

## DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, N. R., & Mustofa, S. (2023). Hipertensi: Gambaran Umum. *Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 100-117. Retrieved from <http://e-journal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/PIPK/article/view/272>
- Afriani, B., Camelia, R., & Astriana, W. (2023). Analisis Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Gawat Darurat*, 1-8. doi:<https://doi.org/10.32583/jgd.v5i1.912>
- Andas, A. M., Prima, A., Purnamasari, A., Romantika, I. W., & Wada, F. H. (2024). *Tidur Nyenyak di Usia Senja: Panduan Intervensi Non Farmakologi untuk Lansia*. Jambi: PT. Sonpedia Publishing.
- Ariyanti, U., & Dalimunthe, S. Y. (2023). Pengaruh Senam Lansia terhadap Pola Tidur Sehari-hari di Puskesmas Pancur Batu Kabupaten Deli Serdang, Indonesia. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 1674-1681. Retrieved from <https://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/viewFile/3494/1755>
- Astuti, R., Umboh, M. J., Silaswati, S., Susanti, F., Resna, R. W., Maryam, R. S., . . . Rekawati, E. (2023). *Keperawatan Gerontik*. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Ayunita, N. (2023). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Kualitas Tidur Pasien dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Fajar Mulia Pringsewu. *Repository Universitas Ngudi Waluyo*.
- Badan Pusat Statistik . (2024). *Data Presentase Penduduk Lanjut Usia di Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Badan Pusat Statistik .
- Baranwal, N., & Yu, P. K. (2023). Sleep Physiology, Pathophysiology, and Sleep Hygiene. *Progress In Cardiovascular Diseases*, 59-69. doi:<https://doi.org/10.1016/j.pcad.2023.02.005>
- Eriyani, T., Shalahuddin, I., Pebrianti, S., & Maulana, I. (2023). Intervensi Senam Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia dengan Gangguan Tidur . *MANUJU: Malahayati Nursing Journal*, 1734-1745.
- Eriyani, T., Shalahuddin, I., Pebrianti, S., Maulana, I., & Nurrahmawati, D. (2023). Intervensi Senam untuk Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia dengan Gangguan Tidur. *Malahayati Nursing Journal*. doi:<https://doi.org/10.33024/mnj.v5i6.8696>
- Fahrurrazi, M., & Kurniawan, A. (2021). Diagnosis Dalam Proses Keperawatan: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Fakultas Ilmu Kesehatan*

*Universitas Sains Al-Qur'an Jawa Tengah*, 75-80. Retrieved from <https://ojs.unsiq.ac.id/index.php/jik/article/download/3453/1956/>

Fatihaturahmi, F., Yuliana, Y., & Yulastri, A. (2023). Literature Review : Penyakit Degeneratif : Penyebab, Akibat, Pencegahan Dan Penanggulangan. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*. Retrieved from <https://jurnal.poltekkespalembang.ac.id/index.php/jgk/article/view/1535>

Fauziah, E., Hartati, S., & Kamesyworu. (2022). The Effectiveness Of Elderly Exercise In Decreasing The Level Of Insomnia. *Journal of Applied Nursing and Health*, 71-76.

Febriani, S., Danismaya, I., & Purnama, A. (2024). Rhythmic Gymnastics Therapy Has an Effect on Reducing Blood Pressure in Hypertension Sufferers. *Journal Of Complementary Nursing*. doi:<https://doi.org/10.53801/jcn.v3i1.125>

Firdaus, H. F., Fitri, N. L., & Ludiana, L. (2024). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di UPTD Puskesmas Yosomulyo Kecamatan Metro Pusat. *Jurnal Cendikia Muda*, 119-127. Retrieved from <https://www.jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/571>

Haryana, N. R., Rosmiati, R., Purba, E. M., & Firmansyah, H. (2023). Gaya Hidup Generasi Z Dalam Konteks Perilaku Makan, Tingkat Stres, Kualitas Tidur dan Kaitannya Dengan Status Gizi: Literature Review. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 267-282. doi:<http://dx.doi.org/10.62870/jgkp.v4i2.24990>

Hasibuan, R. K., & Hasna, J. A. (2021). Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya di Kecamatan Kayangan, Kabupaten Lombok Utara, Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 187-195. doi:<https://doi.org/10.24853/jkk.17.2.187-195>

Iqbal, M. F., & Handayani, S. (2022). Terapi Non Farmakologi pada Hipertensi. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 41-51. doi:<https://doi.org/10.52643/jukmas.v6i1.2113>

Iriyani, Safei, I., Basri, R. P., Rachman, M. E., & Dahliah. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Pola Tidur pada Usia Lanjut. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*. doi:<https://doi.org/10.33096/fmj.v3i1.171>

Kamilia, A., Salsabilla, R. O., & Angraini, D. I. (2023). Holistic Management of 53 Years Old Woman with Hypertension and Hypercholesterol through Family Medicine. *Medical Profession Journal of Lampung*, 423-435. doi:<https://doi.org/10.53089/medula.v13i3.625>

- Khadijah, S., Bachtiar, F., Prabowo, E., & Purnamadyawati. (2023). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah Pada Lansia. *Indonesian Journal of Health Development*, 24-29. doi: <https://doi.org/10.52021/ijhd.v5i1.114>
- Laili, N., & Muasaroh, B. (2023). Edukasi Penatalaksanaan Insomnia pada Penderita Hipertensi. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 16–22. doi:<https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v3i1.181>
- Leba, I. P. (2023). Literature Review: Faktor–Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Lansia. *Professional Health Journal*, 166-177. Retrieved from <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/PHJ/article/download/349/255>
- Liu, H., Liu, F., Ji, H., Dai, Z., & Han, W. (2023). A Bibliometric Analysis Of Sleep In Older Adults. *American Journal of Geriatric Psychiatry* . doi:<https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1055782>
- Matta, A., Bahriah, & Malla, M. (2024). Implementasi Senam Lansia Pada Lansia Hipertensi Dengan Gangguan Pola Tidur Di Pusat Pelayanan Sosial Lanjut Usia Mappalasunggu Kota Parepare. *Repository of Scientific Research Reports*. Retrieved from <https://www.lppmfatimaparepare.org/index.php/RSRR/article/view/190>
- Mujiadi, & Rachmah, S. (2022). *Buku Ajar - Keperawatan Gerontik*. Mojokerto: STIKes Majapahit Mojokerto.
- Mujiadi, & Rachmah, S. (2022). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Mojokerto: STIKes Majapahit Mojokerto.
- Muntner, P. (2021). Hypertension Across the Life Course: Introduction to an American Journal of Hypertension Compendium. *American Journal of Hypertension*, 34, 231–233. doi:<https://doi.org/10.1093/ajh/hpab010>
- Najihah, Pailungan, F. Y., Wijayant, D., Putri, M., Laini, & Anggeraeni, D. (2023). Senam sebagai Upaya Pencegahan Insomnia pada Lansia. *Window of Community Dedication Journal*, 44-52. Retrieved from <http://jurnal.fkmumi.ac.id/index.php/wocd/article/view/wocd4201>
- Nasution, F., Rambe, I. M., Ramadani, S. V., Tanjung, N. A., Anjani, N., & Fanani, W. A. (2024). Batasan Usia Dewasa Akhir (Lansia) dan Keadaan Penduduk Lansia di Indonesia. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1972-1980. doi:<https://doi.org/10.56832/edu.v4i3.689>
- Ningtyas, V. M. (2024). Hubungan kualitas tidur terhadap kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan*, 288-295. doi:[10.30867/gikes.v5i2.1422](https://doi.org/10.30867/gikes.v5i2.1422)
- Nuraini, I., Sulaeman, Y., Nugraha, R. A., & Zannah, R. (2024). Pelayanan Kesehatan Gratis Lansia dan Edukasi Untuk Menciptakan Masyarakat yang

Peka Terhadap Kesehatan di Desa Karya Utama Kecamatan Cikedal Kabupaten Pandeglang. *JIPAM : Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 1-8. doi:<https://doi.org/10.55883/jipam.v4i1.75>

Putri, D. E. (2021). Hubungan Fungsi Kognitif dengan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 147-1152. doi:<https://doi.org/10.47492/jip.v1i4.835>

Ramli, R., & Fadhillah, M. N. (2022). Faktor yang Mempengaruhi Fungsi Kognitif Pada Lansia. *Window of Nursing Journal*, 23-32. doi:<https://doi.org/10.33096/won.v1i1.246>

Ratri, B. A., Khusnul, Z., & Sumirat, W. (2022). Sleep Disorders In Hypertension Elderly. *Jurnal Ilmiah Pamenang - JIP*, 61 - 66. doi:<https://doi.org/10.53599/jip.v4i2.98>

Rejeki, P. S., & Prasetya, R. E. (2022). *Aging*. Malang: Airlangga University Press.

Rofiah, C. (2023). *Metode Penelitian Studi Kasus Konsep, Paradigma, Desain Penelitian (Dilengkapi dengan Pembahasan dan Contoh)*. Malang: Literasi Nusantara Abadi.

Rospia, E. D., Cahyaningtyas, D. K., Lestari, C. I., Amilia, R., Pamungkas, C. E., & WD, S. M. (2022). Pemberdayaan Lansia Melalui Senam Lansia Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Fisik Dalam Mendukung Lansia Tangguh. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 3047-3051. doi:<https://doi.org/10.31764/jpmb.v6i4.11702>

Royani, E., & Siska, F. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan*. doi:<https://doi.org/10.52047/jkp.v13i26.251>

Setianingsih, M., Wirakhmi, I. N., & Sumarni, T. (2021). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia di Posbindu Desa Kedawung. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPPKM 2021)*, 732-736. Retrieved from <https://prosiding.uhb.ac.id/index.php/SNPPKM/article/view/731>

Siregar, R., Efendy, I., & Nasution, R. S. (2023). Faktor yang Memengaruhi Pemanfaatan Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Dumai Barat. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 5199-5207. Retrieved from [ejournal.nusantaraglobal.ac.id/index.php/sentri](http://ejournal.nusantaraglobal.ac.id/index.php/sentri)

Sudargo, T., Aristasari, T., 'Afifah, A., Prameswari, A. A., Ratri, F. A., & Putri, S. R. (2021). *Asuhan Gizi Pada Lanjut Usia*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Sulistiyowati, D. A., Sulistiyowati, E. C., & Khadijah, S. (2024). Pengaruh Senam Hipertensi Pada Lansia dan Kader Di Posyandu Lansia Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur di Posyandi Lansia RW IX, Mojosongo, Jebres, Surakarta. *J-Abdi Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1981-

1988. Retrieved from <https://bajangjournal.com/index.php/J-ABDI/article/view/7387>

- Sunaryanti, B. (2024). Pendidikan Kesehatan Tentang Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta. *GEMASSIKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 40–144. doi:<https://doi.org/10.30787/gemassika.v8i2.1036>
- Susaldi, S., Rahayu, P., & Okstoria, M. R. (2023). Penerapan Senam Hipertensi dan Rebusan Air Daun Salam untuk Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*. doi:<https://doi.org/10.53801/jpmsk.v2i2.104>
- TIM Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosis keperawatan Indonesia Keperawatan Indonesia*. Jakarta: Dewa Pengurus PPNI .
- Tutiany, Hasinuddin, M., Armiyati, Y., & Sari, G. M. (2024). *Buku Ajar Proses Keperawatan dan Berpikir Kritis* . Jakarta: PT Nuansa Fajar Cemerlang.
- Wei Zhang<sup>1</sup>, 2. Y., Liu, Y. L., Li, D., Jia, Y., Zhang, Q., Gao, Y., . . . Wei, W. (2022). Exercise Improves Sleep Quality In Older Adults: A Protocol For A Systematic Review And Meta-Analysis. *Sports and Exercise Medicine Journal*. doi:<https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-047555>
- Widiyanto, B., & Wijayati, S. (2025). *Kualitas Tidur Pada Lansia Kontribusi Penting Keperawatan*. Jakarta: PT. Nuansa Fajar Cemerlang.
- Widiyati, S., Anandi, B. W., & Supriyadi. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Kualitas Tidur Pada Klien Kesadaran Composmentis di Ruang Icu. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 909-916. Retrieved from <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>
- Yulistanti, Y., Anggraini, Y., Pranatha, A., Kurwiyah, N., Karyatin, & Maria, D. (2023). *Keperawatan Gerontik*. Medan: Yayasan Kita Menulis. Retrieved from <https://repository.umj.ac.id/15936/1/FullBook%20Keperawatan%20Gerontik.pdf>
- Zahlimar, & Budiman, S. (2025). Pengaruh Senam Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Bedaro Kabupaten Bungo Tahun 2023. *Jurnal Ners*, 1295–1301. doi:<https://doi.org/10.31004/jn.v9i2.41200>
- Zahlimar, Z., & Budiman, S. (2023). Pengaruh Senam Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Bedaro Kabupaten Bungo Tahun 2023. *Jurnal Ners*, 1295–1301. doi:<https://doi.org/10.31004/jn.v9i2.41200>