

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani dkk. (2022). Pengantar Keperawatan Gerontik. Pradina Pustaka.
- Agustianti dkk. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif. Tohar Media.
- Ahmad & Jaya. (2021). Biostatistik Statistik Dalam Penelitian Kesehatan. Prenada Media.
- Akbar dkk. (2021). Pelatihan Dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia Di Kecamatan Wonomulyo. Jurnal Abdidas, Volume 2 Nomor 2, 392-397.
- Amalia dkk. (2023). Penyusunan Instrumen Penelitian Konsep, Teknik, Uji Validitas, Uji Reliabilitas & Contoh Instrumen Penelitian. Penerbit NEM.
- Amelia dkk. (2023). Terapi Murottal Al-Quran Untuk Stres Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi. CV Pena Persada.
- Anisah & Maliya. (2021). Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Yang Menjalani Hemodialisa. Jurnal Berita Ilmu Keperawatan, Volume 14 Nomor 1.
- Ansori, M. (2020). Metode Penelitian Kuantitatif Edisi 2. Airlangga University Press.
- Aprilia, I. F. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Stres Pada Lansia.
- Darma, B. (2021). Statistika Penelitian Menggunakan SPSS (Uji Validitas, Uji Reliabilitas, Regresi Linier Sederhana, Regresi Linier Berganda, Uji t, Uji F, R²). Guepedia.com.
- Dewi & Wati. (2021). Penerapan Metode Gayatri Mantra & Emotional Freedom Technique (GEFT) Pada Aspek Psikologis. Penerbit Qiara Media.
- Dharwina Amir, C., Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh, M., & Keilmuan Keperawatan Gerontik Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh, B. (2021). Tingkat Depresi, Ansietas, Stres Pada Lansia Selama Pandemi Covid-19 Level Of Depression, Anxiety, Stress In The Elderly During Pandemic Covid-19. In Jim (Issue 3).
- Esprensa dkk. (2022). Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia Di Era New Normal. Jurnal Keperawatan Notokusumo (JKN), Volume 10 Nomor 1.
- Faruq, M. H., Purwanti, O. S., & Purnama, A. P. (2020). Efek Relaksasi Benson Dalam Menurunkan Kecemasan Pasien Yang Mengalami Hemodialisa
- Fizran & Darmayanti. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Dan Reminiscance Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Mandiangin Kota Bukittinggi Tahun 2018. Ensiklopedia Of Journal, Volume 2 Nomor 3.
- Fizran, F., & Darmayanti, D. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Dan Reminiscance Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Mandiangin Kota Bukittinggi Tahun 2018. Ensiklopedia of Journal, 2(3), 299-312.
- Gainau, M.B. (2021). Pengantar Metode Penelitian. PT. Knisius.
- Gemini dkk. (2021). Keperawatan Gerontik. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.

- Ghazali, A. S. (2021). Skripsi Literature Review: Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia.
- Gobel dkk. (2020). Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia. *Journal Of Nursing Care*, Volume 6 Nomor 2.
- Gunawan dkk. (2022). Meningkatkan Profesionalisme Dalam Bidang Nefrologi & Hipertensi. Media Nusa Creative (MNC Publishing).
- Haryanti, R.P. (2021). Monograf Efektivitas Teknik Relaksasi Benson Dengan Massage Effleurage. Penerbit NEM.
- Indra & Cahyaningrum. (2019). Cara Mudah Memahami Metodologi Penelitian. Deepublish.
- Khoirunnisa & Yulian. (2023). Terapi Relaksasi Benson Untuk Mengurangi Gejala Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Asuhan Keperawatan Keluarga: Case Report. Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta, Volume 5 Nomor 2.
- Lautan & Savitri. (2021). Tingkat Kecemasan Perawat Di Masa Adaptasi Kebiasaan Baru. Penerbit NEM.
- Leba dkk. (2023). Literature Review : Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Lansia. *Profesional Health Journal*, Volume 4 Nomor 2, 166-177.
- Listyorini dkk. (2024). Konsep Depresi Lansia Dan Asuhan Keperawatan. Lakeisha.
- Luo J, Zhu G, Zhao Q, Guo Q, & Meng H. (2013). Prevalence And Risk Factors Of Poor Sleep Quality Among Chinese Elderly In An Urban Community.
- Maghfuroh dkk. (2021). Asuhan Lansia Makna, Identitas, Transisi dan manajemen Kesehatan. Kaizen Media Publishing.
- Majid dkk. (2023). Aroma Terapi Jahe Merah Sebagai Terapi Insomnia Pada Lansia. CV. Mitra Cendekia Medika.
- Makwa & Hidayati. (2019). Relaksasi Untuk Mengatasi Stres Sehari Hari Pada Lansia. Naskah Prosiding Temilnas XI IPPI.
- Marasabessy dkk. (2020). Benson's Relaxation Therapy And Sleep Quality Among Elderly At A Social Institution In Inakaka, Indonesia. *Kesehatn Masyarakat*, 15 (2), 65-72.
- Marsithah, I. (2022). Model Kinerja Dosen Berbasis Kearifan Lokal. Umsu Press.
- Mbaloto dkk. (2023). Penerapan Hydroterapi Musik Klasik Untuk Mengatasi Insomnia Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Dan Teknologi*, Volume 1 Nomor 1.
- Minarti. (2022). Asuhan Keperawatan Lansia Dengan Spiritual Well Being Berbasis Islami. Rismedia Pustaka Indonesia.
- Mukhtazar. (2020). Prosedur Penelitian Pendidikan. Absolute Media.
- Muna & Kurniawati. (2023). Hubungan Stres Dengan Kejadian Gastritis : Literature Review. *Sikontan Journal. Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, Volume 1 Nomor 4.

- Novitasari dkk. (2023). Pengaruh Terapi Musik Religi Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia Di Panti Werdha LKS LU Beringin Hutuo Limboto. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, Volume 3 Nomor 1.
- Nurhanifah dkk. (2021). The Effect Of Psycoreligius Therapy Of Listening To Yasin's Letter On Stres Level In The Elderly. *Health Media*, Volume 3 Issue 1, 22-27.
- Oktavianti & Setyowati. (2020). Interaksi Sosial Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Keperawatan Terpadu*, Volume 2 Nomor 2.
- Ovan & Saputra. (2020). CAMI: Aplikasi Uji Validitas & Reliabilitas Instrumen Penelitian Berbasis Web. Yayasan Ahmar Cendikia Indonesia.
- Papilia dkk. (2023). Bunga Rampai Keperawatan Komplementer. Media Pustak Indo.
- Patimah, I. (2021). Konsep Relaksasi Zikir Dan Implikasinya Terhadap Penderita Gagal Ginjal Kronis (Kajian Teoritik dan Praktik). Penerbit Adab.
- Prasetyo, W., Nancye, P. M., & Sitorus, R. P. (2019). Pengaruh relaksasi benson terhadap tingkat insomnia pada lansia di griya usia lanjut st. Yosef surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 34-42.
- Pratiwi dkk. (2021). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, Volue 1 Nomor 1.
- Raule, J.H. (2022). Aspek Psikososial Manajemen Sumberdaya Manusia Aktualisasi Diri Stres, Konsep Diri Dan Dukungan Sosial, Terhadap Motivasi Penderita HIV/AIDS. CV Azka Pustaka.
- Riyanto & Hatmawan. (2020). Metode Riset Penelitian Kuantitatif Penelitian Di Bidang Manajemen, Teknik, Pendidikan Dan Eksperimen. Deepublish.
- Rodiyah. (2023). The Effect of Benson's Relaxation to Stres Level Of Elderly In Tresna Werdha Sosial Services Jombang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, Volume 9 Nomor 1.
- Roflin dkk. (2021). Populasi, Sampel Variabel Dalam Penelitian Kedokteran. Penerbit NEM.
- Rokhman, A. (2021). Penurunan Stres Pada Lansia Dengan Relaksasi Benson. *Jurnal Ilmiah Media Husada*, Volume 10 Nomor 1, 52-58.
- Roth T. (2007). *Insomnia: Definition, Prevalence, Etiology, And Consequences*.
- Roxiana, R., Fauziah, H., Prima, A., Diploma, J., Keperawatan, I., Tinggi, S., Kesehatan, I., Saleh, B., & Indonesia, B. (2021). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Pada Pasien Pre Operasi Yang Mengalami Kecemasan Di Ruang Teratai Rsud Dr. Chasbullah Abdulmajid Kota Bekasi Application Of Benson Relaxation Therapy In Patients That Have Pre Operation Of Anxiety In The Teratai Dr. Chasbullah Abdulmajid Bekasi City.
- Saifudin, M., Adawiyah, S. R., Mukhaira, I., Universitas, M. K., Madani, Y., Universitas, D. K., & Universitas, D. G. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Non Reguler. *Artikel Penelitian Jurnal Kesehatan*, 12(2). <https://doi.org/10.37048/Kesehatan.V12i2.267>

- Sari dkk. (2021). Efejtifitas Terapi Relaksasi Benson Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia : Telaah Literatur. Muhammadiyah Journal Of Geriatric, Volume 2 Nomor 2.
- Septiani & Siregar. (2022). Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Mengatasi Stres Kerja Perawat. Pradina Pustaka.
- Simarmata, N. I. (2021). Metode Penelitian Untuk Perguruan Tinggi. Yayasan Kita Menulis.
- Sukmawati dkk. (2023). Buku Ajar Metodologi Penelitian. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Swarjana, I. K. (2022). Konsep Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Persepsi, Stres, Kecemasan, Nyeri, Dukungan Sosial, Kepatuhan, Motivasi, Kepuasan, Pandemi Covid-19, Akses Layanan Kesehatan – Lengkap Dengan Konsep Teori, Cara Mengukur Variabel, Dan Contoh Kuesioner
- Tang J. (2017). Gender And Regional Differences In Sleep Quality And Insomnia: A General Population-Based Study In Hunan Province Of China.
- Us & Safitri. (2022). Buku Ajar Manajemen Kontrol Dan Kualitas Pelayanan Kebidanan. Penerbit NEM.
- Wicaksono, A. (2020). Metodologi Penelitian Pendidikan. Garudhawaca.