

DAFTAR PUSTAKA

- Adjaye-Gbewonyo, D., Ng, A. E., & Black, L. I. (2022). *Sleep Difficulties in Adults: United States*, 2020. NCHS Data Brief, 436, 1–8.
- Apriyani, Purba, N., & Krritianti Simarmata, R. (2022). Pengaruh Model Air (Auditory, Intellectually, Repetition) Terhadap Hasil Belajar Siswa Tema 2 Subtema 1 Kelas Iv Sdn 122347 Pematangsiantar. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* , 4(5), 1171–1180.
- Association, A. P. (2022). *Sleep Disorder*. American Psychiatric Publishing. <https://www.psychiatry.org/patients-families/sleep-disorders/what-are-sleep-disorders>
- Astuti, D., Kristiyanti, L. S., & Akbar, I. R. (2023). Pengaruh Gaya Kepemimpinan Dan Disiplin Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada Pt. Smec Denka Indonesia. *JORAPI : Journal of Research and Publication Innovation*, 1(1), 70–82.
- Cahyanti, L., & Jamaludin, J. (2021). *Mindfulness* Meditasi Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Hiv. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 10(3), 199. <https://doi.org/10.31596/jcu.v10i3.824>
- Damanik, C., Fauza, Z., & Achmad, A. (2022). Hubungan Antara Pelaksanaan Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Karyawan Di Lingkungan Itkes Wiyata Husada Samarinda. *Jurnal Keperawatan Wiyata*, 3(1), 68. <https://doi.org/10.35728/jkw.v3i1.507>
- Fitriani, A., Arief, F., & Shahib, N. (2021). Scoping Review : Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Tingkat Insomnia pada Lansia. *Spesia: Seminar Penelitian Sivitas Akademika Unisba*, 7(1), 367–374.
- Handayani, P. & yolanti. (2022). Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Lembang Parinding Kecamatan Sesean Kabupaten Toraja Utara. *Scientific Journals*, 1(2548–7140), 1–13. <https://www.journal.stikestanatoraja.ac.id/jikp/article/view/99>
- Hasibuan, R. K., & Hasna, J. A. (2021). Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia dan Faktor-Faktor yang Memengaruhinya di Kecamatan Kayangan, Kabupaten Lombok Utara, Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(2), 187. <https://doi.org/10.24853/jkk.17.2.187-195>
- Hutagalung, N., Marni, E., & Erianti, S. (2022). Faktor -Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat satu Program Studi Keperawatan Stikes Hang Tuah Pekanbaru *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1), 77–89. <https://doi.org/10.25311/jkh.vol2.iss1.535>
- Jepisa, T., & Riasmini, N. M. (2020). Karakteristik , Tingkat Depresi dan Faktor Lingkungan Fisik Dengan *Characteristic , Depression Level , Physical Environment Factor with Sleep Quality of Geriatric Living at Pstw of Sumbar Provinces*. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(2), 152–159.
- Jiang, A., Stahl, S., Jiang, A., Rosario, M., Stahl, S., Gill, J. M., & Rusch, H. L. (2021). *Digital Commons @ Becker The effect of virtual mindfulness-based interventions on sleep quality : A systematic review of randomized controlled trials Please let us know how this document benefits you . The*

Effect of Virtual Mindfulness-Based Interventions.

- Kemenkes. (2023). Berhaji dan Lansia. Kementerian Kesehatan. <https://ayosehat.kemkes.go.id/berhaji-dan-lansia>
- Kohyama, J. (2021). *Which Is More Important for Health: Sleep Quantity or Sleep Quality*.
- Lee, E. K. P., Wong, B., Chan, P. H. S., Zhang, D. D., Sun, W., Chan, D. C. C., Gao, T., Ho, F., Kwok, T. C. Y., & Wong, S. Y. S. (2022). Effectiveness of a *mindfulness* intervention for older adults to improve emotional well-being and cognitive function in a Chinese population: A randomized waitlist-controlled trial. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 37(1), 1–11. <https://doi.org/10.1002/gps.5616>
- Leonardi Armando Goenawan, dr. S. K. . (n.d.). *Tidur Berkualitas, Aktivitas Lancar*. Rumah Sakit Pondok Indah. <https://www.rspondokindah.co.id/id/news/tidur-berkualitas--aktivitas-lancar>
- Madeira, A., Wiyono, J., & Ariani, N. L. (2019). Hubungan Gangguan Pola Tidur Dengan Hipertensi Pada Lansia. *Nursing News*, 4(1), 29–39.
- Manoppo, M. W., Pitoy, F. F., & Abigael, T. (2023). Kualitas Tidur pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(7), 2098–2107. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i7.10717>
- Mawaddah, N., & Wijayanto, A. (2020). Peningkatan Kemandirian Lansia Melalui *Activity Daily Living Training* Dengan Pendekatan komunikasi Terapeutik di RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang. *Hospital Majapahit*, 12(1), 32–40.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan Rineka Cipta*.
- Noviyanti, I. (2021). Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Posbindu Wijaya Kusuma Jatibening Baru Tahun 2019. *Jurnal Afiat Kesehatan Dan Anak*, 6(61), 2–3.
- Nugraha, F. A., Aisyiah, A., & Wowor, T. J. F. (2023). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMPN 254 Jakarta. *Malahayati Nursing Journal*, 5(9), 3063–3076. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i9.9242>
- Nugroho, H., Suri, oryza intan., & Putri, D. U. . (2021). Peningkatan Pengetahuan Lansia Mengenai Sulit Tidur Pada Lansia Dengan Pemberian Pendidikan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM) - Aphelion*, 3(September), 207–212. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>
- Nurulicha, N., Herawati, Y., & Marsilia, I. D. (2023). Pengaruh Pemberian Inhalasi Aroma Terapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Lansia di Kelurahan Harjamukti Depok. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 12(2), 371. <https://doi.org/10.36565/jab.v12i2.682>
- Perini, F., Wong, K. F., Lin, J., Hassirim, Z., Ong, J. L., Lo, J., Ong, J. C., Doshi, K., & Lim, J. (2023). *Mindfulness*-based therapy for insomnia for older adults with sleep difficulties: A randomized clinical trial. *Psychological Medicine*, 53(3), 1038–1048. <https://doi.org/10.1017/S0033291721002476>
- Pramana, I. D. B. K. W., & Harahap, H. S. (2020). Manfaat kualitas tidur yang baik

- dalam mencegah demensia pada lansia. *Lombok Medical Journal*, 1(1), 49–52.
- Pramana, I. D. B. K. W., & Harahap, H. S. (2020). Manfaat kualitas tidur yang baik dalam mencegah demensia pada lansia. *Lombok Medical Journal*, 1(1), 49–52.
- Pratiwi, B. D. A., Chairani, R., Anwar, S., & Ferasinta. (2021). 2684-8988 2684-8996. *Jurnal of Telenursing (JOTING)*, 3, 163–170.
- Rahma, S. (2022). Aktivitas Fisik Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa. *Journal of Public Health Education*, 2(1), 269–276. <https://doi.org/10.53801/jphe.v2i1.106>
- Reisani Hardi Kamagi, J. S. (2021). Terapi Musik Pada Gangguan Tidur Insomnia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 3, 6.
- Restu Abadi, Yodang yodang, A. G. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Pola Makan Sehat Pada Lansia Di Desa Blimbing Kecamatan Sambirejo Kabupaten Sragen. *Jurnal Doppler*, 6(2), 1–11. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/doppler/article/view/6388%0Ahttp://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/doppler/article/view/6388/6082>
- Ridho Muhammad Reza, Eka Sari Setyaningsih, A. R. R. (2023). Efektivitas *Mindfulness* Training Teknik *Deep breathing* Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Peserta Didik Kelas 10 SMA Negeri 6 Semarang. Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling. <https://conference.upgris.ac.id/index.php/snbk/article/download/3787/2442/11686>
- Romadhoni, R. W., & Widiatie, W. (2020). The Effect of *Mindfulness* Therapy on Adolescent Stress Levels at Al-Hasan Watugaluh Orphanage in Diwek Jombang. *Analysis of Factors Affecting Technology Acceptance in Shopee Application Users Using the Technology Acceptance Model (TAM)*. *INSOLOGY: Journal of Science and Technology*, 4(2), 77–86. <https://journal.unipdu.ac.id/index.php/edunursing/article/view/2312>
- Sariyani, M. D., Herliawati, P. A., & Winangsih, R. (2023). Manfaat Meditasi *Mindfulness* Untuk Meningkatkan Perhatian Dan Fokus Anak Disekolah Minggu Buddha. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 24–30. <https://doi.org/10.47560/keb.v12i1.467>
- Sosial, R. M. (2019). Mensos Usulkan Batasan Usia Lansia Jadi 65 Tahun. Kementerian Sosial Republik Indonesia. <https://kemensos.go.id/berita-terkini/menteri-sosial/mensos-usulkan-batasan-usia-lansia-jadi-65-tahun>
- Sulana, I., Sekeon, S., & Mantjoro, E. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Samratulangi. *Jurnal KESMAS*, 9(7), 37–45. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/31609>
- Sumarni, T., Andini, A., & Septiani, F. (2024). *Mindfulness* Untuk Menurunkan Stres.3(4). <https://doi.org/10.35960/pimas.v3i4.1658>
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>

- Tristianingsih, J., & Handayani, S. (2021). Determinan Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A di Universitas Muhammadiyah Prof DR Hamka. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 3(2), 120. <https://doi.org/10.47034/ppk.v3i2.5275>
- Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradanie, R. (2021). Analisa Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Panti. *Jurnal Health Sains*, 2(3), 362–380. <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i3.135>
- Wahyudi, W. T., Djamaludin, D., & Wardiyah, A. (2019). Penyuluhan “Menjadi lansia yang aktif dan produktif” di UPTD. Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Lampung Selatan. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 42–46.
- Wahyuni, E. T., Susilowati, T., & Imamah, I. N. (2020). Hubungan Kebutuhan Tidur Dengan Aktivitas Fisik Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2). <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i2.5694>
- Wang, F., Boros, S. (2021). *The Effect Of Phsical Activity On Sleep Quality. European Journal of Physiotherapy*. <https://doi.org/10.1080.21679169.2019.1623314>
- WHO, R. (2024). *Ageing and Health*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Wicaksono, R. A., Hidayat, R. R., & Makhmudah, U. (2022). Studi Kepustakaan Penerapan Teori *Mindfulness* untuk Mereduksi Stres Akademik. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 5(2), 89. <https://doi.org/10.20961/jpk.v5i2.55745>
- Wijayaningsih, A. D., Hasanah, M., & Sholichah, I. F. (2022). Efektivitas pelatihan *mindfulness* untuk mengatasi insomnia pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 10(1), 257–266. <https://doi.org/10.22219/jipt.v10i1.16086>
- Wulandari, P. I., & Irwanto, I. (2022). Pendekatan *Mindfulness* dalam Menggambarkan Hubungan Rasa Syukur dan Kualitas Hidup pada Orang yang Hidup dengan Lupus. *Psikodimensia*, 21(1), 15–26. <https://doi.org/10.24167/psidim.v21i1.3582>
- Yanti, L., Rizzal, A. F., Sari, N. L. P. D. Y., Hidayat, A. T., Paneo, S. A. R., & Pradana, A.A. (2022). Sosialisasi Penanganan Kegawatdaruratan Psikososial pada Lansia di Masyarakat. *Journal of Community Engagement in Health*, 5(1), 21–27. <https://doi.org/10.30994/jceh.v5i1.289>
- Zheng, J., Zang, X., & Xu, X. (2024). Dampak *Mindfulness* pada kualitas tidur pada karyawan perusahaan yang inovatif : Mediasi berantai Kecemasan Interaksi Sosial dan. 1–22.
- Zhou, H., Zhu, Z., Feng, X., & Zhang, R. (2023). *Kesadaran rendah terkait dengan kualitas tidur yang buruk dari remaja paruh baya hingga dewasa baru : model proses yang melibatkan ketahanan dan disfungsi emosional*.