

DAFTAR PUSTAKA

- Afriansyah, A., & Santoso, M. B. (2019). Pelayanan panti werdha terhadap adaptasi lansia. *Responsive: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Administrasi, Sosial, Humaniora Dan Kebijakan Publik*, 2(4), 190-198.
- Amalia, A., & Putri, S. A. (2026). *Vitamin D3: Sinar kehidupan bagi tulang, imunitas, dan umur panjang*. Afdan Rojabi Publisher.
- Amir, N. (2007). Gangguan tidur pada lanjut usia. *Cermin Dunia Kedokteran*.
- Anandita, R. (2024). Hubungan Perceived Stress dengan Emotional Eating pada Mahasiswi Tingkat Akhir di Jakarta. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(1), 1599-1607.
- Andas, A. M., Prima, A., Purnamasari, A., Romantika, I. W., & Wada, F. H. (2024). *Tidur Nyenyak di Usia Senja: Panduan Intervensi Non Farmakologi untuk Lansia*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Andriani, R., Yusuf, M., & Hidayat, T. (2022). Hubungan Aktivitas Sosial dengan Tingkat Stres pada Lansia di Panti Sosial. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(2), 145–152.
- Anissa, M., Amelia, R., & Dewi, N. P. (2019). Gambaran tingkat depresi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Guguk Kabupaten 50 Kota Payakumbuh. *Health and Medical Journal*, 1(2), 12-16.
- Asmarani, F. L. (2019). Peningkatan Pengetahuan Lansia Mengenai Osteoporosis Melalui Pemberian Pendidikan Kesehatan Dengan Media Audio Visual Di Desa Karangbendo Bantul Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 6(1), 491-495.
- Astuti, R., Umboh, M. J., Pradana, A. A., Silaswati, S., Susanti, F., Resna, R. W., & Rekawati, E. (2023). *Keperawatan Gerontik*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Badriyah, L. U., Gea, A., & Sitepu, E. H. W. (2024). Hubungan tingkat aktivitas fisik, kualitas tidur, dan pengetahuan gizi seimbang terhadap status gizi lebih mahasiswa FIKES Universitas Indonesia Maju tahun 2023. *Jurnal Gizi dan Kuliner*, 5(1).
- Biahimo, N. U. I., Gobel, I. A., & Pulogu, S. N. (2021). Faktor yang mempengaruhi gangguan tidur (insomnia) pada lansia di Desa Kaidundu Kecamatan Bulawa Kabupaten Bone Bolango. *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 9(1), 916-924.
- Buntarman, C., & Hadiwono, A. (2025). Harmonisasi program ruang panti wreda: Strategi dalam meningkatkan kesejahteraan lansia. *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur (Stupa)*, 7(2), 411–424.
- Buyse, D.J., Reynolds, C.F., Monk, T.H., Berman, S.R., & Kupfer, D.J. (1989): *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI): A new instrument for psychiatric research and practice*. *Psychiatry Research*; 28:193-213.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.
- Dwisetyo, B. (2024). *Strategi holistik peningkatan kualitas hidup lansia*. Amerta Media.

- Ersafiyanti, A., & Angesti, A. N. (2023). Hubungan Pola Tidur, Stres, Asupan Zat Gizi Mikro dengan Pre Menstrual Syndrome pada Siswi SMA Budhi Warman 1 Jakarta. *Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi Universitas Binawan*, 3(2), 46-56.
- Fabbri M, Beracci A, Martoni M, Meneo D, Tonetti L, Natale V. Measuring Subjective Sleep Quality: A Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Jan 26;18(3):1082.
- Fadilah, N., Rahman, A., & Sari, D. (2022). Hubungan Mobilitas dengan Kemandirian Lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25(1), 35–42.
- Hays, R. D., et al. (2008). *Psychometric evaluation and tests of validity of the Medical Outcomes Study 12-item Sleep Scale (MOS Sleep)*. *Sleep Disorders*, 12 items.
- Haryati, A., Anggraini, N., Ningsih, E. P., Putri, A. E., Putri, D. H., Sari, D., & Purnama, V. T. (2025). Intervensi Edukasi Stres pada Lansia: Upaya Peningkatan Kesejahteraan Psikologis melalui Kegiatan Pengabdian Masyarakat. *Archive: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 10-22.
- Hernianti, H., Carolina, P., Efiyanna, R., Larasati, A. Q., Syafitri, E. N., Kaharu, R., & Marbun, R. M. (2025). *Komunikasi, informasi dan edukasi gizi*. CV Eureka Media Aksara.
- Heryani, R. (2023). Tanggung Jawab Pemerintah Terhadap Pelayanan Kesehatan Bagi Warga Lanjut Usia Dalam Hukum Positif Indonesia. *Collegium Studiosum Journal*, 6(2), 642-656.
- Herlinda, B., Pratiwi, N. N. E., Aulia, A. N., Hibatullah, K. F., A'yun, Z. A. Q., Erlinda, L., & Pranata, S. (2025). Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi Usia Dewasa Akhir di Wilayah Kerja Puskesmas Karangmalang. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Ilmu*, 2(5), 277-286.
- Huriah, T., Sintaningrum, A. D., & Hermawan, A. (2021). Pengembangan media pendidikan kesehatan audio-visual pada program pendidikan anak usia dini–integrasi cegah stunting (PAUD-Incasting) anak usia prasekolah. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 363-370.
- Hutasoit, D. M., Mendrofa, I. J., Arkianti, M. M. Y., & Diannita, C. G. (2024). Kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkat dua. *Jurnal Keperawatan Malang*, 9(1), 58-66.
- Indrasakti, A., Etik Sulistyorini, S. S. T., Laraeni, Y., KM, S., Kustanto, D. R., Wiardani, N. K., ... & Irianto, S. K. M. (2025). *GIZI DAN KESEHATAN*. Cendikia Mulia Mandiri.
- Irianti, T. T. (2025). *Hormon tubuh dan kesehatan: Proses faali-biokimiawi dan molekuler*. UGM Press.
- Ivoryanto, E., & Illahi, R. K. (2017). Hubungan tingkat pendidikan formal masyarakat terhadap pengetahuan dalam penggunaan antibiotika oral di Apotek Kecamatan Klojen. *Pharmaceutical Journal of Indonesia*, 2(2), 31-36.
- Jugessur, Y. S. M. F. (2022). Reliability and internal consistency of data: Significance of calculating Cronbach's alpha coefficient in educational

- research. *International Journal of Humanities and Social Science Invention*, 11(4), 09-14.
- Kurniawan, D., Fitriani, N., & Putra, A. (2022). Hipertensi dan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(2), 90–97.
- Kusumawardani, W., Putri, B. D., Belqis, B., Sari, N. N., Meilani, E., & Putri, I. A. D. (2026). Intervensi mental-ku sebagai sarana peningkatan self-efficacy dan manajemen stres pada lansia desa Grogol, Kec. Sawoo, Kab. Ponorogo. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 8(1), 256–262.
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*. Sydney: Psychology Foundation of Australia.
- Madeira, A., Wiyono, J., & Ariani, N. L. (2019). Hubungan Gangguan Pola Tidur Dengan Hipertensi Pada Lansia. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 4(1).
- Maghfuroh, L., Yelni, A., Rosmayanti, L. M., Yulita, D., Andari, I. D., Zulfiana, E., Nurhidayah, A., Susanto, A., Rahmanindar, N., Chikmah, A. M., Harnawati, R. A., Faradillah, F., & Hidayah, S. N. (2023). *Asuhan Lansia: Makna, Identitas, Transisi, dan Manajemen Kesehatan*. Kaizen Media Publishing.
- Mamente, H. N. A., Pakaya, N., Antu, M. S., & Djamaluddin, N. (2025). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Pasien Stroke Non Hemoragik di RSUD Prof. Dr. H Aloei Saboe Kota Gorontalo. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(7), 4804-4818.
- Malau, T. F. B., & Silitonga, S. (2023). Penyuluhan terhadap lansia: Mengenali karakteristik para lansia. *ELETTRA: Jurnal Prodi Pendidikan Penyuluh Agama Kristen*, 1(01), 47-56.
- Mamente, H. N. A., Pakaya, N., Antu, M. S., & Djamaluddin, N. (2025). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Pasien Stroke Non Hemoragik di RSUD Prof. Dr. H Aloei Saboe Kota Gorontalo. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(7), 4804-4818.
- Mu'minah, I. H. (2021). Pemanfaatan media pembelajaran berbasis video sebagai alternatif dalam pembelajaran daring IPA pada masa pandemi covid-19. *Prosiding Penelitian Pendidikan dan Pengabdian 2021*, 1(1), 1197-1211.
- Mulyana, Z. A., Andas, A. M., & Astuti, P. (2022). Prevalensi kualitas tidur keluarga di ruang rawat inap RS Izza Karawang di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 7(2), 190-198.
- Mulyani, N. S., Junita, D., Fitriyaningsih, E., Arnisam, A., Al-Rahmad, A. H., & Hadi, A. (2022). Edukasi gizi sebagai upaya pencegahan konstipasi pada lansia di Desa Lamkawe Aceh Besar. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(3), 392-397.
- Muthmainnah, N., & Kep, M. (2025). *Stres Kerja pada Perawat*. CV Jejak (Jejak Publisher).
- Naomira, D., & Khumaira, I. (2025). Pengaruh penggunaan media audio-visual terhadap hasil belajar (studi kuantitatif). *Advances in Education Research*, 1(2), 105–108.

- Nasir, N., Yuliana, Y. V., & Adetya, S. (2024). Kegiatan Fisik Untuk Mengatasi Penurunan Fungsi Kognitif (Demensia Dan Delirium) Pada Lansia Di Sekolah Lansia Bahtera. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(3), 674-681.
- Ningsih, S., Utami, R., & Dewi, P. (2023). Tingkat Pendidikan dan Pengetahuan Kesehatan pada Lansia. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 11(1), 22–29.
- Notoatmojo, S (2012), *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta
- Notoatmodjo, H., & Rakhmawatie, M. D. (2012). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian asfiksia neonatorum. *Jurnal Kedokteran Muhammadiyah*, 1(2).
- Nopriani, Y. (2025). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Audio Visual Terhadap Pengetahuan Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Sukajadi Kabupaten Banyuwangi: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 4(1), 4683-4692.
- Nurhayati, I., Yuniarti, T., & Putri, A. P. (2019). Tingkat pengetahuan keluarga dalam pemberian gizi pada lansia Cepogo, Boyolali. *Jurnal Riset Gizi*, 7(2), 125-130.
- Nurhidayati, I., Suciana, F., & Septiana, N. A. (2021). Status gizi berhubungan dengan kualitas hidup lansia di Puskesmas Jogonalan I. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 10(2), 180-191.
- Pakaya, N., & Rahim, N. K. (2024). Meningkatkan Kesehatan Lansia Melalui Program Edukasi dan Pemberdayaan Masyarakat Terkait Gizi Seimbang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bidang Ilmu Keperawatan "Optimal"*, 43-48.
- Parawangsa, I., & Aulianah, H. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Bina Husada*, 16(02), 38-42.
- Prabasari, N. A., Manungkalit, M., & Radjawane, C. J. (2022). Lingkungan di Panti Werdha Yang Mendukung Kualitas Tidur Baik Pada Lanjut Usia. *Jurnal Ners LENTERA*, 10(2), 60-67.
- Prahasasgita, M. S., & Lestari, M. D. (2023). Stimulasi fungsi kognitif pada lanjut usia di Indonesia: Tinjauan literatur. *Buletin Psikologi*, 31(2), 247–264.
- Prakasiwi, S. I., & Vranada, A. (2025). Pentingnya gizi dan pengelolaan stres dalam menjaga kesehatan reproduksi remaja putri: Upaya pencegahan polimenorea. *ABDIKAN: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains dan Teknologi*, 4(4), 353–361.
- Pratiwi, R., Lestari, D., & Hidayah, N. (2022). Status Perkawinan dan Kondisi Psikologis Lansia. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 8(1), 55–61.
- Prianthara, I. M. D., Paramurthi, I. P., & Astrawan, I. P. (2021). Hubungan aktivitas fisik terhadap kualitas tidur dan fungsi kognitif pada kelompok Lansia Dharma Sentana, Batubulan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(2), 110-120.
- Puji, L. K. R., Ismaya, N. A., & Ulfa, U. (2020). Hubungan Mutu Pelayanan Dengan Minat Kunjungan Ulang Pasien Rawat Inap RS Bhineka Bakti Husada. *Edu Masda Journal*, 4(2), 167-176.

- Purba, R., & Barus, D. T. (2023). Hubungan Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Dusun Vi Silo Bonto Kecamatan Silau Laut Tahun 2022. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 5(2), 28-34.
- Putri, M. A., Afifah, A. N., Savitri, P. A., & Farsida, F. (2023). Hubungan antara Tingkat Pendapatan dengan Tingkat Stres pada Lansia. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 4(2), 110-116.
- Que, B. J., Lekatompessy, J. C., Taihuttu, Y. M. J., Noya, F. C., Huwae, L. B. S., Rahawarin, H., ... & Istia, S. S. (2025). Edukasi Pola Makan Sehat Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Degeneratif. *BUDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 7(1).
- Rahmawati, E., & Fitriani, S. (2022). Perbedaan Tingkat Stres pada Lansia Laki-Laki dan Perempuan. *Jurnal Keperawatan Gerontik*, 5(2), 88–95.
- Ratri, B. A., Kusnul, Z., & Sumirat, W. (2022). Gangguan Pola Tidur Pada Lansia Hipertensi: Sleep Disorders In Hypertension Elderly. *Jurnal Ilmiah Pamenang*, 4(2), 61-66.
- Santoso, E., & Tjhin, P. (2018). Perbandingan tingkat stres pada lansia di Panti Werdha dan lansia di keluarga. *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*, 1(1), 26-34.
- Sari, N., Handayani, T., & Putri, A. (2022). Hubungan Usia dengan Kondisi Kesehatan Lansia. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 14(1), 10–18.
- Sari, R. N., & Wibowo, P. (2021). Faktor psikologis yang mempengaruhi tingkat kesehatan mental pada narapidana lansia di rutan kelas IIB Trenggalek. *Justitia: Jurnal Ilmu Hukum Dan Humaniora*, 8(6), 1629-1636.
- Sari, W., & Septiani, W. (2019). Malnutrition in elderly in Pekanbaru: Malnutrisi pada lansia di Kota Pekanbaru. *Jurnal kesehatan komunitas (Journal of community health)*, 5(1), 44-48.
- Sekti, R. M., & Fayasari, A. (2019). Edukasi gizi dengan media audiovisual terhadap pola konsumsi sayur buah pada remaja SMP di Jakarta Timur. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(2).
- Sidik, F., Farid, M., & Mulyeni, S. (2025). Kajian Pola Tidur pada Produktivitas Mahasiswa (Analisis Studi Literatur). *Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner*, 1(03), 826-836.
- Sofyan, A. A., Susilowati, S., & Hernanik, H. (2022). Perbedaan Tingkat Depresi pada Lansia yang Tinggal di Panti Sosial Tresna Wedha dan Yang Tinggal di Rumah di Kecamatan Bondowoso. *Progresif: Media Publikasi Ilmiah*, 10(2), 45-51.
- Sopiah, S., Minarni, C., Wibawa, R., & Soerawidjaja, R. (2022). Uji Validitas Dan Uji Reliabilitas Instrument Deteksi Gejala Depresi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Benda Baru Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 57-73.
- Setiani, D. Y., & Warsini, W. (2020). Efektifitas promosi kesehatan media video dan leaflet terhadap tingkat pengetahuan tentang pencegahan osteoporosis. *Jurnal Kesehatan Holistic*, 4(2), 55-67.

- Setiana, D. A. G. A. A., Wiyani, C., & Erwanto, R. (2017). Pengaruh Art Therapy (TERAPI Menggambar) Terhadap Stres Pada Lansia. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 16(2), 123–130.
- Setiawan, N. A., Novalianti, P., & Adelia, S. (2024). Penyuluhan Gizi Seimbang untuk Mencegah Malnutrisi pada Lansia. *Bakti Nusantara Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(3), 74-80.
- Sintya, C. M., Husin, A., & Nengsih, Y. K. (2023). Pendidikan Pola Hidup Sehat Pada Lansia Menggunakan Media Video Di Panti Sosial Harapan Kita. *Jurnal Multidisiplin Dehasen (MUDE)*, 2(2), 249-256.
- Situngkir, R., Lidya, H. P., & Ledor, E. U. (2023). Hubungan Perubahan Peran Sosial Dengan Depresi Pada Lansia di Kelurahan Lette Kota Makassar. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 6(1), 27-32.
- Sutrisno, A., Kurnia, E., & Maulana, F. (2022). Risiko Jatuh pada Lansia dan Dampaknya terhadap Aktivitas Harian. *Jurnal Geriatri Indonesia*, 6(1), 40–47.
- Syam, A. B. (2025). Tingkat Pemahaman Siswa SMP Negeri 8 Tebing Tinggi Terhadap Materi Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Kualitas pendidikan*, 3(1), 142-149.
- Swarjana, I. K. *Populasi-Sampel, Teknik Sampling dan Bias dalam Penelitian. Diedit oleh Erang Risanto. Edisi 1. Yogyakarta: Penerbit Andi, 2022.*
- Tucunan, A. A., Maitimo, B. I., & Tulungen, I. F. (2022). Hubungan Sumber Informasi dengan Pengetahuan Tentang Kesehatan Reproduksi Remaja Di Provinsi Sulawesi Utara. *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(4), 373-379.
- Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradanie, R. (2021). Analisa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur lansia di panti. *Jurnal Health Sains*, 2(3), 362-380.
- Utami, W., & Handayani, D. (2023). Adaptasi Lansia terhadap Lingkungan Panti Werdha. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 7(2), 65–72.
- Victoria, B. (2025). *Gizi dan kesehatan jiwa: Pendekatan interdisipliner dalam kesehatan masyarakat*. Bookchapter Jiwa.
- Wahyuni, Y. S., & Zuniarto, A. A. (2025). Pengaruh Penayangan Video Edukasi Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Kepatuhan Pasien TBC di Puskesmas Tengah Tani. *Praeparandi: Jurnal Farmasi dan Sains*, 8(2), 1-12.
- Wijaya, R., & Lestari, P. (2023). Aktivitas Sosial dan Kesejahteraan Psikologis Lansia di Panti Werdha. *Jurnal Keperawatan Holistik*, 9(1), 33–41.
- Wijaya, V. A., & Adi, A. C. (2024). Hubungan mindful eating dan kualitas tidur dengan status gizi mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(1), 712–725.
- Yuswantina, R. Y., Dyahariesti, N. D., Sari, N. L. F., & Sari, E. D. K. (2019). Hubungan Faktor Usia dan Tingkat Pendidikan Terhadap Pengetahuan Penggunaan Antibiotik di Kelurahan Sidorejo Kidul. *Indonesian Journal of Pharmacy and Natural Product*, 2(1).