita. Keperawatan Silampari. 3(2), 416-425.
https://drive.google.com/file/d/1DYvbwkSpR_SksBRhOIHIySaYWViHl4kK/view?usp=drive_link
- Agustini, Ni Rai Sintya., Dkk. (2024). Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Jambi: PT Sonpedia Publishing Indonesia.
- Adillah, M Luthfi. (2023). Kesehatan Pasien HIV/AIDS Pasca COVID-19 : Peran Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik. CV. Mega Press Nusantara
- Adriani, Rita Benya. (2022). Pengantar Keperawatan Gerontik. Jawa Tengah: Pradina Pustaka.
- Anggraini, Nourmayansa Vidya., Dkk. (2024). Keperawatan Komplementer. Jawa Barat: Rizmedia Pustaka Indonesia.
- Erwin, Asmayani Salimi. (2024). Tingkat Kualitas Tidur Mahasiswa PGSD FKIP Universitas Tanjungpura. Dunia Pendidikan. 4(3), 1394-1407.
https://drive.google.com/file/d/1vKQF_gv1Qz5K9ixGEe2u2DTxF2EKXOMR/view?usp=drive_link
- Gurning, Rotua Nurmala & Rina Puspita Sari. (2020). Literature Review Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Melalui Relaksasi Otot Progresif. Syntax Idea. 2(11). 916-922
https://drive.google.com/file/d/1-i4bSfkBODFdG5lvUI7RLMsSUenxUQB/view?usp=drive_link
- Gusty, Reni Prima & Ramadhina Putri Erwanto. (2023). Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Stress dan Gula Darah Penderita Diabetes Melitus. Jawa Barat: Adap.
- Hutagalung, Nadya Adeline., Erna Marni., & Susi Erianti. (2021). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Satu Program Studi Keperawatan Stikes Hang Tuah Pekanbaru: Factors Affecting Sleep Quality In Nursing Students Level One Nursing Study Program Stikes Hang Tuah Pekanbaru. Keperawatan Hang Tuah. 2(1), 77-89.
https://drive.google.com/file/d/171Gceyye-c3LNQ4BcgD_9MXDXjyE56km/view?usp=drive_link
- Haryati, Marta Cici., Indriati Kusumaningsih & Sudibyo Supardi. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di RW 03 Kelurahan Kebon Manggis Jakarta: Factors Related to Sleep Quality of Elderly People in RW 03 Kelurahan Kebon Manggis Jakarta. Keperawatan Malang. 7(2), 190-206.
https://drive.google.com/file/d/1tASLpIIVoKI_6PHoJqs-YaqctEu9Yc/view?usp=drive_link
- Juwita, Dessy., Lukman Nulhakim & Edi Purwanto. (2023). Hubungan Kecemasan Dengan Insomnia Pada Pralansia Dan Lansia Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Tengkapak Kabupaten Bulungan. Aspiration of Health Journal. 1(2). 240-251
https://drive.google.com/file/d/1Zp2wv96bTv04ZY_IZF8P8Roqi6tm2vSS/view?usp=drive_link

- Janah, Esti Nur., dkk. (2025). Buku Asuhan Keperawatan Keluarga: Pendekatan Holistik Untuk Setiap Tahapan Kehidupan. Jakarta Selatan: Mahakarya Citra Utama Group.
- Listyorini, Meria Woro., dkk. (2024). Konsep Depresi Lansia dan Asuhan Keperawatan. Lakeisha
- Muhaningsya, Eka Della., Dkk. (2021). Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Melalui Terapi Relaksasi Otot Progresif. *Penelitian Perawat Profesional* 3(2), 359-366.
https://drive.google.com/file/d/1ZY3i6UBWAKpKXQhT5dx4FqT0PUdHLLyk/view?usp=drive_link
- Mulyadi, Eko & Nurilla Kholida. (2021). Buku Ajar Hypnocaring. Guepedia.
- Rizqia, Dena. (2022). Cara Mengatasi Insomnia. Yogyakarta: Viktory Pustaka Media.
- Saras, Tresno. (2023). Mengatasi Insomnia: Panduan Praktis untuk Tidur Berkualitas. Semarang: Tiram Media.
- Septadina, Indri Seta., Dkk. (2021). Terapi Murottal Al-Qur'an Untuk Menurunkan Ansietas Dan Memperbaiki Kualitas Tidur. NEM
- Suhendra, Andri. (2024). Mengatasi Susah Tidur Tanpa Obat. Jakarta: Serayu Publishing.
- Suryana, Dayat. (2024) Terapi Kesehatan
- Sinthania., Dkk. (2022). Ilmu Dasar Keperawatan I. Jawa Tengah: Pradina Pustaka.
- Saleh, Lalu Muhammad. (2023). Manajemen Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada ATC. Yogyakarta: Deepublish Digital.
- Tyas, Nila Titis Asrining., Dkk. (2024). Buku Ajar Keperawatan Paliatif. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Tibakti, Ichlas. (2022). Terapi Spiritual Emotional. Sumatera Barat: CV. Azka Pustaka.
- Widiyono, Indriyati., & Tika Budi Astuti. (2022). *Aktivitas Fisik Untuk Mengatasi Hipertensi*. Kediri: Lembaga Chakra Brahmanda Lentera.