DAFTAR PUSTAKA

Afandi, N. R. (2023). *Efek Masase Dalam Turnamen Terhadap Kelelahan, Kualitas Tidur, Dan Suasana Hati Atlet Futsal* [Universitas Negeri Yogyakarta]. https://eprints.uny.ac.id/79867/1/fulltext_nur rizal afandi_21611251067.pdf

Alle, L. F. N., Aty, Y. M. V. B., Selasa, P., Srinurwela, T., & Romana, A. oleh. (2025). Efektifitas Terapi Pijat Refleksi Kaki (Foot Massage) terhadap Kualitas Tidur Pasien dengan Hipertensi. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *4*(3), 556–569. https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v4i3.4787

Ariantini, F. A., & Hariyadi, S. (2012). GANGGUAN INSOMNIA PADA MAHASISWA YANG MENYUSUN SKRIPSI (Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang). *INTUISI Jurnal Psikologi Ilmiah*, *4*(3), 1–5.

Damayanti, N., & Hadiati, T. (2019). PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI TERHADAP TINGKAT. *JURNAL KEDOKTERAN DIPONEGORO*, *8*(4), 1210–1216.

Dewi, P. A., & Ardani, I. G. A. I. (2014). Angka Kejadian serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gangguan tidur (Insomnia) Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Wana Seraya Denpasar Bali Tahun 2013. *Jurnal Medika Udayana*, *3*(8).

Fazeli, M. S., Pourrahmat, M.-M., Massah, G., Lee, K., Lavoie, P. M., Fazeli, M., Esser, A., & Collet, J.-P. (2020). The Effect of Massage on the Cardiac Autonomic Nervous System and Markers of Inflammation in Night Shift Workers: a Pilot Randomized Crossover Trial. *International Journal of Therapeutic Massage & Bodywork*, *13*(3), 6–17.

Funsu Andiarna, L. P. W., Hidayati, I., & Agustina, E. (2020). Analisis Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa. *Media Publikasi Penelitian*, *17*(2), 37–42.

Istichomaharani, I. S., & Habibah, S. S. (2016). MEWUJUDKAN PERAN MAHASISWA SEBAGAI "AGENT OF CHANGE, SOCIAL CONTROL, DAN IRON STOCK." *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Ke-2*, *2*, 1–6.

Juwita, I. M. D. W., Sukardin, & Cahyono, W. (2020). Pengaruh Massage Wajah (Pijat Wajah) Terhadap Insomnia Pada Pralansia Di Desa Jagaraga Wilayah Kerja Puskesmas Kuripan. *Medika Cendikia*, *6*(2).

Kansil, T. I. L., Kapantow, N. H., Rompas, S. J., Ratulangi, U. S., Ratulangi, U. S., Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F., Ratulangi, U. S., & Tahuna, P. (2024). Pengaruh Terapi Pijat Akupresur Terhadap Kualitas Tidur Anak Usia 1-3 Tahun Yang Mengalami Common Cold Di Wilayah Puskesmas Tahuna

Timur Kabupaten Kepulauan Sangihe Pendahuluan. *Mapalus Nursing Science Journal*, *02*(02), 124–135.

Koçyiğit, B. F., Akyol, A., & Usgu, S. (2021). ROLE OF MANUAL THERAPY AND MASSAGE IN THE TREATMENT OF FIBROMYALGIA: TESTING THE HYPOTHESIS. *Central Asian Journal of Medical Hypotheses and Ethics*, *2*(4), 182–189. https://doi.org/10.47316/cajmhe.2021.2.4.01

Kurniawan, W., & Kurniawan, M. T. A. (2021). *SPORT MASSAGE Pijat Kebugaran Olahraga* (A. Wijayanto (ed.); Cetakan Pe). Akademia Pustaka.

Marpaung, H. I., & Trisduita, F. (2025). Efektivitas Masase Terapi dengan Pemulihan Aktif terhadap Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Si Bio Bio Kotanopan. *Jurnal Anggara : Jurnal Pendidikan Olahraga, Kesehatan, Rekreasi Dan Terapannya*, *1*(2), 110–119. https://doi.org/10.63987/anggara.v1i2.131

Munawar, A. Al, Girsang, D. G., Sitorus, D. L., Pangestu, D., Agustian, M. A., Yayiri, M. F. I., & Pangihutan, L. (2024). *Pelatihan Sport Massage Sebagai Upaya Peningkatan Keterampilan Ibu Rumah Tangga Bekerjasama Dengan Pengurus Provinsi PERWOSI Sumatera Utara*. *2*(4), 1103–1108.

Olii, N., Kepel, B. J., & Silolonga, W. (2018). HUBUNGAN KEJADIAN INSOMNIA DENGAN KONSENTRASI BELAJAR PADA MAHASISWA SEMESTER V PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SAM RATULANGI. *E-Journal Keperawatan (e-Kp)*, *6*(1), 4.

Prakoso, M. D. D., Marom, F. A., Salsabila, Z. L., Maulana, M. A., Nurlatifah, A., Rahman, Z. A., Anandafikri, M. E., & Pradana, R. N. (2024). Dampak Latihan Fisik Berkelanjutan terhadap Pola Tidur dan Kualitas Tidur Atlet UKM Atletik UNNES. *JURNAL ANALIS*, *3*(2), 253–263.

Prasetiyo, A., & Nugroho, R. A. (2023). Kontribusi Sport Massage Menggunakan Teknik Dasar Manipulatif Terhadap Penurunan Asam Laktat Pada Atlet Atletik. *AJoPE (Aisyah Journal Physical Education)*, *2*(1), 7–12.

Prasetyarini, D., & Rahmawati, I. (2025). *ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN EFEKTIVITAS TERAPI HEAD MASSAGE PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN NYERI KEPALA DI RUANG RAWAT INAP MAJAPAHIT RSUD PROF. DR. SOEKANDAR MOJOSARI*. Universitas Bina Sehat Mojokerto.

Prastya, A. H., Hendri, G., Susila, A., & Suastini, N. N. (2019). PELATIHAN SPORT MASSAGE PADA SISWA SEKOLAH LUAR BIASA NEGERI 1 BULELENG-BALI. *Jurnal Widya Laksana*, *8*(2), 175–180.

Rizqiea, N. S., & Hartati, E. (2012). *PENGALAMAN MAHASISWA YANG MENGALAMI INSOMNIA SELAMA MENGERJAKAN TUGAS AKHIR*. *1*(1), 231–236.

Sari, A. S., & Nugroho, S. (2014). PERSEPSI PASIEN PUTERI PHYSICAL THERAPYCLINIC TERHADAP EFEKTIVITAS SPORTMASSAGE DALAM MENGATASI PENYEBAB KESULITAN TIDUR. *MEDIKORA*, *XIII*(1).

Sari, S. N., Abdullah, A., & Sugiarto, D. (2023). DAMPAK MASASE OLAHRAGA TERHADAP TINGKAT STRES MAHASISWA IKOR UNIVERSITAS NEGERI MALANG. *JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN*, *1*(1), 47–55.

Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif dan R&D*. Alfabeta.

W, L. P. H., Sutresna, I. N., & Kp, P. W. (2013a). LANSIA DENGAN INSOMNIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA WANA SERAYA DENPASAR. *Jurnal Dunia Kesehatan*, *2*, 39–43.

W, L. P. H., Sutresna, I. N., & Kp, P. W. (2013b). PENGARUH MASASE PUNGGUNG TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DENGAN INSOMNIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA WANA SERAYA DENPASAR. *Jurnal Dunia Kesehatan*, *2*(2), 39–43.

Wahyuni, R. S., & Berliana, I. (2022). HUBUNGAN STRES DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA REMAJA DI SMA KOTA PEKANBARU. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, *08*(01), 117–123.

Winoka, W. D. (2024). *Asuhan Keperawatan Pada Klien dengan Masalah Gangguan Pola Tidur (Insomnia) dengan Intervensi Terapi Rendam Kaki Air Hangat dan Massage pada Lansia di Panti Werdha Damai Ranomuut*. Universitas Katolik De La Salle Manado.

Yulita, R. F. (2021). Pengaruh Back Massage Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Kartika*, *16*(1), 9–16. https://doi.org/10.26874/jkkes.v16i1.155

THE Character Building UNIVERSITY