

DAFTAR PUSTAKA

- Alfianto, Y., Sapitri, A., Safira, T. B., Aisyah, N. S., & Ariyanti, S. (2026). Literatur Review : Analisis Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Lansia peran penting dalam meningkatkan kualitas tidur lansia . Dukungan emosional dan sosial yang. *Jurnal Siti Rufaidah*, 4(1), 3–4.
- Anandhi, N. M. D. P., Gama, I. K., Sudiantara, K., Mustika, I. W., & Suardana, I. W. (2023). Foot Hydrotherapy Air Garam Efektif dalam Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 14, 719–723.
- Andriani, N. P. C., & Sagala, M. S. (2025). Pengaruh Foot Hydrotherapy Dengan Air Garam Terhadap Kualitas Tidur Penderita Hipertensi Di Puskesmas Denpasar Timur. *Jurnal Kesehatan Marendeng*, 9(2), 2809–2813.
- Elliya, R., & Pratiwi, M. A. A. (2020). Hubungan Stress Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia Di UPTD Pslu Tresna Werdha Natar Lampung Selatan. *Malahayati Nursing Journal*, 2(September), 649–658.
- Hami, F., Tasalim, R., & Putra, A. H. S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Indeks Prestasi Mahasiswa Baru Di Universitas Sari Mulia. *JPPNI*, 6(12–13). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.32419/jppni.v6i1.259>
- Harefa, I., Laowo, S. C., Sirait, D. M., Zamili, D., Almira, V., & Kaban, K. B. (2021). Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Garam Hangat Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Jompo. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3, 295–302.
- Honanda, M. V., & Arianti, R. (2023). Student Sleep Quality during a Pandemic and its Relationship with Smartphone Use Intensity Kualitas Tidur Mahasiswa di Masa Pandemi dan Hubungannya dengan Intensitas Penggunaan Smartphone. *Psikoborneo Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(1), 8–15.
- 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*, 01(02), 240–251.
- Kholifah, S. N. (2016). *Keperawatan Gerontik*.
- Kuncoro, D. A., Salam, A. Y., & Ro'isah. (2025). Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Dengan Garam Terhadap Nyeri Dan Kualitas Tidur Pada Penderita Gout Arthritis Di Dusun Danurojo Desa Gondoruso Kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendekia*, 4, 40–48.

- Melani, N. L. S., Beba, N. N., & Tarigan, W. Y. M. S. (2021). Penerapan Hydrotherapy Air Hangat Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia Hipertensi : Studi Kasus. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(3), 65–66.
- Palupi, B. S., Rianita, M., Sinaga, E., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Yakkum, B. (2022). Hubungan Status Kesehatan Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Kabupaten Gunungkidul Yogyakarta. *Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta*, 000, 71–85.
- Pangaribuan, S. M., Utami, R. A., Nurhayati, Winahyu, K. M., Handayani, L., Maria, D., Fitriana, L. A., Sinaga, R. R., & Dewi, A. R. (2023). *Pengantar Asuhan Keperawatan Gerontik*.
- Pitoy, M. W. M. F. F., & Abigael, T. (2023). Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(7), 2101.
- Prasasti, S., & Yulistiani, M. (2025). Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Garam Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Promotif Preventif*, 7(4), 903–910.
- Salikunna, N. A., Astiawan, W. D., Handayani, F., & Ramadhan, M. Z. (2022). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tingkat Konsentrasi Pada Mahasiswa. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 8(3), 158.
- Siregar, D. M., & Rengkuan, C. A. (2025). Analisis Faktor-Faktor yang Berperan dalam Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Riset Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 3(1–2).
- Supriadi, D., Santoso, M. B., & Supriantini, N. P. (2023). Penatalaksanaan kualitas tidur pada lansia dengan melakukan aktivitas olahraga jalan kaki. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(4), 294–303.
- 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), 52–53.
- Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradanie, R. (2021). Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Panti. *Jurnal Health Sains*, 2(3), 365–367.
- Wulandari, S., & Pranata, R. (2024). Deskripsi Kualitas Tidur dan Pengaruhnya terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), 101–108.

Zain, M. A., & Hanif, M. I. (2023). Optimalisasi Manajemen Waktu Tidur Demi Meningkatkan Produktivitas Remaja Dengan Pendekatan Kesehatan Dan Nilai-Nilai Islam. *Jurnal Bintang Manajemen (JUBIMA)*, 1(4), 157–158.