

DAFTAR PUSTAKA

- ADA. (2020). Standards of medical care in diabetes: Response to position statement of the American Diabetes Association. *Diabetes Care*, 29(2), 476.
- Akhmad, A., Sahmad, S., Hadi, I., & Rosyanti, L. (2019). Mild cognitive impairment (MCI) pada aspek kognitif dan tingkat kemandirian lansia dengan mini-mental state examination (MMSE). *Health Information: Jurnal Penelitian*, 11(1), 48-58.
- Amalia, E., Sari, D. P., Putri, N. N. G., & KUSDARYONO, S. (2019). Edukasi dan pemeriksaan kesehatan jiwa pada lansia pensiunan Perum Bulog Cabang Mataram, NTB. *Prosiding PEPADU*, 1, 160-164.
- Andriani, R., Purnamasari, F., & Marsiwi, A. R. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Perawat Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada*, 5(01), 5-17.
- Angeline, F. (2020). Analisis Pengetahuan Perawat dalam Memberikan Diagnosa Keperawatan.
- Ariana, P. A., Putra, G. N. W., & Wiliantari, N. K. (2020). Relaksasi Otot Progresif Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia Wanita. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 416-425.
- Aziz, A. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus Tipe II Di Wilayah Kerja Puskesmas Metro Pusat Tahun 2020 (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Pringsewu).
- Azizah, L. M. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia* (1 ed.). Jakarta: Graha Ilmu.
- Azizah, Lilik Ma'rifatul, Zinuri, I., & Akbar, Amar. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa Teori dan Aplikasi Praktik Klinik by Lilik Ma'rifatul Azizah*. Imam Zainuri, Amar Akbar (z-lib.org).pdf. 2-Lib. Org, 657
- Ballsy C. A. Pangkey., dkk. (2021). *Dasar-Dasar Dokumentasi Keperawatan*. Yayasan Kita Menulis.
- Batubara, K., & Rahmadani, P. (2021). Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur dengan Tindakan Relaksasi Otot Progresif pada Pasien

- Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 2 (2), 39–48. <https://doi.org/10.36590/KEPO.V2I2.168>
- Berthiana, B., & Kasuma, W. A. (2020). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kualitas Hidup Lansia dengan Penyakit Diabetes Mellitus Tipe 2. *The Indonesian Journal of Health Science*, 12(1), 11-16.
- Bingga, I. A. (2021). Kaitan kualitas tidur dengan diabetes melitus tipe 2. *Jurnal Medika Utama*, 2(04 Juli), 1047-1052.
- Della Muhaningsyah, E., Beatrick, A., Firyaa, S., Hulu, I., & Kaban, K. B. (2021). Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Melalui Terapi Relaksasi Otot Progresif. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(2), 359-366
- Djamalilleil, S. F., Djamalilleil, F., Rosmaini, R., & Nadia Purnama Dewi, P. D. N. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Padang Angkatan 2018. *Health and Medical Journal*, 3(1).
- Erfiana, E., & Silvitasari, I. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Posyandu Medang Kamolan Kelurahan Banyuanyar Kota Surakarta. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 1(4), 173-181.
- Fakihan, A., & Fis, D. R. K. S. (2016). Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lanjut usia (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Febriana, B. (2017). Penurunan Kecemasan Remaja Korban Bullying Melalui Terapi Kognitif. *Indonesian Journal of Nursing Practices*, 1(2), 1-8. <https://doi.org/10.18196/ijnp.1255>
- Hardyanti, N. (2020). Artikel Literature Review Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia Tahun 2020.
- Hasanuddin, I., & Purnama, J. (2024). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Dan Dzikir Terhadap Perubahan Tekanan Darah Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Amparita. *Informasi dan Promosi Kesehatan*, 3(1), 42-52.

- Herawati, Israidi, and. Azizah. S. N. (2016). Effect Of Progressive Miacle Relaxation Exercise To Decrease Blood Pressure For Patients With Primary Hypertension. (<https://www.google.co.id/>, diakses pada tanggal 21 Juli 2024).
- Hidayat, A. A. (2021). Proses Keperawatan Pendekatan NANDA, NIC, NOC dan SDKI. Surabaya. Healt Books Publishing.
- Hoeger, Werner. W. K. (2018). Principles And Labs For Fitness & Wellness, USA: Cengage Learning.
- IDF (*International Diabetes Federation*). (2019). Diabetes Atlas Ninth Edition. IDF; 2019.
- IDF Diabetes Atlas. 2021. Diabetes around the world in 2021
- Ifadah, E., Widyantoro, W., Dewi, R., Fauzia, W., Yustika, N. W. A. N., Permatasari, E. D., ... & Judijanto, L. (2024). Asuhan Keperawatan Medikal Bedah: Teori dan Praktik. PT. Green Pustaka Indonesia.
- Iqbal, M. D. (2017). Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa perantau di Yogyakarta. Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, 6 (11).
- Irma, R., Nadya, A., Nisa, M., Fadhli, M., Wahyudi, F., & Mayasari, P. (2019). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Seulanga untuk Mengatasi Masalah Tidur pada Lansia. Idea Nursing Journal, 10 (2).
- Irwan. (2016). Buku Epidemiologi Penyakit Tidak Menular. Yogyakarta: Cv Budi Utama
- Istianah, U. (2016). Pengaruh Therapy Spiritual Tauziah terhadap Kualitas Tidur Pasien di Unit Perawatan Kritis (ICU) RSUD Sleman Yogyakarta (Doctoral dissertation, Poltekkes emends Yogyakarta).
- Juliana, N. 2016. Faktor-faktor Penyebab Gangguan Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Lansia Di Desa Meunasah Pu'uk Kecamatan Idi Rayeuk Kabupaten Aceh Timur. 2(01) : 25-34.
- Kasma, A. Y., Pawenrusi, E. P., & Ayumar, A. (2019). Hubungan Kecemasan dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji Kabupaten Gowa. Jurnal Mitrasehat, 9(2).

- Keliat, Budi. Anna. (2021). Latihan Relaksasi Otot Progresif (Progressive Muscle Relaxation atau PMR). diakses pada tanggal 24 Juli 2024).
- Kemenkes RI. 2019. Tanda Dan Gejala Diabetes.
- Kemenkes RI. 2022. Menkes mari kita cegah diabetes dengan cerdas.
- Kemenkes. (2018). Laporan Kalimantan Barat Riskesdas 2018. (<https://www.google.co.id/>, diakses pada tanggal 14 Juli 2024).
- Kemenkes. (2018). Laporan Nasional Riskesdas (<https://www.google.co.id/>, diakses pada tanggal 14 Juli 2024),
- Kemenkes. (2019). Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan, (<https://pusdatin.kemkes.go.id/>, diakses pada tanggal 29 Juli 2024)
- Kemenkes. (2021). Pusat Analisis Determinan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (<http://www.padk.kemkes.go.id/>, diakses pada tanggal 21 Juli 2024).
- Kementrian Kesehatan RI Pusat Data dan Informasi. (2017). Analisis lansia Indonesia. Jakarta Selatan.
- Kholik, A., & Aryati, D. P. (2024). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Gangguan Pola Tidur Pada Lansia. *Jurnal Inovasi Kesehatan Adaptif*, 6(6).
- Kurniasari, C. I., Alfianto, A., Astuti, R. P., Ladyani, F., Pamungkas, D. R., Orizani, C. M., ... & Hidayati, R. W. (2023). *Keperawatan Dan Kesehatan Jiwa*. Penerbit Tahta Media.
- Kurniawan, A., Kusumayanti, E., & Puteri, A. D. (2020). Pengaruh kualitas tidur Terhadap Penurunan Skala Insomnia Pada Lansia Di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Tahun 2020. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, 4(23), 102–106.
<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Kurniawaty, E. (2018). *Diabetes Melitus Tipe 1 Pada Remaja*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Mawaddah, N., & Nurwidji, N. (2020). Peningkatan Kemampuan Adaptasi Lansia Dengan Terapi Kelompok. *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi*, 8(1), 49-55.

- Minarti, S. K. (2022). Asuhan Keperawatan Lansia Dengan Spiritual Well Being Berbasis Islami. Rizmedia Pustaka Indonesia.
- Muhith, A., Herlambang, T., Fatmawati, A., Hety, D.S., & Merta, I. W.S. 2020. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kekuatan Otot dan Kualitas Tidur Lanjut Usia. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2), 306.
- Mulyani, Lia., et al. (2020). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation and Meditation Relaxation Treatment of Reduction of Blood Pressure in Hypertension Patients in the Village of Sindangagung Kuningan District.
- Muthin Varena, M. V. (2019). Asuhan keperawatan pada Ny Z dengan diabetes melitus di ruang rawat inap ambun suri lantai 3 RSAM Bukittinggi tahun 2019 (Doctoral dissertation, stikes perintis padang).
- Nabors, M. (2021). Muscle Relaxation: The Best Exercises for Joint and Muscle Pain Relief. Youcanprint.
- Nyumirah, S., & Rebo, A. K. P. (2021). Peningkatan Kebutuhan Tidur Lansia Melalui Penerapan Relaksasi Otot Progresif Di Panti Sosial Budi Mulya 1 Cipayung Jakarta Timur. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 5(1), 24-30.
- Oktora, S. P. D., & Purnawan, I. (2018). Pengaruh Terapi Murottal Al Qur'an terhadap Kualitas Tidur Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Dewanata Cilacap. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 11(3), 168-173.
- Pakha, D. N., & Putra, S. E. (2020). Gejala Diabetes Melitus. *Buku Saku Diabetes Melitus Untuk Awam*, 13.
- Pankey, Ballsy. C. A. (2021). Dasar-Dasar Dokumentasi Keperawatan. Yayasan Kita Menulis.
- PERKENI. (2021). Konsensus Pengelolaan Dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 DiIndonesia.
- Permana, Muhammad. Zein. (2021). Kontribusi Psikologi Di masa Pandemi
- Pratama, A., Shalahuddin, I., & Sutini, T. (2023). Gambaran Masalah Kesehatan Jiwa Pada Lansia di Panti Werdha: Narrative Review. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(2), 331-344.

- Putri Desi, B. (2016). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Insomnia pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners Indonesia*, Vol 6 No 1.
- Qonita, F. N., Salsabila, N. A., Anjani, N. F., & Rahman, S. (2021). Kesehatan pada Orang Lanjut Usia (Kesehatan Mental dan Kesehatan Fisik). *Psikowipa (Psikologi Wijaya Putra)*, 2(1), 10–19.
- Riadi, M. E., & Ahmad, S. N. (2020). Stress is Related to the Sleep Quality of Final-Level Nursing Students. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 13(1), 113-121.
- Rusdani, R., Esmiralda, N., & Febrianti, K. Y. (2022). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Lansia di Panti Jompo Tresna Werda Kota Bengkulu. *Zona Kedokteran: Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Batam*, 12(2), 156-163.
- Ruswadi, I. (2021). *Keperawatan Jiwa*. Jawa Barat: Penerbit Adab
- Saleh, L. M., Russeng, S. S., & Tadjuddin, I. (2023). Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Air Traffic Controller (ATC). *uwais inspirasi indonesia*.
- Sari, D., & Leonard, D. (2018). Pengaruh Aroma Terapi Lavender terhadap kualitas tidur lansia di wisma cinta kasih. *Jurnal Endurance*, 3(1), 121-130.
- Stuart Gail W, Keliat, Budi Anna, & Pasaribu Jesika. (2016). *Keperawatan kesehatan jiwa: Indonesia* : Elseiver.
- Supardi, F. N. (2022). Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Dengan Metode Relaksasi Otot Progresif Dan Senam. *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*.
- Surbakti, Y. A. (2020). Hubungan kualitas tidur dengan atensi pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen Medan.
- Suryati, Ida. 2021. *Buku Keperawatan Latihan Efektif Untuk Pasien Diabetes Mellitus Berbasis Hasil Penelitian*. Yogyakarta: CV Budi Utama
- Tandra, H. (2018) *Diabetes*. Jakarta: PT Gramedia.
- Tentero, I. N., Pangemanan, D. H., & Polii, H. (2016). Hubungan diabetes melitus dengan kualitas tidur. *eBiomedik*, 4(2).

- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2016). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik (Ist ed.). DPP PPNI
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKJ), Edisi 1. Jakarta: Persatuan Perawat Indonesia.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI, (2018). Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI), Edisi. Jakarta: Persatuan Perawat Indonesia.
- Traeser, D., & Handayani, D. R. S. (2024). Pengaruh Mat Pilates Exercise Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung Wilayah DKI Jakarta. *Journal Of Baja Health Science*, 4(01), 30-40.
- Umam, R. H., Fauzi, A. K., Rahman, H. F., Khotimah, H., & Wahid, A. H. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kadar Glukosa Darah Pada Klien dengan Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Besuk Kabupaten Probolinggo: Relationship between Sleep Quality and Blood Glucose Levels in Clients with Type 2 Diabetes Mellitus in Puskesmas Besuk Probolinggo. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 6(2), 168-177.
- Vebriana, A. D., & Wahyuningsih, W. (2023). Penerapan Relaksasi Otot Progresif terhadap Gangguan Pola Tidur pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Prosiding Akademi Keperawatan Widya Husada Semarang*, 5(1), 74-80.
- Wahab, A. 2017. Hubungan Kualitas Tidur dengan Migren pada Mahasiswa Angkatan 2014. Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin.
- Wardana, I. K. N. A., & Machmudah, M. (2023). Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Klien Lansia. *Ners Muda*, 4(1), 112-118.
- WHO. (2018). Obesity and Overweight. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- WHO. Global Report on Diabetes. 2016
- Widhiyanti, K. T., Ariawati, N. W., & Rusitayanti, N. A. (2017). Pemberian Back Massage Durasi 60 Menit Dan 30 Menit Meningkatkan Kualitas Tidur

- Pada mahasiswa Vi A Penjaskesrek Fpok Ikip Pgri Bali Semester Genap Tahun 2016/2017. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 3(2), 9-18.
- Widiyono, A. A. (2022). *Buku Ajar Terapi Komplementer*. Lembaga Chakra Brahmanda Lentera.
- Wijaya (2018). *KMB 2 Adult Nursing Medical Surgical Nursing*. Nuha Medika
- Wijayanti, D. (2022) *Cemas Hilang Dengan Peer Education Diabetes Mellitus Pada Lansia*. CV. Adanu Abimata.
- Wirnasari, A. Tumanggor. (2019). *Relationship between Self Care and Quality of Life Diabetes Mellitus Patients at Santa Elisabeth Hospital Medan*. Thesis. Nursing Study Program at Santa Elisabeth High School of Health Sciences Medan
- World Health Organization (WHO). (2021). *Diabetes*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>. (diakses pada tanggal 19-7-2024)
- Yunita Sari (2015). *Diabetic Wound Care*. Yogyakarta: Graha Science