

DAFTAR PUSTAKA

- Afrisandi, Y. (2018). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Di Posyandu Mawar Desa Kledokan Kecamatan Bendo Kabupaten Magetan*. 151(2), 10–17.
- Apriyeni, E. (2019). *Peningkatan Kualitas Tidur Lansia*. *Jurnal Abdimas Sainatika*, 1(1), 1–8.
- Ariana, P. A., Putra, G. N. W., & Wiliantari, N. K. (2020). *Relaksasi Otot Progresif Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia Wanita*. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 416–425.
- Derma, F. T. W. (2018). *Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Werdha Magetan*. *Program Studi Keperawatan Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun*.
- Hidayat, S., & Hanifah, M. (2018). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Pola Tidur Pada Lansia Di Dusun Daleman Desa Poreh Kecamatan Lenteng*. Prodi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Wiraraja Sumenep. *Jurnal Keperawatan Stikes Hangtuh Srby*, 1222–1231.
- Manurung, R., & Adriani, T. U. (2017). *Pengaruh Terapi 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.
- 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 Lanjut Usia*. *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 8(2), 306.
- Prasetya, Z. (2016). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progressif Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia*. *Skripsi*.
- Sari, K., Wulansari, H., Laowa, E. S., Paulina, R., & Anggeria, E. (2020). *Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Dan Kelelahan Fisik Pada Lansia Di Yayasan Guna Budi Bakti Medan*. *Malahayati Nursing Journal*, 2(3), 587–595.

- Silvanasari, I. A. (2012). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Yang Buruk Pada Lansia Di Desa Wonojati Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember*.
- Yusriana. (2018). *Kombinasi Teknik Relaksasi Progresif Dan Tidur Sehat Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia. Kombinasi Teknik Relaksasi Progresif Dan Tidur Sehat Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia, XII(80), 137–145*.
- Nursalam. (2015). *Konsep & Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis & Instrumen Penelitian Keperawatan*. Salemba Medika. Jakarta.
- Saryono & Anggraeni, D. M. (2013). *Metodologi Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif: Dalam Bidang Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Ariana, P. A., Putra, G. N. W., & Wiliantari, N. K. (2020). Relaksasi Otot Progresif Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia Wanita. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 416-425.
- Vidyanti, D. (2016). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Upt Panti Werdha Mojopahit Kabupaten Mojokerto: The Effect Of Progressive Muscle Relaxation To Insomnia On The Elderly People At Nursing Homewerdha Mojopahit In Mojokerto District. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal Of Nursing)*, 2(1), 23-28.
- Surya, V. C. (2020). Studi Persepsi Perawat Terhadap Pelaksanaan Jenjang Karir Perawat Di Rs X Kabupaten Jember. *Hospital Majapahit (JURNAL ILMIAH KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN MAJAPAHIT MOJOKERTO)*, 12(2), 42-56.