

DAFTAR PUSTAKA

- Adrianti. (2019). Hubungan Antara Aktivitas Olahraga Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang.
- Agustin. (2015). Pemberian Massage Punggung Terhadap Kualitas Tidur pada Asuhan Keperawatan Ny. N. Vol 1 No. 2 *Jurnal STIKes Kusuma Husada*
- Asmadi. (2018). *Teknik Prosedural Keperawatan : Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*, Jakarta : Salemba Medika
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik Penduduk Lansia*. Jakarta
- Darmojo. (2020). *Geriatri*. Jakarta : Yudistira
- Demur. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II, *Jurnal Prosiding Seminar Kesehatan Perintis*, Vol. 1 No. 1 : 1-8
- Garipey. (2020). How Are Adolescents Sleeping? Adolescent Patterns and Sociodemographic Difference in 24 European and North American Countries. *Journal of Adolescent Health*. 66 (6).
- Gustimigo. (2020). *Kualitas Tidur Penderita Diabetes Melitus*. Majority 4(8) : 133-138.
- Guyton. (2022). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. 13 ed. Elsevier.
- Handoyo. (2000). Gambaran Kualitas Tidur Dan Gangguan Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi. *Jurnal Keperawatan Universitas Jambi*, 7(1).
- Hartini. (2018). Perbedaan Terapi *Back Massage* dan *Akupresur* Terhadap Kualitas Tidur Pasien Hemodialisa, *JPPNI* 1(3), 217-222.
- Hardywinoto. (2020). *Menjaga Keseimbangan Kualitas Hidup Para Lanjut Usia*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Hajrah. (2020). Pengaruh Terapi Massage Punggung Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*. Vol 6 No. 2

- Iriyani, Safei, Ki., Basri, R. P. L., Rachman, M. E., & Dahliah. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Pola Tidur pada Usia Lanjut. *Fakumi Medical Journal*, 3(1), 1–11.
- Jepisa & Suci. (2022). Efektivitas Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia yang Tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Sumatera Barat. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. Vol 6. No. 1
- Koasasih. (2020). *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung : PT. Refika Aditama.
- Kozier. (2019). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Lynn. (2021). *Insomnia and its Correlates among Elderly Patients Presenting to Family Medicine Clinics at an Academic Center. Journal Original Article*, 13(3), 12-19.
- Mardim. (2021). Pengaruh Terapi Massage Punggung Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta. UA.
- Maryaningsih. (2020). Efektivitas Pemberian Massage Punggung Terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia di Panti Taman Bodhi Asri. *Gorontalo Journal of Public Health*. Vol 3 No.2
- Maryani. (2019). *Prevalence of Insomnia and its Associated Factors Among Rural Elderly: a Community Based Study*. SPC, 6(1), 54-62.
- Maryam. (2019). *Mengenl Usia Lanjut dan Perawatannya*. Salemba Medika.
- Matondang (2024). Pengaruh Pemberian Terapi Massage Punggung Terhadap Kualitas Tidur Lansia Insomnia di Pustu Kalang Sikalang. *Jurnal Ilmu Keperawatan*. Vol 4 No. 2
- Nashori. (2017). Psikologi Tidur: dari **Kualitas Tidur** hingga. Insomnia. Cetakan 1. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia
- Notoatmodjo. (2019). *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta : Salemba Medika.
- Nugroho. (2020). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik*. Jakarta : EGC.
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Prakti*. Jakarta: Salemba Medika.

- Patricia & Apriyeni. (2022). *Fundamental Keperawatan*, Edisi 7 Buku 3. Fitriani, Tompubolon, Diba, F. Penerjemah. Singapore: Elsevier Inc.
- Potter dan Perry. (2019). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Edisi ke-19*, Jakarta : EGC
- Sherwood. (2011). *Human Physiology. 8th ed. USA*: Cengage Learning; 2013.p.167-171
- Stanley. (2021). *Keperawatan Gerontik*. Jakarta : EGC.
- Thorpy. (2022). Perbedaan Efektivitas Tindakan Massage Dan Pemberian Rendan Ajurnal Pengaruh Massage Wajah (Pijat Wajah) Terhadap Insomnia Pada Pralansia, 137-146.
- Trisnowiyanto. (2021). *Keterampilan Dasar Massage*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Yuliadarwati. (2022). Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Pantl. *Jurnal Health Sains*, 2(3), 362–380.
- Wahyuni. (2019). Kualitas Tidur dan Gangguan Tidur pada Lansia di Werda Bakti Dharma KM. 7 Palembang. JKK, 2380-2388
- Wiyoto. (2021). *Remedial Massage Panduan Pijat Penyembuhan Bagi Fisioterapis, Praktisi, dan Instruktur*. Yogyakarta : Nuha Medika