

DAFTAR PUSTAKA

1. Isioma M, Ugochukwu E, Chukwuebuka B. Knowledge, attitude and adherence to dietary regimen among patients with type 2 diabetes mellitus as measure for glycemic control. *JBAMS*. 2023;3(2):1–9.
2. Boadu WIO, Anto EO, Frimpong J, Ntiful F, Korsah EE, Ansah E, Et Al. Prevalence, knowledge, and lifestyle-associated risk factors of dyslipidemia among Ghanaian type-2 diabetes mellitus patients in rural and urban areas: a multicenter cross-sectional study. *Health Science Reports*. 2023 Aug;6(8):1–11.
3. Sari SD, Muhlisin A. Relationship between knowledge level and dietary adherence in patients with type II diabetes mellitus at Pajang Health Center Surakarta. *Contagion*. 2024 Mar 14;6(1):115.
4. Aqsyari R, Adhila S, Tari PI, Sitepu FBR, Murti B. Edukasi pencegahan diabetes pada lansia di RW 13 Jebres. *JPeK*. 2023 Mar;2(1):97–103.
5. Badan Pusat Statistik KS. Profil lansia Kota Semarang 2023. BPS Kota Semarang; 2023. 61 P.
6. Erfiana E, Silvitasari I. Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia di Posyandu Medang Kamolan Kelurahan Banyuanyar Kota Surakarta. *JuMKes*. 2023;1(4):173–181.
7. Ayamah, Kardina A. The effect of progressive muscle relaxation techniques on sleep quality among adolescents. *JNR*. 2022;2(1):22–30.
8. Muhith A, Herlambang T, Fatmawati A, Hety DS, Merta IWS. Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kekuatan otot dan kualitas tidur lanjut usia. *JC*. 2020;8(2):306–314.
9. Vebriana AD, Wahyuningsih. Penerapan relaksasi otot progresif terhadap gangguan pola tidur pada penderita diabetes mellitus tipe 2. In Universitas Widya Husada Semarang: Universitas Widya Husada Semarang; 2023. P. 74–80.
10. Wardana IKNA, Machmudah M. Terapi relaksasi otot progresif untuk meningkatkan kualitas tidur klien lansia. *NM*. 2023;4(1):112.
11. Batubara K, Limbong Prbr. Pemenuhan kebutuhan istirahat tidur dengan tindakan relaksasi otot progresif pada pasien diabetes melitus tipe 2. *KEPO*. 2021;2(2):39–48.
12. Florensia V, Anggriani, Agustin L. Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia di Desa Fajar Kecamatan Sorkam Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2021. *JKeFis*. 2022;2(1):7–12.
13. Muhaningsyah ED, Beatrick A, Firyaal S, Hulu I, Kaban KB. Peningkatan kualitas tidur lansia melalui terapi relaksasi otot progresif. *JPPP*. 2021;3(2):359–366.

14. Mohamed HMF, Abd-Allah ES, Elbadawy RE. Sleep quality among elderly patients with diabetes. *ZNJ*. 2023 Jul;19(2):214–229.
15. Dewi MK, Andas AM, Puspitasari I, Wada FH, Romantika IW, Shoaliha M, Et Al. Penerapan terapi relaksasi otot progresif untuk mengatasi gangguan tidur pada lansia di Sentra Terpadu Pangudi Luhur Bekasi. *JKI*. 2024;10(2):238–245.
16. Ariesti E, Luhung M, P YP, Sigit N. Hubungan terapi relaksasi otot progresif dengan perubahan tingkat insomnia pada lansia di LKS-LU Pangesti Lawang dan Panti Werdha Tresno Mukti Turen. *Cermin*. 2020;4(2):339–349.
17. Gurning RN, Sari RP. Literature review peningkatan kualitas tidur lansia melalui relaksasi otot progresif. *Syntax Idea*. 2020;2(11):916–922.
18. Royani E, Siska F. Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia. *JKP*. 2023;13(26):42–49.
19. Yuliadarwati NM, Utami KP. Pengaruh latihan relaksasi otot progresif bagi lansia dengan kualitas tidur buruk. *PengabdianMu*. 2022;7(2):319–323.
20. Menda M, Sihombing SF. Penerapan relaksasi otot progresif sebagai upaya pemenuhan istirahat dan tidur pada lansia di Puskesmas Tanjung Balai Karimun. *Zona Kebidanan*. 2023;13(2):68–77.
21. Amanda SP. Progressive muscle relaxation in improving sleep quality: systematic review. *JoH*. 2020;5(2):90–94.
22. Salamung N, Elmiyanti NK. Effect of aromatherapy on sleep quality: a systematic review. *IJNHS*. 2023 Oct 20;6(5):292–302.
23. Sari RY, Suherman A, Nadatien I, Kamariyah N, Hasina SN. Pengaruh aromaterapi lavender terhadap kadar gula darah pada lansia diabetes mellitus tipe-2. *JK*. 2024;16(1):147–156.
24. Romadhon WA, Rahmawaty RD. Pemberian aroma terapi lavender (*lavandula angustifolia*) dan terapi musik langgam jawa terhadap kualitas dan kuantitas tidur lansia insomnia berbasis teori adaptasi Roy. *JKM*. 2022 Dec 16;7(4):174–181.
25. Anggeria E. Monograf perawatan diri pada pasien diabetes melitus. Cetakan Pertama. Medan: UNPRI PRESS; 2021.
26. Mailanda PA. Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia. Jombang: Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika; 2025.
27. Bilous R, Donelly R. Buku pegangan diabetes edisi 4 (Terjemahan) [Internet]. Bumi Medika; 2022. Available From: <https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Uwfleaaaqbaj>
28. Tim Penyusun Buku Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa Di Indonesia 2019. Pedoman pengelolaan dan pencegahan diabetes melitus tipe 2 dewasa di Indonesia 2019. Cetakan Pertama. Jakarta: PB Perkeni; 2019.

29. Sari RA, Kartinah. Pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur pada lansia. *Jurnal Ners*. 2025;9(1):255–259.
30. Barus REB, Nurhidayah RE. Intervensi keperawatan holistik melalui terapi musik untuk meningkatkan kualitas tidur pasien insomnia. *JKSP*. 2023 Feb;6(1):213–221.
31. Meijman TF, De Vries-Griever AH, De Vries G. The evaluation of the groningen sleep quality scale. *Heymans Bulletin*. 1988;13.
32. Meijman TF, Thunnissen MJ, De Vries-Griever AGH. The after-effects of a prolonged period of day-sleep on subjective sleep quality. *Work & Stress*. 1990;4(1):65–70.
33. Utomo EP. Analisis faktor-faktor penyebab kelelahan pada operator gerinda sandal di PT. X Indonesia. [Surabaya]: Institut Teknologi Sepuluh Nopember; 2019.
34. Rochmah AF, Muhith A, Zahro C. Progressive muscle relaxation reducing blood sugar levels in diabetes mellitus patients: literature review. *JANH*. 2023 Dec 27;5(2):211–224.
35. Kristianingsih YNE. Analisis pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pasien diabetes melitus di RW 008 Wilayah Kerja Puskesmas Karang Kitri Bekasi 2023 [Karya Ilmiah Akhir Profesi Ners]. [Bekasi]: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga; 2023.