

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, L. S. (2024). Pengaruh Terapi Massage Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia : a Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(4), 10816–10828. <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i4.31344>
- Aini, N. (2018). *Teori Model Keperawatan: Keperawatan (pertama)*. UMM Press (Universitas Muhammadiyah Malang).
- Ainun, K., Kristina, & Leini, S. (2021). Terapi foot massage untuk menurunkan dan menstabilkan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Abdimas Galuh*, 328–336.
- Alif, N., & Darmiati, D. (2022). Peran Perawat Sebagai Fasilitator dalam Peningkatan Ekonomi Lansia. *Mando Care Jurnal*, 1(2), 67–72. <https://doi.org/10.55110/mcj.v1i2.61>
- Alpiah, D. N., Wijaya, K., & Eno, M. (2025). Eektivitas Pijat Refleksi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Pasien Insomnia. *Hikamatzu Journal Of Multidisiplin*, 2(1), 175–180. <https://yasyahikamatzu.com/index.php/hjm/about%0Ahttps://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>
- Asikin, A. M., Badria, S., & Asriadi, A. (2021). FAKTOR YANG MEMENGARUHI KEMANDIRIAN LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SAMATA KABUPATEN GOWA. *Jurnal Berita Kesehatan*, 14(2). <https://doi.org/10.58294/jbk.v14i2.60>
- Azmi, L. N., Yuliadarwati, N. M., & Utami, K. P. (2024). Azmi, L. N., Yuliadarwati, N. M., & Utami, K. P. (2024) – Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat dan Massage terhadap Kualitas Tidur Komunitas Lansia di Kelurahan Tunjungsekar. *Jurnal Kesehatan Universitas Tanjungpura*, 5(1), 91–101.
- Bps, kabupaten klaten. (2023). *Profil Lansia Kabupaten Klaten 2023*. ©BPS Kabupaten Klaten. <https://klatenkab.bps.go.id/id/publication/2024/07/31/4594b5e83ef5f3fab11196a6/profil-lansia-kabupaten-klaten-2023.html>
- bps, provinsi jawa tengah. (2024). *Profil Lansia Provinsi Jawa Tengah 2023*. Bps.go.id; Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah. <https://jateng.bps.go.id/id/publication/2024/08/26/783fb3c50fbcdb960172a2b4/profil-lansia-provinsi-jawa-tengah-2023.html>
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Carpenter, J. S. ., & Andrykowski, M. A. (1998). Psychometric evaluation of the Pittsburgh Sleep Quality Index. *Journal of Psychosomatic Research*, 45(1), 5–13.
- Chasana, N. S. (2017). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Kelurahan Karangasem Kecamatan Laweyan Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Direktorat Pembinaan Khusus dan Pelatihan, D. D. (2015). *Ilmu Pijat Pengobatan Refleksi Relaksasi*. Kemendikbud.
- Dwisetyo, B., & Hi, N. (2023). Pengantar Keperawatan Gerontik dengan pendekatan Asuhan keperawatan. In *Drestanta Pelita Indonesia Press*. <http://badanpenerbit.org/index.php/dpipress/article/download/9/7>
- Firdaus. (2011). *Terapi Pijat untuk Kesehatan, Kecerdasan Otak, dan Kekuatan Daya Ingat*. buku biru.
- Freepik. (2019a). *Seorang wanita menerima layanan pijat kaki dari tukang pijat dari dekat pada tangan dan kaki – relaksasi dalam konsep layanan terapi pijat kaki | Foto gratis*. Freepik. https://idn.freepik.com/foto-gratis/seorang-wanita-menerima-layanan-pijat-kaki-dari-tukang-pijat-dari-dekat-pada-tangan-dan-kaki-relaksasi-dalam-konsep-layanan-terapi-pijat-kaki_5073592.htm
- Freepik. (2019b). *Seorang wanita menerima layanan pijat kaki dari tukang pijat dari dekat pada tangan dan kaki – relaksasi dalam konsep layanan terapi pijat kaki | Foto gratis*. Freepik. https://idn.freepik.com/foto-gratis/seorang-wanita-menerima-layanan-pijat-kaki-dari-tukang-pijat-dari-dekat-pada-tangan-dan-kaki-relaksasi-dalam-konsep-layanan-terapi-pijat-kaki_5073584.htm
- Freepik. (2021a). *Close-up tangan memijat kaki | Foto gratis*. Freepik. https://idn.freepik.com/foto-gratis/close-up-tangan-memijat-kaki_12066674.htm
- Freepik. (2021b). *Terapis dari dekat memijat lengan pasien*. Freepik. https://idn.freepik.com/foto-gratis/terapis-dari-dekat-memijat-lengan-pasien_12892471.htm
- Freepik. (2023). *Seorang wanita dipijat punggung oleh terapis wanita | Foto gratis*. Freepik. https://idn.freepik.com/foto-gratis/seorang-wanita-dipijat-punggung-oleh-terapis-wanita_44121795.htm
- Guyton, & Hall. (2006). *Textbook of Medical Physiology*. saunders elsevier.
- Irwin, M. R. (2019). Sleep and inflammation: partners in sickness and in health. *Nature Reviews Immunology*, 19(11), 702–715. <https://doi.org/10.1038/s41577-019-0190-z>
- Juwita, D., Nulhakim, L., & Purwanto, E. (2023). Hubungan Kecemasan Dengan Insomnia Pada Pralansia Dan Lansia Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Tengkapak Kabupaten Bulungan. *Aspiration of Health Journal*, 1(2), 240–251. <https://doi.org/10.55681/aohj.v1i2.104>
- Kemendes. (2021). *Rencana aksi nasioanal kesehatan lanjut usia tahun 2020-2024*.
- KEPPKN. (2021). *Pedoman dan Standar Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional*. Komisi Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional.
- Khoshno, H., Mohammadi, F., Dalvandi, A., & Azad, M. (2016). The Effect of Effleurage Massage Duration on Sleep Quality Improvement. *Iranian Journal of Rehabilitation Research in Nursing*, 2(4), 10–18. <https://doi.org/10.21859/ijrn-02042>
- Leba., I. P. R. P. (2020). Literature Review Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas

- Tidur Pada Lansia. *Professional Health Journal*, 4(2sp), 166–177. <https://repository.stikvinc.ac.id/id/eprint/154/>
- Li, J., Vitiello, M. V., & Gooneratne, N. S. (2018). Sleep in Normal Aging. *Sleep Medicine Clinics*, 13(1), 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2017.09.001>
- Masitha, S. (2022). Hubungan Antara Kekuatan Otot Ekstremitas Bawah dan Fungsi Kognitif dengan Keseimbangan Tubuh pada Lanjut Usia. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 2(8), 744–752. <https://doi.org/10.36418/cerdika.v2i8.423>
- Miletínová, E., & Bušková, J. (2021). Functions of Sleep. *Physiological Research*, 177–182. <https://doi.org/10.33549/physiolres.934470>
- Mollayeva, T. ., Thurairajah, P. ., Burton, K. ., Mollayeva, S. ., Shapiro, C. M. ., & Colantonio, A. (2016). The Pittsburgh Sleep Quality Index as a screening tool for sleep dysfunction in clinical and non- clinical samples: A systematic review and meta- analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 25.
- Muhaningsyah, E. Della, Beatrick, A., Firyaaal, S., Hulu, I., & Kaban, K. B. (2021). Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Melalui Terapi Relaksasi Otot Progresif. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(2), 359–366. <https://doi.org/10.37287/jppp.v3i2.462>
- Mustika, I. W. (2019). Buku Pedoman Model Bec. In *Program Doktor Ilmu Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Denpasar 2019*.
- Nashori, F., & Etik dwi Wulandari. (2017). *Psikologi Tidur : Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia*. Yogyakarta : Universitas Islam Indonesia, 2017.
- Nasution, M. P. R. (2016). *Gambaran Kualitas Tidur pada Siswa/Siswi SMAN 7 Medan*. Universitas Sumatera Utara.
- National, G.; Pillars, H. (2020). *Keperawatan Gerontik*.
- Nissa, C., Prima, A., Hamid Wada, F., Astuti, P., & Batubara, S. T. (2021). Studi Literatur: Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 7(1), 8–13. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v7i1.425>
- Notoatmodjo. (2012). *Pdf-Methodologi-Penelitian-Kesehatan-Notoatmodjo_Compress.Pdf* (p. 243).
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika.
- Pixabay. (2017). *Pijat tangan perlakuan jari*. Pixabay. <https://pixabay.com/id/photos/pijat-tangan-perlakuan-jari-2133272/>
- Pixabay. (2022). *Pijat tangan pijat perlakuan*. Pixabay. <https://pixabay.com/id/photos/pijat-tangan-pijat-perlakuan-7440712/>
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2012). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep Proses Dan Praktik Volume*. Buku Kedokteran EGC : Jakarta., 2012.
- Sadat, Z., Rahemi, Z., Zamani, B., Sahraei, F., & Ajorpaz, N. M. (2022). The effect of

- Swedish massage on quality of sleep in rheumatoid arthritis patients: A randomized controlled trial. *J Aging Age Relat Dis*, 2(1), 1003.
- Sari, K., Wulansari, H., Laowa, E. S., Paulina, R., & Anggeria, E. (2020). Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur dan kelelahan fisik pada lansia. *Manuju*, 2(3), 587–595. <https://doi.org/10.33024/manuju.v2i3.2908>
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, R&D* (Issue January).
- Suntama, Jailani, & Faisal. (2021). Penerapan prinsip dasar etika penelitian ilmiah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 27876–27881.
- Suprajitno. (2016). *Modul Bahan Ajar Cetak Farmasi: Metodologi Penelitian Publisher: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan, Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Susanti, E. V., Widhowati, S. S., & Hasanah, N. (2024). Pengaruh Terapi Rendam Kaki dengan Air Garam Hangat dan Foot Massage terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*, 7(2).
- Swarjana, I. K. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Andi.
- Tadung, F. P., Mamuko, M. R., & Matsino, R. P. (2022). PENDAMPINGAN PASTORAL BAGI KAUM LANSIA DI PANTI WERDA DAMAI RONOMUUT. *POIMEN Jurnal Pastoral Konseling*, 3(2), 26–43. <https://doi.org/10.51667/pjpk.v3i2.1228>
- Trisnowiyanto, B. (2012). *Ketrampilan Dasar Massage*. Nuha Medika.
- Wardani, E. M., Wijayanti, L., & Ainiyah, N. (2019). Pengaruh Spa Kaki Diabetik Terhadap Kualitas Tidur Dan Sensitivitas Kaki Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Ners Lentera*, 7(2), 130–141.
- 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>