

DAFTAR PUSTAKA

- Afianti, N., & Mardhiyah, A. (2017). Pengaruh Foot Massage terhadap Kualitas Tidur Pasien di Ruang ICU. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 5(1), 86–97.
- Agustina, N. (2022). *Gangguan Tidur pada Lansia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. Retrieved from https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/68/gangguan-tidur-pada-lansia
- Aisi, V. Z. (2017). Pengaruh terapi relaksasi guided imagery terhadap insomnia pada lansia (UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jombang). *Keperawatan Gerontik*, 1(10), 20–45.
- Alwi, I. (2017). Kriteria Empirik dalam Menentukan Ukuran Sampel pada Pengujian Hipotesis Statistika dan Analisis Butir. *Jurnal Formatif*, 2(2), 140–148.
- 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.
- Aritonang. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Malang: Ahli Media Press.
- Azis, W. F. Al. (2018). Pengaruh masase kaki dan aromaterapi sereh terhadap penurunan insomnia pada lansia di Panti Wredha Daerah Surakarta. *Keperawatan Gerontik*, 1(1), 1–16.
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Jakarta: BPS.
- Dewi, K. N. (2017). Efektivitas Intervensi Massage Kaki Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia. *Keperawatan*, 3(1), 1–11.
- Ekasari, M. F. (2018). *Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Konsep dan Berbagai Itervensi*. Malang: Wineka Media.
- Hartatik, S. (2021). Efektivitas terapi pijat kaki tahun 2020. *Nusantara Hasana Journal*, 1(2), 26–36.
- Indrawati, L. (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Insomnia pada Lansia di PSTW Budhi Dharma Bekasi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), 140.
- Junita, E. (2020). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Desa Koto Tuo Wilayah Kerja Puskesmas 2 Xiii Koto Kampar. *Jurnal Ners*, 4(2), 116–121.

- Kholifah, S. N. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan.
- Khotimah, K. (2018). Fungsi Kognitif Lansia Demensia. *Journal of Holistic and Traditional Medicine*, 03(01), 225–231.
- Kurniawan, A. (2020). Pengaruh senam lansia terhadap penurunan skala insomnia pada lansia di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Tahun 2020. *Jurnal Ners*, 4(2), 102–106.
- Kusnandar, V. B. (2022). Ada 30 Juta Penduduk Lansia di Indonesia pada 2021. Retrieved May 30, 2022, from Databoks website: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/05/30/ada-30-juta-penduduk-lansia-di-indonesia-pada-2021>
- Mahmudin. (2021). Pengaruh Pijat Kaki dan Rendam Air Hangat terhadap Penyakit Insomnia pada Lansia di UPTD Puskesmas Kadipaten Kabupaten Majalengka Tahun 2020. *Jurnal Kampus STIKes YPIB Majalengka*, 9(1), 1–10.
- Mayangsari, N. D. A. (2018). Pengaruh teknik relaksasi massage kaki terhadap insomnia pada lansia (Studi di Posyandu Lansia Kelurahan Jombatan Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang). *Jurnal Keperawatan*, 1(1), 1–8.
- Ningsih, A. W. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia pada Lansia di Posyandu Lansia Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Puncu Kabupaten Kediri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(1), 66–74.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nuraeni. (2022). Intervensi non-farmakologi yang efektif terhadap insomnia pada lansia. *Jurnal Keperawatan*, 1(1), 84–96.
- Nuuru, H. R. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Aktivitas Sehari-Hari. *Keperawatan*, 1(1), 1–10.
- Prananto, A. E. (2016). Pengaruh masase kaki dan rendam air hangat pada kaki terhadap penurunan insomnia pada lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 1–12.
- Puspitasari, E. (2018). Asuhan keperawatan pada pasien hipertensi emergensi dengan pemberian foot masase therapy di Ruang Instalasi Gawat Darurat RSUD Kabupaten Tangerang tahun 2018. *Jurnal Ners*, 1(2), 1–20.

- Rindriani, D. (2022). Pemberian terapi massage kaki dalam menurunkan skala nyeri pada lansia rheumatoid arthritis. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(3), 5471–5478.
- Robby, A. (2022). Pengaruh pijat kaki (foot massage) terhadap kualitas tidur. *Healthcare Nursing Journal*, 4(1), 206–213.
- Rofiqoh, Z. A. (2020). Pengaruh massage kaki dan rendam air hangat pada kaki terhadap penurunan insomnia pada lansia. *Keperawatan*, 1(1), 23–36.
- Royani. (2020). Pengaruh Massage Kaki Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia Di Panti Werdha Hana Tangerang Selatan. *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro*, 3(1), 51–55.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Sumirta, I. N., & Laraswati, A. I. (2018). Faktor yang Menyebabkan Gangguan Tidur (Insomnia) pada Lansia. *Jurnal Gema Keperawatan*, 8(1), 20–30.
- 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.
- Wungouw, H., & Hamel, R. S. (2018). Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Kelurahan Angges Kecamatan Tahuna Barat. *Jurnal Keperawatan*, 6(2), 1–8.
- Yuswatiningsih, E. (2021). Hubungan tingkat pendidikan dengan kemandirian lansia dalam memenuhi kebutuhan sehari hari (Studi di Desa Ngudirejo Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang). *Hospital Majapahit*, 13(1), 61–70.