

DAFTAR PUSTAKA

- Afrida, M., Septiana Prasasti, I., Keperawatan, P., & Guna Bangsa, S. (2024). *Hubungan Kecemasan dengan Insomnia pada Lansia: Literatur Review*.
- Agus Dwi Darmawan. (2024, October 17). *Data 2024: Jumlah Penduduk Kabupaten Tegal 1,73 Juta Jiwa*. Databoxs.
- Al, A., Nainar, A., Rayatin, L., & Indiyani, N. (2020). Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Balaraja. *Prosiding Simposium Nasional Multidisiplin Universitas Muhammadiyah Tangerang*, 2, 2020. <http://jurnal.umt.ac.id/index.php/senamu/indexJl.PerintisKemerdekaan1/33KotaTangerang.Telp/Fax>.
- Alvis, K., Erma, K., & Ade, D. P. (2020). PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN SKALA INSOMNIA PADA LANSIA DI DESA BATU BELAHWILAYAH KERJA PUSKESMAS KAMPARTAHUN 2020. *Jurnal Ners*, 4(2), 102–106. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Anwar, S. H. (2021). *HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PINTU LANGIT*. Fakultas Keperawatan Universitas Aufa Royhan Di kota Padangsidempuan.
- Astria Risa, N. K., & Ariani Putri, N. K. (2021). *GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI DESA ADAT PECATU, KECAMATAN KUTA SELATAN, KABUPATEN BADUNG TAHUN 2016*. 10(9). <https://doi.org/10.24843.MU.2020.V10.i9.P12>
- Bangun Dwi Hardika, Vincencius Surani, & Lilik Pranata. (2023). Hubungan Insomnia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia. *Journal of Educational Innovation and Public Health*, 1(3), 189–194. <https://doi.org/10.55606/innovation.v1i3.1542>
- Bathiar, Riska, R., Dwi, N., & Syukma, R. F. N. (2024). HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA: STUDI CROSS-SECTIONAL. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, 2024(1), 15–24. <https://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/asjn/article/view/45506>
- Budiman, Susanty, S., Hasan, F., & Apriliyasari, R. W. (2024). Comparative insomnia prevalence between geriatrics lived in urban and rural areas: a multicenter nationwide study analysis. *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19876-x>
- Cinta, B., Gondodiputro, S., & Andayani, S. (2020). Insomnia and Quality of Life in the Elderly: WHOQOL-BREF and WHOQOL-OLD Indonesian

- Dr. Lenny, R. R. (2024). Asuhan Keperawatan Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Dengan Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Lansia. In *Jurnal Kesehatan STIKes Sumber Waras* (Vol. 6).
- Dudi, H., Sofia, F., & Ai, C. (2019). Penyakit Fisik dan Lingkungan terhadap Insomnia bagi Lanjut Usia. In *Quality Jurnal Kesehatan* (Vol. 13, Issue 1).
- Dwiyanti, P. W., Saputri, M. E., & Rifiana, A. J. (2023). Analisis Faktor Kejadian Insomnia pada Remaja Dikelurahan Cipadak Jakarta Selatan. *Malahayati Nursing Journal*, 5(7), 2159–2171. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i7.9014>
- Faisal, K., Lailatul, A. S., Harti, R., Toni, S., & Rani, I. (2025). *Asuhan Keperawatan Gerontik: Pendidikan Profesi Ners*. Perkumpulan Al Hijrah Indonesia. <https://alhijrah.or.id/index.php/pahi/catalog/book/24>
- Forester, B. J., Idris, A., Khater, A., Afgani, M. W., & Isnaini, M. (2024). Penelitian Kuantitatif: Uji Reliabilitas. In *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, dan Pengabdian Kepada Masyarakat* (Vol. 4).
- Gordon, N. P., Yao, J. H., Brickner, L. A., & Lo, J. C. (2022). Prevalence of sleep-related problems and risks in a community-dwelling older adult population: a cross-sectional survey-based study. *BMC Public Health*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14443-8>
- Gunardi, S., & Herlina, I. (2021). *Insomnia dapat Meningkatkan Resiko Depresi pada Lansia*.
- Hardono, S. K. N. M. K., Elisa, O. S. K. N. M. K., & Andoko Skp M.Kes. (2022). *Manfaat Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia*. CV. LADUNY ALIFATAMA.
- Hary, C., & A. Yulansari, M. (2022). *FAKTOR RISIKO YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDA HIMO-HIMO TERNATE*. 7(1).
- Iis, P. R. P. L., Lilla, M. N. M. K., & Sismala, Harningtyas., S. ST. M. K. (2023). Literature Review Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Lansia. *Profesional Health Journal*, 4(2), 166–177. <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/PHJ>
- Jeni, R. A., Setiawan, & Udin, R. (2020). GAMBARAN KUALITAS TIDUR LANSIA DISATUAN PELAYANAN REHABILITASI SOSIAL LANJUT USIA KABUPATEN GARUT. *Jurnal Keperawatan BSI*, VII (1). <http://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan>

- Karim Khalladi, Abdulaziz Farooq, Sofiane Souissi, Christopher P Herrera, Karim Chamari, Lee Taylor, & Farid El Massioui. (2019). Inter-relationship between sleep quality, insomnia and sleep disorders in professional soccer players. *BMJ Open Sport and Exercise Medicine*, 5(1). <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2018-000498>
- Karimuddin, A., Misbahul, J., Ummul, A., Suryadin, H., Zahara, F., Taqwin, Masita, Ketut, N. A., & Meilida Eka Sari. (2022). *METODOLOGI PENELITIAN KUANTITATIF* (S. M. Pd. Nanda, Ed.). Yayasan Penerbit Muhammad Zaini. <http://penerbitzaini.com>
- Kemenkes RI. (2019). *Indonesia Masuki Periode Aging Population*.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).
- Keziah, O. T. (2024). *HUBUNGAN INSOMNIA TERHADAP KEJADIAN TENSION-TYPE HEADACHE PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS LAMPUNG*.
- Leo, R., & Laras, S. (2019). STUDI KASUS EFEKTIVITAS INTERVENSI MASSAGE KAKI, AROMATERAPI SEREH & KOMBINASI KEDUANYA TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA PADA LANSIA. *JAKHKJ*, 5(2).
- Linda, T. U., Sri, H., & Panggah, W. (2023). PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA DI RUANG AKAR WANGU RSUD PANDAN ARANG BOYOLALI. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 18(2).
- Lindasari, Ratnasari Iskandar, & Mustakakarrul. (2024). ANALISIS DUKUNGAN KELUARGA DENGAN KUALITAS TIDUR LANSIA. *Mega Buana Journal of Nursing*, 3(1), 23–28.
- Maritta, S., & Aulia, R. (2022). *Asuhan Keperawatan Gangguan Pola Tidur Melalui Terapi Audio Murottal Dengan Sleep Quality Indek Pada Lansia*. <https://doi.org/https://doi.org/10.58222/juvokes.v1i1.13>
- Marupuru, S., Arku, D., Campbell, A. M., Slack, M. K., & Lee, J. K. (2022). Use of Melatonin and/on Ramelteon for the Treatment of Insomnia in Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Clinical Medicine*, 11(17), 5138. <https://doi.org/10.3390/jcm11175138>
- Masayuki, H. (2024). HUBUNGAN INSOMNIA TERHADAP HIPERTENSI PADA PASIEN LANJUT USIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI MULIA I CIPAYUNG JAKARTA TIMUR DAN TINJAUANNYA MENURUT PANDANGAN ISLAM. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(3).

- Mateusz, C., Lukasz, C., Elzbieta Krajewska-Kulak, Magda, O., Urszula, C., & Krystyna Kowalczyk. (2019). Sleep disorders among educationally active elderly people in Bialystok, Poland: A cross-sectional study. *BMC Geriatrics*, 19(1). <https://doi.org/10.1186/s12877-019-1248-2>
- Mission, H. H. (2025). Hubungan Manarche, Kebiasaan Olahraga, Dan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Kelas X Di Sman 1 Sindangbarang Kabupaten Cianjur. *DoharaPublisher Open Access Journal*, 4(6).
- Muhammad Surardi. (2021). *Buku Ajar Metodologi Penelitian* (M. Hidayat, Miskadi, & P. M. Randi, Eds.). Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia.
- Muthoharoh, N., Dewi, S., & Suryaningsih, Y. (2024). HUBUNGAN DEPRESI DENGAN INSOMNIA PADA LANSIA DI UPT PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA (PSTW) JEMBER. *Assyifa Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2.
- Mutia, D. K., & Rosmaini. (2023). *Hubungan Tingkat Ansietas dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di Puskesmas Kecamatan Nanggalo Tahun 2022*. <http://journal.scientic.id/index.php/sciena/issue/view/8>
- Ns. Aswardi, S. Kep. , M. K. (2023, June 7). *Berhaji dan Lansia*. Kemenkes.
- Nur, U. I. B., & Inne Ariane Gobel. (2021). FAKTOR YANG MEMPENGARUHI GANGGUAN TIDUR (INSOMNIA) PADA LANSIA DI DESA KAIDUNDU KECAMATAN BULAWA KABUPATEN BONE BOLANGO. *Jurnal Zaitun Universitas Muhammadiyah Gorontalo*.
- Nurul, K., Juanita, & Rahmawati. (2022). *GAMBARAN INSOMNIA PADA LANSIA DI KOTA BANDA ACEH: Vol. VI*.
- P. Proserpio, S. Marra, C. Campana, E.C. Agostoni, L. Palagini, L. Nobili, & R.E. Nappi. (2020). Insomnia and menopause: a narrative review on mechanisms and treatments. In *Climacteric* (Vol. 23, Issue 6, pp. 539–549). Taylor and Francis Ltd. <https://doi.org/10.1080/13697137.2020.1799973>
- Peining, T., Vladimir, S., Donald L, B., Gary, Z., Christopher, L., & W. Joseph, H. (2023). Comparison of polysomnography in people with Alzheimer's disease and insomnia versus non-demented elderly people with insomnia. *Sleep Medicine*, 101, 515–521. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2022.11.027>
- Pradhan, M. R., & Saikia, D. (2024). Prevalence and predictors of insomnia and its treatment-seeking among older adults in India. *Journal of Activity, Sedentary and Sleep Behaviors*, 3(1). <https://doi.org/10.1186/s44167-024-00044-w>

- Rakhmi, R., Zulhasfis, M., Sari, N., & Yuke, W. (2024). HUBUNGAN DEPRESI DENGAN KEJADIAN INSOMNIA NON ORGANIK PADA LANJUT USIA DI PUSKESMAS KEMILING BANDAR LAMPUNG. In *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan* (Vol. 11, Issue 11). <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kesehatan>
- Rizki, J. U., Retno, I., & Retnayu, P. (2021). Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia di Panti. *Jurnal Health Sains*, 2(3).
- Roibah, K. H., & Jullinar, A. H. (2021). Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya di Kecamatan Kayangan, Kabupaten Lombok Utara, Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(2).
- Sarida, S. M. S. K. Ns. , M. Kes., Dr. dr. Imelda, L. R. SKp. M. Pd. MN., & Hamonangan, D. S. K. Ns. M. Kep. (2022). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Grup Penerbitan CV BUDI UTAMA.
- setiyowati, F., Luthfa, I., & Abrori. (2025). HUBUNGAN TINGKAT KESEPIAN DENGAN KUALITAS HIDUP PADA LANSIA DI PANTI WERDHA PUCANG GADING SEMARANG DAN WENING WARDOYO UNGARAN. *Universitas Jenderal Achmad Yani Cimahi Jl.Terusan Jenderal Sudirman-Cimahi*, 20(1), 6631622–6631624.
- Shanti Dewi, I. G. A., Dewi, A. A. N. T. N., Kamayoga, I. D. G. A., & Primayanti, I. D. A. I. D. (2024). Activity Daily Living Berhubungan dengan Kualitas Tidur Lansia. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 12(2), 141. <https://doi.org/10.24843/mifi.2024.v12.i02.p03>
- Simbolon, N., & Wahyuni, R. S. (2023). GAMBARAN PERILAKU HIDUP LANSIA TENTANG KEJADIAN INSOMNIA DI PANTI TRESNA WERDHA WISMA ASISI KOTA SUKABUMI TAHUN 2023. In *JIK3* (Vol. 22, Issue 2).
- Siti, F., Syahrul, R., & Ahmad, K. (2025). Uji Validitas Konstruk Metode CFA Menggunakan Software JASP Pada Instrumen Kepuasan Perkawinan. *KOLEKTIF: Jurnal Riset Ilmiah*, 1(1), 31–36. <https://doi.org/10.71094/kolektif.v1i1.45>
- Siti, L. N., Agus, S. Br. G., & Fanni, H. (2024). Efektivitas Massage Kaki Dan Aromaterapi Sereh Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia Di Pustu Desa Sukawangi Kabupaten Garut Tahun 2024. *Journal of Social Science Research*, 4(5), 5558–5518.
- Slamet, W. S. S. , M. K., dr. Festy, L. M. K., La, O. A. SKM. , M. K., & Ns. Rusdi., S. Kep. , M. K. (2023). *BUKU AJAR METODE PENELITIAN*. CV. Science Techno Direct.

- Souabni, M., Souabni, M. J., Hammouda, O., Romdhani, M., Trabelsi, K., Ammar, A., & Driss, T. (2022). *Benefits and risks of napping in older adults*.
- Syafrida, H. S. (2021). *Metodologi Penelitian* (K. M. S. Dr. Ir. Try, Ed.; Vol. 1). KBM Indonesia. www.penerbitbukumurah.com
- Tanzila Wuladari. (2022). *HUBUNGAN INSOMNIA DENGAN FUNGSI KOGNITIF PADA SISWA*.
- Tresno Saras. (2023). *Mengatasi Insomnia: Panduan Praktis untuk Tidur Berkualitas*. Tiram Media.
- Verolina, I., Dwi, C. R., & Etri Yanti. (2021). ANALISIS FAKTOR KEJADIAN INSOMNIA PADA LANSIA DI KOTA SUNGAI PENUH KERINCI. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 12(2). <https://doi.org/10.30633/jkms.v12i2.1294>
- Yudhiakuari, S., B. Handoko Daeng, & Priska Yola. (2018). Hubungan Kecemasan dengan Derajat Insomnia pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*, 7(1), 15–30.