

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, M., Alawiyah, T., Apriansyah, G., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2022). Survey Design: Cross Sectional dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 31–39. <https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1955>
- Anggraini, N. V., Ritanti, R., & Rifai, A. R. (2025). Hubungan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Siswa SMA X di Kabupaten Bogor. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 10(1), 90. <https://doi.org/10.32419/jppni.v10i1.652>
- Anggreni, D. (2022). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan* (E. D. Kartiningrum, Ed.). STIKes Majapahit Mojokerto. <https://online.anyflip.com/ltkyo/fscs/mobile/index.html>
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Statistik Penduduk Lanjur Usia 2024* (Y. Rachmawati, R. Sinang, & B. Santoso, Eds.; Vol. 21). Badan Pusat Statistik.
- Badan Pusat Statistik. (2025, March 27). *Angka Harapan Hidup (AHH) Menurut Provinsi dan Jenis Kelamin*. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/NTAxIzI=/angka-harapan-hidup-ahh-menurut-provinsi-dan-jenis-kelamin.html>
- Batmomolin, A., Metanfanuan, R., Idayanti, Jumriani, Tumurang, M. N., Mardiaty, E., Rahayu, U. B., Suyamto, Sulistyowati, E. T., Rakhman, A., Kristiani, A., Subriah, Dewi, M., Hayati, S., Kelabora, J., Damayantie, N., & Hadi, S. (2025). *Problematika Lansia* (L. O. Alifariki, Ed.). www.mediapustakaindo.com
- Dewi, S. U., Sinaga, M. R. E., Oktavia, N. A., Wahyuningsih, S., Yunike, Beo, Y. A., Pangaribuan, R., Anggeriyane, E., Fakhriyah, D., Kusumawaty, I.,

- & Nuraeni, A. (2022). *Keperawatan Gerontik* (Vol. 1). PT Global Eksekutif Teknologi.
- Dewi, I. G. A. S., Dewi, A. A. N. T. N., Kamayoga, I. D. G. A., & Primayanti, I. D. A. I. D. (2024). Activity Daily Living Berhubungan dengan Kualitas Tidur Lansia. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 12(2), 141. <https://doi.org/10.24843/mifi.2024.v12.i02.p03>
- Edemekong, P. F., Bomgaars, D. L., Sukumaran, S., & Schoo, C. (2025). *Activities of Daily Living*. StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470404/>
- Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T. (2018). *Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia*. Wineka Media.
- Eswanti, N., & Sunarno, R. D. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kunjungan Lansia dalam Kegiatan Posyandu Lansia. In Rita Dewi Sunarno/*Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* (Vol. 13, Number 1). <https://doi.org/https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1.1317>
- Fakhrurrozi, S. H., Afrina, R., & Rukiah, N. (2024). Hubungan Prilaku Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Remaja Usia 10-19 Tahun Di RW06 Desa Cirimekar Kecamatan Cibinong Tahun 2023. *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Umum Dan Farmasi (JRIKUF)*, 2(2), 38–48. <https://doi.org/10.57213/jrikuf.v2i2.227>
- Kurniawati, B. H., & Herwanto. (2021). Pengaruh sleep hygiene terhadap durasi tidur anak kelas 1-6 di SD X Jakarta Barat. *Tarumanagara Medical Journal*, 3(1), 9–17. <https://doi.org/10.24912/tmj.v3i2.11739>
- Kusumo, M. P. (2020). *Buku Lansia* (M. Purnama, Ed.). Lembaga Penelitian, Publikasi dan Pengabdian Masyarakat (LP3M) UMY. <https://www.researchgate.net/publication/346019144>
- Mahardika, I. K., Nazelia, D. S., Koirina, T. I., Wardhani, A. K., & Safitri, L. A. (2023). *Pertumbuhan dan Perkembangan Lansia Ditinjau Dari*

Kognitifnya. 6 *Nomor* 11.
<https://edu.ojs.co.id/index.php/jpm/article/view/15>

Mahoney, F. I., & Barthel, D. W. (1965). Functional evaluation: The Barthel Index: A simple index of independence useful in scoring improvement in the rehabilitation of the chronically ill. *Maryland State Medical Journal*, 14, 61–65.

Manurung, S. S., Ritonga, I. L., & Damanik, H. (2020). *Keperawatan Gerontik* (1st ed.). Deepublish.

Maryati, Y. (2025). Hubungan Interaksi Sosial dengan Kualitas Hidup Lansia pada Kelompok Lansia di Gereja Katolik Ratu Semesta Alam Stasi Manggahang. *Multidisciplinary Scientific Journal*, 1, 35–46.

Mastin, D. F., Bryson, J., & Corwyn, R. (2006). Assessment of sleep Hygiene Using The Sleep Hygiene Index. *Journal of Behavioral Medicine*, 29(3), 223–227. <https://doi.org/10.1007/s10865-006-9047-6>

Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.

Paende, E. (2022). Pelayanan Terhadap Jemaat Lanjut Usia Sebagai Pengembangan Pelayanan Kategorial. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 93–115. <https://doi.org/10.52157/me.v8i2.99>

Purba, R., Barus, D. T., & Arianto, A. (2022). Hubungan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Dusun VI Silo Bonto Kecamatan Silau Laut Tahun 2022. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 5(2). <http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPKM>

Purnamawati, N. P. I., & Sari, E. K. (2023). Hubungan Sleep Hygiene Terhadap Tingkat Insomnia pada Lanjut Usia The Relationship between Sleep Hygiene and Insomnia Levels in the Elderly. *Jurnal Keperawatan Malang*, 8(1), 290–300. <https://jurnal.stikespantiwaluya.ac.id/index.php/JPW>

- Puspita, A. P. W., Amalia, A. R., Ahdiah, D. L., Sabila, F. F., Bone, M. P. N., Robani, N. N., Puspitasari, N. F., Dewi, P. A., Gumilar, R. A., Mu'minah, S., Fauziyah, A. S., Salasa, S., Suparto, T. A., & Nurhaliza, R. S. (2025). Literature Review: Pengaruh Sleep Hygiene Practice Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia. *Journal Healthcare Education*, 3, 37–47.
- Putranti, D. P., & Firmawati, E. (2016). *Tingkat Ketergantungan Pasien Berdasarkan Skor Indeks Barthel di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Yogyakarta dan Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gamping*.
- Pyo, I. S., Yun, S., Yoon, Y. E., Choi, J. W., & Lee, S. J. (2020). Mechanisms of aging and the preventive effects of resveratrol on age-related diseases. In *Molecules* (Vol. 25, Number 20). MDPI AG. <https://doi.org/10.3390/molecules25204649>
- Rahmah, I. Z., Retnaningsih, D., & Apriana, R. (2017). Hubungan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia. *Universitas Widya Husada Semarang*.
- Rajj, A. B., Aspihan, M., & Luthfa, I. (2025). Hubungan Tingkat Kemandirian Melakukan Activity of Daily Living (ADL) dengan Kualitas idup Lansia di Rumah Pelayanan Sosial Semarang. *Journal of Medical Practice and Research*, 1, 70–79. <https://doi.org/https://doi.org/10.65310/wwk0w040>
- Setiawati, E., Rosmaini, Sjaaf, F., & Ismianti, E. (2024). Analisis Hubungan Tingkat Kemandirian Lansia dalam Melakukan Activity-Daily-Living (ADL) dengan Faktor-Faktor Terkait Di Provinsi Sumatera Barat. *Nusantara Hasana Journal*, 4(6), Page. <https://doi.org/https://doi.org/10.59003/nhj.v4i6.1261>
- Sitanggang, D. M., Nababan, V. R., Tobing, M. S., & Purba, B. (2024). Analisis Dampak Ageing Population di Indonesia. *Universitas Negeri Medan*, 1.

- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Sutopo, Ed.; 2nd ed.). ALFABETA. www.cvalfabeta.com
- Suni, E., & Rosen, D. (2025, July). *Mastering Sleep Hygiene: Your Path to Quality Sleep*. Sleep Foundation. <https://www.sleepfoundation.org/sleep-hygiene>
- Suwardianto, H., & Sari, D. A. K. W. (2019). *Sleep Hygiene, Strategi Mengurangi Nyeri pada Pasien Kritis*. Chakra Brahmanda Lentera. <https://books.google.co.id/books?id=OiroDwAAQBAJ&printsec=copyright&hl=id#v=onepage&q&f=false>
- Swarjana, I. K. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (M. Bendatu, Ed.). <https://books.google.co.id/books?id=DjtcGAAQBAJ&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>
- Tarnoto, K. W., & Purwitasari, N. H. N. (2023). Sleep Hygiene Dapat Memperbaiki Kualitas Tidur Lansia : Literature Review. *Journal of Nursing Innovation*, 2.
- Utami, A. Y., Rosdiana, I., & Soffan, M. (2023). Korelasi Kualitas Tidur dengan Fungsi Kognitif pada Lanjut Usia. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*.
- Varghese, M., Kiran, P. R., & Johnson, A. R. (2025). Golden Years but Sleepless Nights: a Cross-Sectional Study on Insomnia and Sleep Hygiene Practices Among The Elderly Attending Urban Health Centres in Bengaluru, India. *Journal of the College of Community Physicians of Sri Lanka*, 31(3), 157–165. <https://doi.org/10.4038/jccpsl.v31i3.8834>
- Widiyanto, B., & Wijayati, S. (2025). *Kualitas Tidur pada Lansia Kontribusi Penting Keperawatan* (R. B. W. Indrawan & M. Ilham, Eds.). Nuansa Fajar Cemerlang. www.nuansafajarcemerlang.com
- Wirantani, L. C., Hidayat, C. T. B., & Asih, S. W. (2025). *Hubungan Tugas Kesehatan Keluarga Dengan Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan*

Instrumental Activity of Daily Living (IADL) Di Kelurahan Mimbaan Kabupaten Situbondo.

Zahroh, C., Suminar, E., Widiharti, W., & Fitrianur, W. (2024). Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Tingkat Kemandirian Activity Of Daily Living (ADL) Pada Lansia. *Indonesian Journal of Professional Nursing*, 5(1), 63. <https://doi.org/10.30587/ijpn.v5i1.8453>

STIKES BETHESDA YAKKUM