DAFTAR PUSTAKA

Aini apriyanti, apriyanti popy. (2024). *EDUKASI MANFAAT AROMATERAPI TERHADAPINSOMNIA PADA LANSIA*.

Arrohmah, R. F. (2020). *No Title Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Tugurejo Kec. Sawo Kab. Ponorogo (Wilayah Kerja Puskesmas Sawo)*. Universitas Muahammadiyah ponorogo.

Asmoro panji Muhammad, S.kep, siregar T. S. kep. M. K. (2022). *TERAPI SELF HEALING MENGGUNAKAN METODE EXPRESSIVE WRITING THERAPY UNTUK MENGATASI STRES KERJA PERAWAT*. CV. PRADINA PUSTAKA GRUP.

Biahimo, N. U. I., & Gobel, I. A. (2021). Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Di Desa Kaidundu Kecamatan Bulawa Kabupaten Bone Bolango. *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, *9*(1), 916. https://doi.org/10.31314/zijk.v9i1.1115

Boangmanalu, O. V., Manurung, S. S. G., Simbolon, O., & Simatupang, R. (2023). *Pelayanan Konseling Bagi Lansia Di Panti Jompo Siborong-Borong*. *1*(2), 207–218.

Cinta, D., & Tuan, P. S. E. I. (2023). *Kesehatan Menopause Dan Pemberian Dukungan Pada*. *3*(1), 147–159.

Derajat Kesehatan Lansia Melalui Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan Lansia di Dusun Mrisi Yogyakarta Setyo Retno Wulandari, P., & Winarsih, W. (2023). *Pengabdian Masyarakat Cendekia Volume 02 Nomor 02 (2023) 58-61*. *02*, 58–61. https://doi.org/xx.xxxxx/xxxxx

desy juwita, Lukman nulhakim, edi purwanto. (2023). *No Title HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN INSOMNIA PADA PRALANSIA DAN LANSIA HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA DESA TENGKAPAK KABUPATEN BULUNGAN*.

Dewi, M. (2023). *No Title METODE PENELITIAN RESEARCH IS FUN*. CV MUHARIKA RUMAH ILMIAH.

Dwi Susi Miftakhul Jannah□, H. G. H. (2024). *No Title nalisis Faktor PenyebabdariGangguan Tidur: Kajian Psikologi Lintas Budaya*.

Eriyani Theresia, Iwan Shalahuddin, Sandra Pebrianti, I. M. (2023). *No Title intervensi senam untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan gangguan tidur*.

Lasanuddin Hamna, Firmawati, M. H. (2023). *No Title HUBUNGAN ANTARA STRES EMOSI DENGAN KUALITAS TIDUR LANSIA DI PANTI LKS.LU BERINGIN KABUPATEN GORONTALO PROVINSI GORONTALO*.

Ibrahim, J., Zulfitri, R., & Jumaini, J. (2022). Perbedaan Persepsi Diri Terhadap Proses Penuaan Antara Lansia Di Daerah Rural Dan Urban. *JUKEJ : Jurnal Kesehatan Jompa*, *1*(2), 1–7. https://doi.org/10.57218/jkj.vol1.iss2.279

Ikhsan, Wirahmi, N., & Slamet, S. (2020). Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Risiko Jatuh Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu the Relationship of Physical Activities With the Risk of Falling in Elderly in the Nusa Indah Puskesmas Working Area of Bengkulu City. *Journal of Nursing and Public Health (JNPH)*, *8*(1), 48–53.

Junita, E., Virgo, G., & Putri, A. D. (2020). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Desa Koto Tuo Wilayah Kerja Puskesmas 2 Xiii Koto Kampar. *Jurnal Ners*, *4*(2), 116–121. https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/1128/908

Kaunang, V. D., Buanasari, A., & Kallo, V. (2019). *No Title GAMBARAN TINGKAT STRES PADA LANSIA*.

Koko Wahyu Tarnoto, N. H. N. P. (2023). *No Title Sleep HygieneDapat Memperbaiki Kualitas Tidur Lansia*.

Kopeuw, P. M., & Kakunsi, O. Y. (2024). *AKHIR PADA PTKK*. *14*(April), 134–157.

Kurniawan, A., Kasumayanti, E., Puteri, A. D., Studi, P., Keperawatan, S., Pahlawan, U., Tambusai, T., & Masyarakat, K. (2020). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Skala Insomnia Pada Lansia Di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Tahun 2020. *Jurnal Ners* , *4*(23), 102–106. http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners

Kurniawan alvis, kasumayanti erma, puteri dita ade. (2020). *PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN SKALA INSOMNIA PADA LANSIA DI DESA BATU BELAHWILAYAH KERJA PUSKESMAS KAMPARTAHUN 2020*.

Lexy Oktora Wilda, W. T. K. J. (2022). *No Title PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESSIF TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA KELURAHAN MANGUNDIKARAN RW 05 KABUPATEN NGANJUK*.

Maharani, N. (2021). *Hubungan Kenyamanan Lingkungan Dengan Insomnia Pada Lansia*. 1–

2.

Nurlia. (2016). *No Title Pengaruh Pola Tidur Sehat Terhadap Tingkat Insomnia Lansia*. Universitas Islam Negri Alauddin Makassar.

Prabasari, N. A., Manungkalit, M., & Radjawane, C. J. (2022). *No Title LINGKUNGAN DI PANTI WERDHA YANG MENDUKUNG KUALITAS TIDUR BAIK PADA LANJUT USIA*.

Putri, dinka anindya. (2019). *No Title Status Psikososial Lansia Di PSTW Abioso Pakem Sleman Yogyakarta Tahun 2019*.

Putri, A. Z. (2022). *No Title Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah jakarta*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.

Putri zahwa, sonya ibnu, faisal azizah kusumaningrum, U. (2023). No Title HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI. *UTR*.

Rahayan, Heni yuniarti, Enny virda pratiwi, rizky meuthia. (2022). *No Title PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP TINGKAT INSOMNIA PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR PRODI S1 KEPERAWATAN*.

Setiyo, M. N., Santoso, W., & Pratiwi, R. M. (2023). *HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN PENINGKATAN KADAR GULA DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 DI POLI RAWAT JALAN RSI MASYITHOH BANGIL*.

Sitopu, S. D., Pakpahan, H. M., & Wau, N. (2023). Hubungan Kecemasan Dengan Insomnia Pada Lansia Di Pusat Pelayanan Orang Tua Sejahtera (Ppos) Gbkp Sukamakmur Sibolangit. *Jurnal Darma Agung Husada*, *10*(2), 42. https://doi.org/10.46930/darmaagunghusada.v10i2.3861

Sudrajat, A., Fedryansyah, M., & Darwis, R. S. (2023). Faktor Resiliensi Pada Janda Lansia. *Share : Social Work Journal*, *13*(1), 111. https://doi.org/10.24198/share.v13i1.41651

Suhermi, W. O. S. A. (2020). *No Title Relaksasi Otot Progresif pada Lansia dengan Masalah Psikososia*.

Sulkifli Nurdin, S. I. (2022). *No Title KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LAWAWOI KABUPATEN SIDENRENG RAPPANG*.

Sulung, N., & Yasril, A. iswahyudi. (2020). *No Title Buku Pengantar Statistik Kesehatan (Biostatistik)*. CV BUDI UTOMO.

Sumirta, I. N., & Laraswati, A. I. (2015). *No Title FAKTOR YANG MENYEBABKAN GANGGUAN TIDUR (INSOMNIA) PADA LANSIA*.

SUWANDA, O. E. R. (2020). *No Title TERAPI RELAKSASI BENSON PADA LANJUT USIA YANG MENGALAMI INSOMNIA*.

TAIB, V. S. (2021). *No Title FAKTOR FAKTOR YANG MEMPENGARUHI INSOMNIA PADA LANSIA DI DESA BONGOPINI KECAMATAN TILONGKABILA KABUPATEN BONEBOLANGO*. UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GORONTALO.

Tri Wijayanti, F. H. (2023). *No Title Penerapan Senam Lansia Pada Lansia Insomnia Di Desa Pilangsari Kabupaten Sragen*.

Tuwu, D., & La Tarifu. (2023). Implementasi Program Posyandu Lansia Untuk Menjaga Kesehatan Lanjut Usia. *Journal Publicuho*, *6*(1), 20–29. https://doi.org/10.35817/publicuho.v6i1.72

Utami, L. T. (2023). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Ruang Akar Wangu Rsud Pandan Arang Boyolali. *Jurnal Kesehatan Kartika*, *18*(2), 68–73. https://doi.org/10.26874/jkkes.v18i2.259

Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradanie, R. (2021). Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Panti. *Jurnal Health Sains*, *2*(3), 362–380. https://doi.org/10.46799/jhs.v2i3.135

Widiana, I. G. P. W., Sudiari, M., & Sukraandini, N. K. (2020). Pengaruh Massage Kaki terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia di Banjar Temesi Desa Temesi Kabupaten Gianyar. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, *9*(1), 83. https://doi.org/10.36565/jab.v9i1.186

yulianti cahyaningtias, ahmad ikhlasul amal, S. (2021). *No Title Terapi Kombinasi Dzikir dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia*.

Yunica. (2021). *No Title Relaksasi Pernafasan Ballon Blowing Tinjauan Pada Kasus PPOK*. CV. PENERBIT QIARA MEDIA.

Yunita, R., Wardhani, U., & Agusthia, M. (2022). Hubungan TingkatT Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sei Lekop Kab.Bintan. *Ilmu Keperawatan*, *14*(2), 77–85.

Zahroh, Ananda putri afifatu zainuri, imam khotijah, S. (2023). *No Title HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN INSOMNIA PADA MAHASISWA S1 KEPERAWATAN REGULER TINGKAT AKHIR YANG MENYUSUN SKRIPSI DI UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI*

MOJOKERTO.

Zahroh, A. P. A., Zainuri, I., & Khotijah, S. (2023). *No Title Hubungan tingkat stres dengan insomnia pada mahasiswa S1 keperawatan reguler tingkat akhir yang menyusun skripsi di universitas bina sehat PPNI mojokerto*.