

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., Munthe, S. A., Hulu, V. T., Budiastutik, I., Ramdany, R., Fitriani, R. J., Tania, P. O. A., Rahmiati, F. B., Lusiana, S. A., Susilawaty, A., Sianturi, E., Suryana, & Faridi, A. (2021). *METODOLOGI PENELITIAN KESEHATAN* (O. Watrianthos & J. Simarmata, Eds.). Yayasan Kita Menulis.
- Amiruddin, R. (2023). *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular, KUALITAS KEPERAWATAN DAN KUALITAS HIDUP PENDERITA DIABETES MELITUS*. CV. Trans Info Media.
- Arya Wardana, I. K. N., & Machmudah, M. (2023). Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Klien Lansia. *Ners Muda*, 4(1), 112. <https://doi.org/10.26714/nm.v4i1.9493>
- Atmanegara, soni patriot wira, Nurhida, byba melda suhita, Suprato, sentot imam, & Nurwijayati. (2021). *RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH DAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI*. STRADA PRESS.
- Decroli, E. (n.d.). *DABETES MELITUS TIPE 2* (Y. Efendi, G. Decroli, & A. Rahmadi, Eds.; Alexander).
- Fitriani, H., & Achmad. (2017). Perbedaan Efektivitas Relaksasi Otot Progresif dan Hipnoterapi Terhadap Disminore Primer Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan BSI*, 4(2), 149–152.
- Gorintha, A. W., Muliani, Yuliana, & Karmaya, I. N. M. (2022). Hubungan kualitas tidur dengan tingkat depresi pada mahasiswa sarjana kedokteran dan profesi dokter angkatan 2018 universitas udayana. *Jurnal Medika Udayana*, 11(11), 10–15.
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *METODE PENELITIAN KUALITATIF & KUANTITATIF* (H. Abadi, Ed.; Edisi 1). CV. Pustaka Ilmu.
- Jepisa, T., Wati, L., Kesehatan, S., & Tidur, K. (2022). *SICINCIN DI MASA VANDEMI COVID-19*. 1, 159–166.
- Jessica, K. (2023). *Menilik Angka Diabetes di Indonesia yang Mengkhawatirkan*.
- Junaidin, Ns. (2018). PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS DI WILAYAH PUSKESMAS WOHA. *Analytical Biochemistry*, 11(1), 1–5. <http://link.springer.com/10.1007/978-3-319-59379-1%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-420070-8.00002-7%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.ab.2015.03.024%0Ahttps://doi.org/10.1080/073>

[52689.2018.1441103%0Ahttp://www.chile.bmw-motorrad.cl/sync/showroom/lam/es/](http://www.chile.bmw-motorrad.cl/sync/showroom/lam/es/)

- Kasiati, & Rosmalawati, ni wayan dwi. (2016). *KEBUTUHAN DASAR MANUSIA 1* (Edisi 1). Tim P2M2.
- Kurniawati, E. (2019). *EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERASI DENGAN GENERAL ANESTESI DI RSUD PKU MUHAMMADIYAH BANTUL*. 80.
- Masturoh, I., & T, N. A. (2018). *METODOLOGI PENELITIAN KESEHATAN*. Tim P2M2.
- Muhith, A., Herlambang, T., Fatmawati, A., Hety, D. S., & Merta, I. W. S. (2020). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kekuatan Otot Dan Kualitas Tidur Lanjut Usia. *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 8(2), 306.  
<https://doi.org/10.33366/jc.v8i2.1792>
- NOVITASARI, D., & NOVITASARI, D. (2020). *Studi Pustaka: Relaksasi Otot Progresif Terhadap Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Rsup Dr Kariadi Semarang*.
- Nur, S. (2017). *BERDAMAI DENGAN DIABETES*. Tim Bumi Medika.
- Nurhanifah, D., Sasarari, Z. A., Azza, A., Syaharuddin, S., & Yunus, M. (2023). Blood Glucose Levels on Sleep Quality in Patients with Diabetes Mellitus: A Cross-Sectional Study. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 474–480.  
<https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.1130>
- Pawestri, P., Dhamanik, R., Khayati, N., Machmudah, M., & Rejeki, S. (2022). Penyuluhan dan Pelatihan Pijat Endorphin dan Relaksasi Otot Progresif dalam Upaya Mengatasi Disminore pada Remaja di SMP Negeri 1 Lasem. *SALUTA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 9.  
<https://doi.org/10.26714/sjpkm.v2i2.10999>
- Pranata, S., & Khasanah, dwi uswatun. (2017). *Merawat Penderita Diabetes Melitus*. PUSTAKA PANASEA.
- Putri, A. D., & Yanti, N. (2023). *Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien DM Tipe 2 Dengan Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah : Case Report Progressive Muscle Relaxation Technique In Type 2 DM Patients With Unstable Blood Glucose Levels : Case Report Abstract Pendahuluan Penyakit mer*. 3, 109–117.  
<https://doi.org/10.36082/jhcn.v3i2.1444>
- Riyadi, S., & Widuri, H. (2015). *KEBUTUHSN DASAR MANUSIA AKTIVITAS ISTIRAHAT DIAGNOSA NANDA*. Gosyen Publishing.

- Setiawan, M. D., & Yanto, A. (2020). Penurunan Glukosa Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Menggunakan Kombinasi Terapi Relaksasi Napas Dalam dan Murrotal. *Ners Muda*, 1(3), 184. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i3.6205>
- Sinulingga, W. ayu lestari, Veronika, A., Sialagan, E., & Sinabariba, M. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Lansia di Puskesmas Desa Pasir Tengah Kecamatan Tanah Pinem Kabupaten Dairi Tahun 2021. *Healthcaring: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(2), 17–28. <https://doi.org/10.47709/healthcaring.v1i2.1353>
- Soelistijo, S. A., Lindarto, D., Decroli, E., Permana, H., Sucipto, K. W., Kusnadi, Y., Budiman, Ikhsan, R., Sasiarini, L., & Sanusi, H. (2019). Pengelolaan Dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia. *PB Perkeni*, 133.
- Suiraoaka, i P., Budiani, N. N., & Sarihati, I. G. A. D. (2019). *METODOLOGI PENELITIAN KUANTITATIF BIDANG KESEHATAN* (Edisi 1). PUSTAKA PANASEA.
- Sukmawati, N., & Putra, I. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah. *Jurnal Keperawatan*, 15(4), 17–24. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v15i4.1872>
- Trisnawati, I., Fajriyah, N., & Samudera, W. S. (2020). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Respon Stres, Kadar Glukosa Darah, dan Kualitas Hidup pada Pasien Diabetes Melitus: A Systematic Review. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 11(4), 357. <https://doi.org/10.33846/sf11406>
- Tristianingsih, J., & Handayani, S. (2021). Determinan Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A di Universitas Muhammadiyah Prof DR Hamka. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 3(2), 120. <https://doi.org/10.47034/ppk.v3i2.5275>
- Vebriana, D. A. (2023a). Penerapan Relaksasi Otot Progresif terhadap Gangguan PolaiTiduripadaPenderitai DiabetesiMellitustiipei2 Application of ProgressiveiMuscleiRelaxationitoiSleepiPatterniDisturbancesiiniType 2 DiabetesiMellitustiPatiensi. *Tahun*, 5(1), 74–80.
- Vebriana, D. A. (2023b). Penerapan Relaksasi Otot Progresif terhadap Gangguan PolaiTiduripadaPenderitai DiabetesiMellitustiipei2 Application of ProgressiveiMuscleiRelaxationitoiSleepiPatterniDisturbancesiiniType 2 DiabetesiMellitustiPatiensi. *Tahun*, 5(1), 74–80.
- Wahyudi, D. A., & Arlita, I. (2019). Progressive Muscle Relaxation Diabetes Melitus Tipe 2 Terkontrol dan Tidak Terkontrol WELLNESS AND HEALTHY MAGAZINE Progressive Muscle Relaxation Terhadap Kadar Glukosa Darah Diabetes Melitus Tipe 2 Terkontrol dan Tidak Terkontrol 2 indaharlita7@gmail.com. *Wellness and Healthy Magazine*, 1(1), 93.

<http://wellness.journalpress.id/index.php/wellness/http://wellness.journalpress.id/index.php/wellness/>

Widyanto, candra faisalado, & Triwibowo, C. (2021). *Trend Disease "Trend Penyakit Saat Ini."* CV. Trans Info Media.