

DAFTAR PUSTAKA

- Ardianto. 2022. *Buku Ajar Menangani Hipertensi*. Edited by M. Ardiana. Airlangga University Press.
- Bruno, L. 2019. Pola Tidur. *Journal of Chemical Information and Modeling*.53(9). 1689–1699.
- Bunganing Eswarya, Putra, I.G.B.G.P. dan Widarsa, I.K.T. 2023. Gambaran Kualitas Tidur Penderita Hipertensi Di Puskesmas II Denpasar Barat. *Aesculapius Medical Journal (AMJ)*, 3(2), pp. 240–246.
- Charitas, M. 2020. Efektifitas Yoga Prnayama dan Aromaterapi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur dan Kualitas Tidur Pasien Kanker, (204).
- Miranda, C.Baso, Fima, L.F.G. Langi, dan Sekplin, A.S. Sekeon. 2018. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Negeri 9 Manado, 7(5), pp. 5–10.
- Dinkes Gianyar. 2022. *Profil Kesehatan Kabupaten Gianyar*.
- Fitri, A.U. dan Handayani, M. 2023. Pengaruh Olahraga Ringan Jalan Kaki Terhadap Kualitas Tidur Masyarakat Kota Makassar Tahun 2023. pp. 581–588.
- Handayani, R., Eliwarti, E. dan Sundari, M. 2022. Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Pauh Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Pauh. *Al-Asalmiya Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 10(2), pp. 104–110. Available at: <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v10i2.2081>.
- Handayani, W., Lukman, M. and Mambang Sari, C.W. 2021. Quality of Sleep Among Elderly with Hypertension at Werdha Institution in West Java Province. *Journal of Nursing Science Update (JNSU)*, 9(1), pp. 133–142. Available at: <https://doi.org/10.21776/ub.jik.2021.009.01.17>.
- Hasanah, U. 2019. Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi)', *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), p. 87. Available at: <https://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/2016/10/Tekanan-Darah-Tinggi-Hipertensi.pdf>.
- Hendra, P., Maria Virgiana, D. dan Heru Setiawan, C. 2021. *Teori dan Kasus Manajemen Terapi Hipertensi*. Sanata Dharma University Press.
- Iqbal, M.F. dan Handayani, S. 2022. Terapi Non Farmakologi pada Hipertensi. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 6(1), pp. 41–51. Available at: <https://doi.org/10.52643/jukmas.v6i1.2113>.

- Junarti, Prasetyo, A. dan Sodikin. 2022. Hubungan Aktivitas Fisik Dan Spiritualitas Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Hipertensi Di Posyandu Lansia Nusa Indah Kecamatan Patimuan, *Jurnal Kesehatan*, 15(1), pp. 1–8.
- Kasiati dan Dwi Rosmalawati, N.W. 2016. *Kebutuhan Dasar Manusia I*. Pusdik SDM Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*.
- Kurnia, A. 2020. *Self Managemen Hipertensi*. Edited by T. Lestari. CV. Jakad Media Publishing.
- Kusumo, M.P. 2020. *Buku Pemantauan Aktivitas Fisik Mahendro Prasetyo Kusumo, Yogyakarta: The Journal Publishing*. Available at: [http://repository.umsida.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896/Buku pemantauan aktivitas fisik.pdf?sequence=1](http://repository.umsida.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896/Buku%20pemantauan%20aktivitas%20fisik.pdf?sequence=1).
- Made, N. dkk. 2019. Reabilitas kuesioner pittsburgh sleep quality index (PSQI) versi bahasa indonesia dalam mengukur kualitas tidur lansia, *Jurnal Lingkungan & Pembangunan*, 3(2), pp. 30–38.
- Maulia, M., Hengky, H.K. dan Muin, H. 2021. Analysis Of The Event Of Hypertension Disease In Pinrang District, *Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan*, 4(3), pp. 2614–3151. Available at: <http://jurnal.umpar.ac.id/index.php/makes>.
- Maulidina, F. 2019. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jati Luhur Bekasi Tahun 2018. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 4(1), pp. 149–155. Available at: <https://doi.org/10.22236/arkesmas.v4i1.3141>.
- Mayangsari, E. dan Lestari, B.N. 2019. *Farmakoterapi Kardiovaskuler*. Edited by H.D. Karunawati. UB Press.
- Mustika, I.W. and Sudiantara, K. 2019. Effects Of Health Promotion With Family Approaches On Blood Pressure And Headache Toward Elderly, *International Journal of Health Sciences*, 3(3), pp. 8–16. Available at: <https://doi.org/10.29332/ijhs.v3n3.344>.
- Mustika, I.W., Sudiantara, K. and Lestari, A.S. 2021. Health Education With Audiovisual Media And Relaxation Massage In Lowering Blood Pressure And Improved Sleep Quality For The Elderly, *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9, pp. 118–123. Available at: <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.6781>.
- Muhaningsyah, E. Della, dkk. 2021. Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Melalui Terapi Relaksasi Otot Progresif, *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(2), pp. 359–366. Available at: <https://doi.org/10.37287/jppp.v3i2.462>.
- Nashori Fuad, W.E.D. 2017. *Psikologi Tidur: Dari Kualitas Tidur Hingga*

Insomnia 2017.

- Notoatmodjo, S. 2018 *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nuraeni, E. 2019. Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Beresiko Dengan Kejadian Hipertensi Di Klinik X Kota Tangerang, *Jurnal JKFT*, 4(1), p. 1. Available at: <https://doi.org/10.31000/jkft.v4i1.1996>.
- Nursalam. 2020. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis*. 5th edn. Edited by P. Puji Lestari. Jakarta : Salemba Medika
- Oktaviatama, A., Mirawati, D. dan Setiawan, C. 2023. Pengaruh Walking Morning Exercise Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia, *Jurnal Kesehatan Andalas*, 12(2), p. 82. Available at: <https://doi.org/10.25077/jka.v12i2.2233>.
- Puspitasari, D.I., Hannan, M. dan Chindy, L.D. 2020. Pengaruh Jalan Pagi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi Di Desa Kalianget Timur Kecamatan Kalianget Kabupaten Sumenep, *Jurnal Ners Lentera*, 5(1), pp. 1–8. Available at: <http://jurnal.wima.ac.id/index.php/NERS/article/view/1566>.
- Reza, R.R, K.Berawi, N. Karima, A. Budiarto. 2019. Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan, *Majority*, 8(2), pp. 247–253.
- Rikesdas Bali. 2022. *Laporan Provinsi Bali RISKESDAS 2022*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Saat, S. dan Mania, S. 2020. *Pengantar Metodologi Penelitian : Panduan Bagi Peneliti Pemula*. Edited by Muzzakir. Sulawesi: Pusaka Almailda.
- Sakinah, P.R., Kosasih, C.E. dan Sari, E.A. 2018. Gambaran Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi Quality of Sleep Among Hypertension Patients. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 13(2), p. 46. Available at: <https://doi.org/10.32382/medkes.v13i2.663>.
- Sarastuti, A.W.dan Widyanoro, B. 2018. Latihan Fisik bagi Penderita Hipertensi. *Cermin Dunia Kedokteran*, 45(12), pp. 930–933. Available at: <https://cdkjournal.com/index.php/cdk/article/view/687>.
- Sari, A. dan Suratini. 2018. Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Tingkat Hipertensi Lansia di Dusun Biru Trihanggo Gamping Sleman, *Naskah Publikasi*, pp. xi–93. Available at: <http://digilib.unisayogya.ac.id/3931/>.
- Setiadi. 2013. *Konsep Dan Praktek Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Shahid, A.*et all*. 2014. Stop, That And One Hundred Other Sleep Scales, *STOP, THAT and One Hundred Other Sleep Scales*, pp. 1–406. Available at: <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-9893-4>.

- Silwanah, A.S., Yusuf, R.A. dan Hatta, N. 2020. Pengaruh Aktifitas Jalan Pagi Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Pusat Pelayanan Sosial Lanjut Usia Mappakasunggu Pare-Pare, *Journal of Aafiyah Health Research (JAHR)*, 1(2), pp. 74–83. Available at: <https://doi.org/10.52103/jahr.v1i2.283>.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta Bandung.
- Sugiyono. 2022. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Suiraoaka, P., Budiani, N.N. dan Sarihati, I. 2019. *Metodologi Penelitian Kuantitatif Bidang Kesehatan*. Yogyakarta: Pustaka Panasea.
- Sumarna, U., Rosidin, U. dan Suhendar, I. 2019. Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Pasien Prehipertensi/Hipertensi Puskesmas Tarogong Garut, *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(1), pp. 1–3.
- Sunarti, I.P.N. 2021. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Upaya Pengendalian Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangmulya Kecamatan Karangpawitan, *Journal Of Midwifery And Nursing*, 1(3), p. 7.
- Supriadi, D., Santoso, M.B. dan Supriantini, N.P. 2023. Penatalaksanaan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Melakukan Aktivitas Olahraga Jalan Kaki, *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(4), pp. 294–303. Available at: <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i4.9949>.
- Taleghani, E. *et al.* 2016. Comparison of the Effects of Morning and Evening Walks on Nighttime Sleep Quality Among Elderly People: A Randomized, Crossover, Clinical Trial. *Modern Care Journal*, 13(4). Available at: <https://doi.org/10.5812/modernc.60210>.
- Wang, F. and Boros, S. 2021. The effect of daily walking exercise on sleep quality in healthy young adults. *Sport Sciences for Health*, 17(2), pp. 393–401. Available at: <https://doi.org/10.1007/s11332-020-00702-x>.
- Yani, R.D., Wahyudi, J.T. dan Suratun, S. 2019. Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Kualitas Tidur Pasien Dengan Hipertensi Di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 3(2), p. 88. Available at: <https://doi.org/10.24269/ijhs.v3i2.1844>.
- Yunus, M., Candra Adiitya, I.W. dan Robbiardy Eksa, D. 2021. Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Haji Pemanggilan Kecamatan Anak Tuha Kab. Lampung Tengah', *Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Haji Pemanggilan Kecamatan Anak Tuha Kab. Lampung Tengah*. 11(1), pp. 192–201. Available at: https://journals.ekb.eg/article_243701_6d52e3f13ad637c3028353d08aac9

c57.pdf.

Zhang, C. *et al.* 2020. Reliability, Validity, and Factor Structure of Pittsburgh Sleep Quality Index in Community-Based Centenarians. *Frontiers in Psychiatry*, 11(August), pp. 1–11. Available at: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.573530>.