

DAFTAR PUSTAKA

1. Sinulingga WAL, Veronika A, Sialagan E, Sinabariba M. Gambaran Kualitas Tidur Lansia di Puskesmas Desa Pasir Tengah Kecamatan Tanah Pinem Kabupaten Dairi Tahun 2021. *Heal J Ilm Kesehat*. 2022;1(2):17–28.
2. Undang-undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. 1997; Available from: [Www.Bphn.Go.Id](http://www.bphn.go.id)
3. World Health Organizaion (WHO). Ageing [Internet]. 2022. Available from: https://www.who.int/health-topics/ageing#tab=tab_1
4. Badan Pusat Statistik. Statistik Penduduk Lanjut Usia. 2021
5. Amalia IN. Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Kelelahan Fisik Lansia. *Fakultas Ilmu Kedokteran Universitas Diponegoro*. 2017. 26-27 p.
6. Supriadi. Lanjut Usia dan Permasalahannya. *J PPKn Huk*. 2018;10(2):84–94.
7. Dahlan AK, Umrah AS, Abeng T. Kesehatan Lansia Kajian Teori Gerontologi dan Pendekatan Asuhan pada Lansia. *Intimedia*; 2018. 1-67 p.
8. Kusumo MP. Buku Lansia. *Buku Lansia*. 2020. p. 7–8.
9. Sunaryo. Asuhan Keperawatan Gerontik. *Yogyakarta*; 2016.
10. Kemkes. Mengenal Gangguan Tidur [Internet]. 2022 [cited 2022 Dec 23]. Available from: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/502/youks-mengenal-gangguan-tidur
11. Reza RR, Berawi K, Karima N, Budiarto A. Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan. *Majority*. 2019;8(2):247–53.
12. Okatiranti EDD. Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur Lansia di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat. 2015;III(2):87–104.
13. Manitu I, Sirumpa N. Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa. *J Ilm Kesehat Sandi Husada*. 2022;11(1):37–42.
14. Marlina. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tidur pada Lanjut Usia di Desa Meunasah Balek Kecamatan Kota Meureudu Kabupaten Pidie Jaya. *J Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. 2017;1(4):1–21.
15. P2PTM Kemenkes RI. Kebutuhan Tidur Sesuai Usia [Internet]. 2018 [cited 2022 Dec 23]. Available from: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/kebutuhan-tidur-sesuai-usia>
16. Hasibuan RK, Hasna JA. Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya di Kecamatan Kayangan Kabupaten Lombok. *J Kedokt dan Kesehat*. 2021;17(2):187–95.
17. National Library of Medicine. Sleep in the Aging Population [Internet]. 2016 [cited 2022 Dec 24]. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5300306/#:~:text=It is estimated that 40,50%25 of cases are undiagnosed.>
18. Prima R, Oktarini S. Pengaruh Aroma Terapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Lansia. *J Ilmu Kesehatan) | Oktober* [Internet]. 2021;5(2):319–24. Available from: <https://jik.stikesalifah.ac.id>

19. Abdullah AZ, Arsin AA, Yahya M. Determinan Insomnia pada Lanjut Usia. *Kesmas Natl Public Heal J*. 2012;7(4):154.
20. Ardiani NKN, Subrata IM. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa yang Mengonsumsi Kopi di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Arch Community Heal*. 2021;8(2):372.
21. Rahman HF, Handayani R, Sholehah B. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Kualitas Tidur Lansia di Upt. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso. *J SainHealth*. 2019;3(1):15.
22. Rahmayani D, Wijaksono MA, Putri RR. Hubungan Tingkat Stres dan Gaya Hidup dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Wherda (PSTW) Budi Sejahtera Banjarbaru. *J Din Kesehat [Internet]*. 2016;7(1):113–26. Available from: <https://ojs.dinamikakesehatan.unism.ac.id/index.php/dksm/article/view/65/52>
23. Rahmani JA, Rosidin U. Gambaran Kualitas Tidur Lansia di Satuan Pelayanan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Kabupaten Garut. *J Keperawatan BSI*. 2020;VIII(1):143–53.
24. Chasanah N. Hubungan Kualitas Tidur dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Kelurahan Karangasem Kecamatan Laweyan Surakarta. 2017;1–14.
25. Oktora SPD, Purnawan I, Achiriyati D. The Effect of Murottal Al Qur'an Therapy on Sleep Quality in the Social Rehabilitation Unit of the Dewanata Cilacap. *J Keperawatan Soedirman [Internet]*. 2016;11(3):168–73. Available from: <http://jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/view/710/397>
26. Luo J, Zhu G, Zhao Q, Guo Q, Meng H, Hong Z et al. Prevalence and Risk Factors of Poor Sleep Quality among Chinese Elderly in an Urban Community: Results from the Shanghai Aging Study. *PLoS One*. 2013;8(11):1–7.
27. Valero JJM, Selva JMM, Couto B do, Romera JFS, Ordoñana JR. Age and Gender Effects on the Prevalence of Poor Sleep Quality in the Adult Population. *Gac Sanit*. 2017;31(1):18–22.
28. Agus AD, Andromeda. Perbedaan Successful Aging pada Lansia ditinjau dari Jenis Kelamin. *Intuisi J Ilm Psikol*. 2014;6(2):85–91.
29. Badan Pusat Statistik. Statistik Penduduk Lanjut Usia (Lansia) Provinsi Jambi. 2017;30(mey). Available from: <https://www.bps.go.id>
30. Dinas Kesehatan Kota Jambi. 2020
31. Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi. 2021
32. Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. 2021
33. Puskesmas Simpang Kawat Kota Jambi. 2021
34. Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi. 2021
35. Mujiadi, Rachmah S. Buku Ajar Keperawatan Gerontik. CV Jejak, anggota IKAPI. 2021.
36. Manurung SS, Ritonga IL, Damanik H. Keperawatan Gerontik. Deepublish Publisher; 2020.
37. Rahayu A, Noor MS, Yulidasari F, Rahman F, Putri AO. Kesehatan Reproduksi Remaja & Lansia. *Journal of Chemical Information and*

- Modeling. 2017. 1689-1699 p.
38. Surti, Candrawati E, Warsono. Hubungan antara Karakteristik Lanjut Usia dengan Pemenuhan Kebutuhan Aktivitas Fisik Lansia di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Nurs News (Meriden)* [Internet]. 2017;2(3):103–11. Available from: <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/450/368>
 39. Nasrullah D. Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 1. 2016;283. Available from: <http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2017/08/Keperawatan-Gerontik-Komprehensif.pdf>
 40. Zein AOS. Kemunduran Fisiologis Lansia dan Pengaruhnya terhadap Keselamatan di Kamar Mandi Studi Kasus Kamar Mandi Panti Wredha Asuhan Bunda. *Itenas Repos* [Internet]. 2019;1–10. Available from: <http://eprints.itenas.ac.id/365/>. diakses pada tanggal 26 Januari 2021.
 41. Nashori F, Wulandari ED. Psikologi Tidur: dari Kualitas Tidur hingga Insomnia. Cetakan 1. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia; 2017. 88-100 p.
 42. Rafknowledge. Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya. 2004. 175 p.
 43. Ambarsari SA. Pemenuhan Kebutuhan Tidur Lansia: Terapi Akupresur. *Sun*. 2018;9(1):25–9.
 44. Wahyuni ET, Susilowati T, Imamah IN. Hubungan Kebutuhan Tidur dengan Aktivitas Fisik pada Lansia. *J Keperawatan Muhammadiyah*. 2020;5(2).
 45. Potter P, Perry AG. Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik. 4 Vol 1. Jakarta: EGC; 2005.
 46. Colten HR, Altevogt BM. Sleep Disorders and Sleep Deprivation: an Unmet Public Health Problem. 2006. 1-404 p.
 47. Kheyri A, Bastani F, Haghani H. Effects of Reflexology on Sleep Quality of Elderly Women Undergoing Abdominal Surgery. *J Client-centered Nurs Care*. 2016;11–8.
 48. Utami RJ, Indarwati R, Pradanie R. Analisa Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia di Panti. *J Heal Sains*. 2021;2(3):362–80.
 49. Maulana AH, Jamhariyah, Kuhariyadi. Pemenuhan Kebutuhan Tidur terhadap Tingkat Depresi Lansia di UPT PSLU Bondowoso. *J Kesehat dr Soebandi* [Internet]. 2015;3(1):161–8. Available from: <http://journal.stikesdrsoebandi.ac.id/index.php/jkds/article/view/41>
 50. Haq F. Pola Tidur dan Kesehatan Jasmani Lansia. *Fak Ilmu Sos dan Polit Univ Airlangga*. 2021;(1):1–13.
 51. Notoatmodjo S. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2010.
 52. Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta, CV; 2017.
 53. Dewi AAI, Wahyuni N, Andayani NLN, Griadhi IPA. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Usia Lanjut di Desa Sumerta Kelod. 2020;8(1):1–7. Available from: http://kiss.kstudy.com/journal/thesis_name.asp?tname=kiss2002&key=3183676

54. Smyth C. The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Director. 2012;8(1):28–9.
55. Wasis N. Pedoman Riset Praktis, untuk Profesi Perawat [Internet]. repo.unikadelasalle.ac.id; 2008. Available from: <http://repo.unikadelasalle.ac.id/index.php?p=show_detail&id=4648&key words=>>
56. Agustin D. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Pekerja Shift di PT Krakatau Tirta. Fak Ilmu Keperawatan. 2012;1–81.
57. Famuji SRR. Hubungan Kualitas Tidur terhadap Nilai Tekanan Darah Lansia di Kota Batu. Kaos GL Derg [Internet]. 2020;8(75):147–54. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.jnc.2020.125798>
58. Widyastuti Y. Hubungan antara Kualitas Tidur Lansia dengan Tingkat Kekambuhan pada Pasien Hipertensi di Klinik Dhanang Husada Sukoharjo. Skripsi. 2015;(Juli):1–86.
59. Hurlock EB. Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta: Erlangga; 1979.
60. Arikunto S. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta;
61. Badan Pusat Statistik. 2015.
62. Widariestini NPA, Manangkot MV, Yanti NPED. The Effect of Guided Imagery on Sleep Quality in Elderly in Banjar Buagan Desa Pemecutan Kelod. 2017;1–23.
63. Xue B, Xue Y, Dong F, Zheng X, Shi L, Xiao S, et al. The impact of socioeconomic status and Sleep Quality on the Prevalence of Multimorbidity in Older Adults. Front Public Heal. 2022;10.
64. Martini S, Roshifanni S, Marzela F. Pola Tidur yang Buruk Meningkatkan Risiko Hipertensi Poor Sleep Pattern Increases Risk of Hypertension. J Mkmi [Internet]. 2018;14(3):297–303. Available from: <https://journal.unhas.ac.id/index.php/mkmi/article/view/4181/297-303>
65. Riyanti P, Ratnawati D. Hubungan Aktivitas, Status Emosional dan Kualitas Tidur dengan Kualitas Hidup Lansia di Panti Werdha Bina Bhakti Serpong Tangerang Tahun 2015. J Keperawatan Widya Gantari [Internet]. 2015;2(2):1–19. Available from: <https://ejournal.upnvj.ac.id/index.php/Gantari/article/view/854/589>
66. Batal O, Khatib OF, Bair N, Aboussouan LS, Minai OA. Sleep Quality, Depression, and Quality of Life in Patients with Pulmonary Hypertension Lung. 2011;
67. Sekretaris Negara RI. UU RI No.40 Tahun 2004 tentang Sistem Jaminan Sosial Nasional. Jdih BPK RI. 2004;1–45.
68. Thichumpa W, Howteerakul N, Suwannapong N, Tantrakul V. Sleep Quality and Associated Factors Among the Elderly Living in Rural Chiang Rai, Northern Thailand. Epidemiol Health. 2018;40:e2018018.
69. Haryati MC, Kusumaningsih I, Supardi S. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Lansia di RW 03 Kelurahan Kebon Manggis Jakarta. J Keperawatan Malang [Internet]. 2022;7(2):76–93. Available from: <https://jurnal.stikespantiwaluya.ac.id/index.php/JPW>

70. Wu W, Wang W, Dong Z, Xie Y, Gu Y, Zhang Y, et al. Sleep Quality and Its Associated Factors among Low-income Adults in A Rural Area of China: A population-Based Study. *Int J Environ Res Public Health*. 2018;15(9).
71. Harisa A, Syahrul S, Yodang Y, Abady R, Bas AG. Analisis Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pasien Lanjut Usia dengan Penyakit Kronis. *J Kesehat Vokasional*. 2022;7(1):1–10.
72. Marno. Gambaran Kualitas Tidur dan Kuantitas Tidur pada Lanjut Usia (Lansia) di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kota Kendari. *Skripsi*. 2017;1–12.
73. Dimas Agil Yosa. Hubungan Kesepian dengan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia di Desa Wonoyoso Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang. 2019;1–10. Available from: <http://repository2.unw.ac.id/id/eprint/24>
74. Nafiah SI. Gambaran Tingkat Kualitas Tidur pada Pasien Pre Operative di Rumah Sakit Tingkat III Baladhika Husada Jember. *RepositoryUnejAcId [Internet]*. 2019;1–80. Available from: <https://repository.unej.ac.id/handle/123456789/96474>
75. Anggarwati ESB, Kuntarti K. Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Wanita melalui Kerutinan Melakukan Senam Lansia. *J Keperawatan Indones*. 2016;19(1):41–8.
76. Chung H, Wen- CC, Chang P. Relationship between Traits and Sleep Quality of Hospitalized Elderly Patients and Sleep Quality of Family Caregivers. 2023;(February):1–11.
77. Aliabadi S, Moodi M, Miri MR, Tahergorabi Z, Mohammadi R. Sleep Quality and Its Contributing Factors Among Elderly People: A Descriptive-Analytical Study. *Mod Care J*. 2017;14(1):1–7.
78. Kravitz HM, Zhao X, Bromberger JT, Gold EB, Hall MH, Matthews KA, et al. Sleep Disturbance During the Menopausal Transition in a Multi-ethnic Community Sample of Women. *Sleep*. 2008;31(7):979–90.
79. Naufel MF, Frange C, Tufik S, Hachul H. Menopausal Symptoms and Obesity: Is There a Relationship? *PMC PubMed Cent [Internet]*. 2016;8(4). Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5314836/>
80. Hsu MF, Lee KY, Lin TC, Liu W Te, Ho SC. Subjective Sleep Quality and Association with Depression Syndrome, Chronic Diseases and Health-related Physical Fitness in the Middle-aged and Elderly. *BMC Public Health*. *BMC Public Health*; 2021;21(1):1–9.
81. Kumar VAH, Ratep N. Kualitas Tidur pada Geriatri di Panti Jompo Tresna Wana Seraya, Denpasar-Bali. *Intisari Sains Medis*. 2017;8(2):151–4.
82. Tra HS, Layun MK, Rusdi R, Ain A. Gambaran Kualitas Tidur Yang Terjadi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda Pada Era Pandemi Covid-19. *J Keperawatan Wiyata*. 2021;2(1):11.
83. Mutmainnah M, Mekeama L, Yuliana, Ariyani T. Caring Behavior and Associated Factors Among Nurses in Jambi Teaching Hospital. *Proc 3rd Green Dev Int Conf (GDIC 2020)*. 2021;205(Gdic 2020):421–7.

84. Mawarti I, Nurhusnah N, Yuliana. Praktik Teknik Relaksasi Progresif di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur di Provinsi Jambi. Prodi keperawatan FKIK UNJA [Internet]. 2020; Available from: <https://online-journal.unja.ac.id/medic/article/view/8581>