

## DAFTAR PUSTAKA.

- Daud, I. (2016). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Budi Sejahtera Martapura Tahun 2016.
- Departemen Kesehatan.2018. Pengertian Lanjut Usia
- Djawa, YD., Hariyanto, T., dan Ardiyani, VM. 2017.  
Perbedaan Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Melakukan Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia. *Nursing News* 2(2):169-177.
- Erliana, E, 2017. Kesehatan Lansia Sebelum Dan Sesudah Latihan Relaksasi Otot Progresif (Progressive Muscle Relaxation) Di BSTW Ciparay Bandung.
- Indrawati, L., dan Andriyani, D. 2018. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Insomnia Pada Lansia di PSTW Budhi Dharma Bekasi 2014. *Jurnal Ilmu Kesehatan* 6(2):140-146.
- Nur, Martina Maisa, 2022, "Aplikasi Tehnik Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Kecemasan", Karya Tulis Ilmiah: Universitas Muhammadiyah Magelang
- Nafisah, A. T. (2021). Aplikasi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Gangguan Pola Tidur Pada Ny. M Dengan Insomnia Di Des Sukasari Kabupaten Bandung.
- Putri Desi, B. (2016). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Insomnia pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners Indonesia*, Vol 6 No 1.
- Rosdiana, & Cahyati. (2021). Standar Operasional Prosedur (SOP) Progressive Muscle Relaxation. 1, 78–87
- Sari, K. (2020). Pengaruh teknik relaksai otot progresif terhadap kualitas tidur dan kelelahan fisik pada lansia diyayanan guna budi bakti medan. *MENUJU:MALAHAYATI NURSING JOURNAL*.
- Sulistyarini, T., & Santoso, D. (2016). Gambaran Karakteristik Lansia Dengan Gangguan Tidur (Insomnia) Di RW 1 Kelurahan Bangsal Kota Kediri. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 2.
- Supardi, F. N. (2022). Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Dengan Metode Relaksasi Otot Progresif Dan Senam. *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*