

**PENGARUH TERAPI MUSIK *MORNING HAPPINESS*
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT INSOMNIA
PADA LANSIA DI BANJAR PEKANDELAN
SANUR**



SKRIPSI

**OLEH :
PUTU AYU PUTRI DHYANI**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

**PENGARUH TERAPI MUSIK *MORNING HAPPINESS*
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT INSOMNIA
PADA LANSIA DI BANJAR PEKANDELAN
SANUR**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Keperawatan Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

**Oleh :
Putu Ayu Putri Dhyani
C1122037**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Putu Ayu Putri Dhyani

NIM : C112203

Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Musik *Morning Happiness* Terhadap Penurunan
Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Banjar Pekandelan Sanur

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar asli karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudia hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, 12 Mei 2026



NIM. C1122037

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH TERAPI MUSIK *MORNING HAPPINESS* TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA DI
BANJAR PEKANDELAN SANUR

Diajukan Oleh :

PUTU AYU PUTRI DIHYANI

C1122037

Mangupura, 07 Mei 2026

Telah disetujui oleh dosen Pembimbing

Pembimbing I



Dr. Ns. Ni Komang Matalia Gandari, S.Kep., MH., M.Kep

NIDN : 0813098803

Pembimbing II



Ns. Ni Putu Dita Walandari, S.Kep., M.kep., Sp.Kep.I

NIDN: 0826019001

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep

NIDN: 0821058603

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU
KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN

BINA USADA BALI

Tanggal : 05 Juni 2026

Yang terdiri dari :

Ketua Penguji :



Ns. I Made Dwie Pradnya Susila, S.Kep., M.Kes

NIDN : 0813068801

Sekretaris Penguji



Dr. Ns. Ni Komang Matalia Gandari, S.Kep., MH., M.Kep

NIDN: 0813098803

Anggota Penguji:



Ns. Ni Putu Dita Wulandari, S.Kep., M.kep., Sp.Kep.I

NIDN: 0807068702

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep

NIDN: 0821058603

BINA USADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN

Skripsi, April 2026

Putu Ayu Putri Dhyani

Pengaruh Terapi Musik *Morning Happiness* Terhadap Penurunan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Banjar Pekandelan Sanur

xvi + 58 + 5 tabel + 2 gambar + 16 lampiran

ABSTRAK

Insomnia merupakan gangguan tidur yang umum terjadi pada lansia akibat proses penuaan yang menyebabkan penurunan kualitas dan kuantitas tidur. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti perubahan fisiologis, penyakit kronis, faktor psikologis, serta lingkungan. Salah satu upaya non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi insomnia adalah terapi musik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi musik "*Morning Happiness*" terhadap tingkat insomnia pada lansia di Banjar Pekandelan Sanur Kaja.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *pre-eksperimental* dan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 29 lansia yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Insomnia Rating Scale (IRS)* dan SOP terapi musik *Morning Happiness*. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor insomnia sebelum intervensi adalah 21,66 (kategori insomnia sedang), sedangkan setelah intervensi menurun menjadi 16,72 (kategori insomnia ringan). Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p < 0,001$ yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian terapi musik *Morning Happiness* terhadap penurunan tingkat insomnia pada lansia. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi musik *Morning Happiness* dalam menurunkan tingkat insomnia pada lansia di Banjar Pekandelan Sanur Kaja. Terapi musik ini dapat menjadi salah satu alternatif intervensi non-farmakologis yang sederhana, aman, dan efektif untuk meningkatkan kualitas tidur lansia.

Kata kunci : insomnia, lanjut usia, terapi musik

Daftar Pustaka : 98 (2020-2026)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
BACHELOR'S DEGREE OF NURSING PROGRAM**

Undergraduate thesis, April 2026

Putu Ayu Putri Dhyani

The Effect of “Morning Happiness” Music Therapy on Reducing Insomnia Levels among Older Adults in Banjar Pekandelan, Sanur Kaja

xvi + 58 pages + 5 tables + 2 figures + 16 appendices

Abstract

Insomnia is one of the most common sleep disorders among older adults and is frequently associated with the aging process, which contributes to a decline in both sleep quality and sleep quantity. Insomnia in the elderly may result from various factors, including physiological changes, chronic health conditions, psychological distress, and environmental influences. Persistent insomnia can negatively affect physical health, cognitive function, emotional well-being, and overall quality of life. Therefore, effective non-pharmacological interventions are needed to improve sleep outcomes among older adults. One such intervention is music therapy, which has been shown to promote relaxation and enhance sleep quality. This study aimed to determine the effect of *Morning Happiness* music therapy on insomnia levels among older adults in Banjar Pekandelan, Sanur Kaja.

This study employed a quantitative pre-experimental design using a one-group pretest-posttest approach. A total of 29 older adults were recruited through purposive sampling. Data were collected using the Insomnia Rating Scale (IRS) questionnaire, and the intervention was administered according to the *Morning Happiness* music therapy standard operating procedure. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test.

The findings revealed that the mean insomnia score before the intervention was 21.66, categorized as moderate insomnia. Following the intervention, the mean score decreased to 16.72, indicating mild insomnia. The Wilcoxon Signed Rank Test demonstrated a statistically significant difference between pretest and posttest scores, with a p-value of 0.001 ($p < 0.05$).

In conclusion, *Morning Happiness* music therapy had a significant effect on reducing insomnia levels among older adults in Banjar Pekandelan, Sanur Kaja. This intervention may serve as a simple, safe, and effective non-pharmacological nursing strategy to improve sleep quality and promote the well-being of the elderly population.

Keywords: insomnia, older adults, music therapy

References: 98 (2020–2026)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat Asung Kertha Wara Nugraha- Nya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Terapi Musik “*Morning Happiness*” Terhadap Penurunan Tingkat Insomnia Pada Lansia di Banjar Pekandelan Sanur”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan Pendidikan pada Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali. terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari doa, bimbingan, dan dukungan berbagai pihak. Dengan penuh rasa hormat, peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan program ilmu keperawatan di kepala STIKES Bina Usada Bali.
2. Dr. Ns. Ni Komang Matalia Gandari, S.,Kep., M.H., M.Kep selaku pembimbing I yang telah memberikan waktu luang dengan penuh kesabaran untuk peneliti dalam memberi masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ns. Ni Putu Dita Wulandari, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.J selaku pembimbing II yang telah memberikan waktu luang dengan penuh kesabaran untuk peneliti dalam memberi masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. I Ketut Diana dan Ida Ayu Martini selaku orang tua yang telah memberikan kasih sayang, doa, motivasi, serta dukungan yang tiada henti. Berkat dukungan semangat dari beliau, peneliti dapat menyelesaikan karya ini dengan sebaik-baiknya.
5. Made Bagus Dinantha Putra dan Nyoman Dimar Tri Adnyana, selaku adik yang selalu memberikan semangat, canda tawa, serta dukungan dengan caranya sendiri. Kehadirannya menjadi penyemangat tersendiri dalam setiap langkah peneliti hingga karya ini dapat terselesaikan.
6. Gede Deva Pradnya Putra, seseorang yang sangat peneliti cintai sekaligus seseorang yang selalu memberikan dukungan, perhatian, serta semangat di setiap langkah peneliti. Kehadiran dan pengertiannya menjadi sumber kekuatan yang membantu peneliti dalam menyelesaikan karya ini. Semoga karya ini dapat menjadi wujud kecil dari rasa terima kasih atas segala kasih dan dukungan yang telah kamu berikan.
7. Ni Putu Yun Karina, sahabat tercinta yang selalu memberikan dukungan, semangat, dan keceriaan dalam setiap proses yang peneliti jalani. Kehadiranmu menjadi penyemangat besar dalam menyelesaikan karya ini.
8. ANURA *Class* selaku teman-teman kelas tercinta yang selalu memberikan dukungan, kebersamaan, serta semangat selama proses penyusunan karya ini

Penulis menyadari bahwa skripsi ini kurang sempurna, oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun dalam

rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih.

Badung, 1 Juni 2026

Penulis

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIANError! Bookmark not defined.

HALAMAN PERSETUJUAN..... iii

HALAMAN PENGESAHAN iv

ABSTRAK v

ABSTRACTError! Bookmark not defined.

KATA PENGANTAR..... vii

DAFTAR ISI..... x

DAFTAR TABEL xiv

DAFTAR GAMBAR xv

DAFTAR LAMPIRAN xvi

BAB I PENDAHULUAN.....Error! Bookmark not defined.

A. Latar BelakangError! Bookmark not defined.

B. Rumusan MasalahError! Bookmark not defined.

C. Tujuan Penelitian.....Error! Bookmark not defined.

1. Tujuan Umum.....Error! Bookmark not defined.

2. Tujuan Khusus.....Error! Bookmark not defined.

D. Manfaat PenelitianError! Bookmark not defined.

1. Pelayanan keperawatanError! Bookmark not defined.

2. MasyarakatError! Bookmark not defined.

3. Institusi Pendidikan.....Error! Bookmark not defined.

4. Pengembangan Ilmu Keperawatan.....Error! Bookmark not defined.

E. Keaslian PenelitianError! Bookmark not defined.

BAB II TINJAUAN PUSTAKAError! Bookmark not defined.

A. Konsep Lansia.....Error! Bookmark not defined.

1. Definisi LansiaError! Bookmark not defined.

2. Perubahan Pada LansiaError! Bookmark not defined.

3. Faktor Yang Mempengaruhi Pola Tidur Lansia	Error! Bookmark not defined.
B. Konsep Insomnia	Error! Bookmark not defined.
1. Definisi Insomnia Pada Lansia	Error! Bookmark not defined.
2. Penyebab Insomnia Pada Lansia	Error! Bookmark not defined.
3. Penanganan Insomnia	Error! Bookmark not defined.
C. Konsep Terapi Musik	Error! Bookmark not defined.
1. Definisi Terapi Musik	Error! Bookmark not defined.
2. Jenis-jenis Terapi musik	Error! Bookmark not defined.
3. Manfaat Terapi Musik Bagi Lansia	Error! Bookmark not defined.
4. Terapi Musik “Morning Happiness”	Error! Bookmark not defined.
5. Mekanisme Kerja Terapi Musik Terhadap Tidur	Error! Bookmark not defined.
D. Kerangka Teori	Error! Bookmark not defined.
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DEFINISI OPERASIONAL	Error! Bookmark not defined.
A. Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
B. Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
C. Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
BAB IV METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Rancangan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
1. Populasi	Error! Bookmark not defined.
2. Sampel	Error! Bookmark not defined.
C. Tempat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
E. Etika Penelitian	Error! Bookmark not defined.
F. Alat Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
1. Instrument Penelitian	Error! Bookmark not defined.
2. Uji Validitas dan Reliabilitas	Error! Bookmark not defined.
G. Prosedur Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.

1. Prosedur Administrasi	Error! Bookmark not defined.
2. Prosedur Teknis	Error! Bookmark not defined.
H. Pengolahan Data	Error! Bookmark not defined.
I. Rencana Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
1. Analisis Univariat.....	Error! Bookmark not defined.
2. Analisis Bivariat	Error! Bookmark not defined.
BAB V HASIL	Error! Bookmark not defined.
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Hasil Analisis Univariat	Error! Bookmark not defined.
1. Gambaran Karakteristik Responden	Error! Bookmark not defined.
2. Mengidentifikasi Insomnia Pada Lansia Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Musik Morning Happiness.....	Error! Bookmark not defined.
C. Analisis Bivariat.....	Error! Bookmark not defined.
BAB VI PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Interpretasi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin	Error! Bookmark not defined.
2. Analisis Tingkat Insomnia Sebelum Pemberian Terapi Musik <i>Morning Happiness</i>	Error! Bookmark not defined.
3. Analisis Tingkat Insomnia Setelah Pemberian Terapi Musik <i>Morning Happiness</i>	Error! Bookmark not defined.
4. Pengaruh Pemberian Terapi Musik <i>Morning Happiness</i> Menurunkan Tingkat Insomnia.....	Error! Bookmark not defined.
B. Keterbatasan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan, dan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1. Terhadap Pelayanan Kesehatan.....	Error! Bookmark not defined.
2. Terhadap Pendidikan Kesehatan	Error! Bookmark not defined.
3. Terhadap Penelitian Selanjutnya	Error! Bookmark not defined.
BAB VII PENUTUP.....	Error! Bookmark not defined.
A. Simpulan.....	Error! Bookmark not defined.

B. Saran.....	Error! Bookmark not defined.
1. Bagi Pelayanan Kesehatan	Error! Bookmark not defined.
2. Bagi Institusi Pendidikan	Error! Bookmark not defined.
3. Bagi Masyarakat.....	Error! Bookmark not defined.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA.....	17
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional Pengaruh Terapi Musik “Morning Happiness” Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Banjar Pekandelan Sanur. **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 5. 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 5. 3 Insomnia Pada Lansia Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Musik Morning Happiness**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 5. 4 Hasil Uji Wilcoxon Kuesioner Rating Scale Insomnia Pada Lansia Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Musik Morning Happiness..... **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3. 1 Pengaruh Terapi Musik “Morning Happiness” Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Banjar Pekandelan Sanur.**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Permohonan Studi Pendahuluan

Lampiran 2 Permohonan Ijin Penelitian

Lampiran 3 Surat Balasan Studi Pendahuluan

Lampiran 4 Surat Balasan Ijin Penelitian

Lampiran 5 Surat permohonan menjadi responden

Lampiran 6 Surat Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 7 Lembar Data Demografi Responden

Lampiran 8 Kuesioner

Lampiran 9 Kisi-Kisi Kuesioner

Lampiran 10 SOP Terapi Musik

Lampiran 11 Lampiran Rencana Penelitian

Lampiran 12 Lembar bimbingan

Lampiran 13 Data Tabulasi Hasil Penelitian

Lampiran 14 Hasil Olah Data

Lampiran 15 Hasil Uji Etik Penelitian

Lampiran 16 Dokumentasi Penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Majid, Y., & Ali Sidik Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Palembang, M. (2017). Pengaruh Terapi Musik Instrumental Terhadap Kualitas Tidur Penderita Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang (Number 12).
- Akhriansyah, M., Surahmat, R., Agustina, N., & Rusmarita, R. (2024). Implementasi Terapi Musik Nature Sound Kepada Lansia Untuk Mengatasi Ansietas. *Jurnal Abdimas Kesehatan* (Jak), 6(2), 350. <https://doi.org/10.36565/Jak.V6i2.803>
- Candra Susanto, P., Ulfah Arini, D., Yuntina, L., & Panatap Soehaditama, J. (N.D.). Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, Dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka). <https://doi.org/10.38035/Jim.V3i1>
- Damayanti, N., & Hadiati, T. (2019). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Terhadap Tingkat Insomnia Lansia. *Titis Hadiati Jkd*, 8(4), 1210–1216.
- Danirmala, D., & Ariani, P. (2019). Angka Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar, Bali Tahun 2015. In *Jurnal Medika* (Vol. 8, Number 1). <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum>
- Darmawan, M. S., & Irawan, R. J. (N.D.). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lansia.
- Di Panti Sosial Griya Lansia Jannati Kota Gorontalo Harismayanti, L., Damansyah, H., Mowuu, S., Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo Alamat, P., Mansoer Pateda Nodesa, J. H., Tim, P., & Telaga Biru, K. (2023). Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Insomnia Pada. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi (Jig)*, 1(2).
- Herlinah, L. (N.D.). Pengaruh Terapi Musik Suara Alam Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lanjut Usia Di Balai Rehabilitasi Sosial Lanjut. In *Indonesian Journal Of Nursing Sciences And Practices*.
- Herman, D. F., Anggun, C., Fatmawati, H. S. D., Mahardika, I. K., & Wicaksono, I. (2023). Perkembangan Psikososial Lansia Terhadap Peningkatan Sikap Mandiri Dan Fungsi Kognitif. *Jurnal Basicedu*, 7(6), 3616–3621. <https://doi.org/10.31004/basicedu.V7i6.6479>
- Ilmu Kesehatan, J., Orinta, D., Alam Putra, F., Aryani, A., & Studi Keperawatan, P. (2025a). Medic Nutricia Pengaruh Terapi Musik Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya Kalimantan Barat. 20(3). <https://doi.org/10.5455/Mnj.V1i2.644>

- Ilmu Kesehatan, J., Orinta, D., Alam Putra, F., Aryani, A., & Studi Keperawatan, P. (2025b). *Medic Nutricia Pengaruh Terapi Musik Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya Kalimantan Barat*. 20(3). <https://doi.org/10.5455/Mnj.V1i2.644>
- Istri, T., Pemayun, A., Ketut, N., Diniari, S., Ayu, A., Wahyuni, S., Bagus, C., & Lesmana, J. (N.D.). *Perbedaan Tingkat Insomnia Lansia Yang Tinggal Di Panti Sosial Tresna Werdha Dengan Lansia Yang Tinggal Dengan Keluarga*. Desember, 11(12), 2022. <https://doi.org/10.24843/Mu.2022.V11.I12.P05>
- Jepisa, T. (2019). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Insomnia Pada Lansia*. Jik : Jurnal Ilmu Kesehatan, 3(1). <https://doi.org/10.33757/Jik.V3i1.184>
- Jurnal, H., Wulan Sari, N., & Anggarawati, T. (2022a). *Jurnal Fisioterapi Dan Ilmu Kesehatan Sishana Pengaruh Terapi Musik Gamelan Terhadap Penurunan Insomnia Lansia Di Masyarakat (Vol. 4, Number 1)*.
- Jurnal, H., Wulan Sari, N., & Anggarawati, T. (2022b). *Jurnal Fisioterapi Dan Ilmu Kesehatan Sishana Pengaruh Terapi Musik Gamelan Terhadap Penurunan Insomnia Lansia Di Masyarakat (Vol. 4, Number 1)*.
- Jurnal, H., Wulan Sari, N., & Anggarawati, T. (2022c). *Jurnal Fisioterapi Dan Ilmu Kesehatan Sishana Pengaruh Terapi Musik Gamelan Terhadap Penurunan Insomnia Lansia Di Masyarakat (Vol. 4, Number 1)*.
- Juwita, D., Nulhakim, L., & Purwanto, E. (2023). *Hubungan Kecemasan Dengan Insomnia Pada Pralansia Dan Lansia Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Tengkapak Kabupaten Bulungan*. *Aspiration Of Health Journal*, 1(2), 240–251. <https://doi.org/10.55681/Aohj.V1i2.104>
- Jepisa, T. (2019). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Insomnia Pada Lansia*. Jik : Jurnal Ilmu Kesehatan, 3(1). <https://doi.org/10.33757/Jik.V3i1.184>
- Jurnal, H., Wulan Sari, N., & Anggarawati, T. (2022a). *Jurnal Fisioterapi Dan Ilmu Kesehatan Sishana Pengaruh Terapi Musik Gamelan Terhadap Penurunan Insomnia Lansia Di Masyarakat (Vol. 4, Number 1)*.
- Jurnal, H., Wulan Sari, N., & Anggarawati, T. (2022b). *Jurnal Fisioterapi Dan Ilmu Kesehatan Sishana Pengaruh Terapi Musik Gamelan Terhadap Penurunan Insomnia Lansia Di Masyarakat (Vol. 4, Number 1)*.
- Jurnal, H., Wulan Sari, N., & Anggarawati, T. (2022c). *Jurnal Fisioterapi Dan Ilmu Kesehatan Sishana Pengaruh Terapi Musik Gamelan Terhadap Penurunan Insomnia Lansia Di Masyarakat (Vol. 4, Number 1)*.
- Juwita, D., Nulhakim, L., & Purwanto, E. (2023). *Hubungan Kecemasan Dengan Insomnia Pada Pralansia Dan Lansia Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa*

- Tengkapak Kabupaten Bulungan. *Aspiration Of Health Journal*, 1(2), 240–251. <https://doi.org/10.55681/Aohj.V1i2.104>
- Made Jacky Ariesta, I., Wayan Ardini, N., Komang Darmayuda, I., & Sumerjana, K. (2018). Analisis Bentuk Dan Struktur Komposisi “Morning Happiness” Gus Teja. *Journal Of Music Science*, 1(1).
- Miftahul Janna, N., & Pembimbing, D. (N.D.). Konsep Uji Validitas Dan Reliabilitas Dengan Menggunakan Spss.
- Nada, D. E., Rohmah, M., Maulidia Septimar, Z., & Madani, U. Y. (2022). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Insomnia Tahun 2021 The Effect Of Music Therapy On Sleep Quality In Elderly With Insomnia Year 2021. *Nusantara Hasana Journal*, 2(7), 43–46.
- Nanik Yuniarti, Prasanti Adriani, & Suci Khasanah. (2024). Pengaruh Terapi Musik Gamelan Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Desa Bateran Kecamatan Sumbang 2021. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat Dan Sosial*, 2(2), 45–57. <https://doi.org/10.59024/Jikas.V2i2.731>
- Nuryati, S., & Imam Ali Affandi, M. (N.D.). Pengaruh Terapi Musik Instrumental Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Upt Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jombang (The Effect Of Instrumental Music Therapy To Insomnia For Elderly People At Upt Social Service Of Tresna Werdha Of Jombang).
- Nada, D. E., Rohmah, M., Maulidia Septimar, Z., & Madani, U. Y. (2022). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Insomnia Tahun 2021 The Effect Of Music Therapy On Sleep Quality In Elderly With Insomnia Year 2021. *Nusantara Hasana Journal*, 2(7), 43–46.
- Nanik Yuniarti, Prasanti Adriani, & Suci Khasanah. (2024). Pengaruh Terapi Musik Gamelan Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Desa Bateran Kecamatan Sumbang 2021. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat Dan Sosial*, 2(2), 45–57. <https://doi.org/10.59024/Jikas.V2i2.731>
- Nuryati, S., & Imam Ali Affandi, M. (N.D.). Pengaruh Terapi Musik Instrumental Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Upt Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jombang (The Effect Of Instrumental Music Therapy To Insomnia For Elderly People At Upt Social Service Of Tresna Werdha Of Jombang).
- Putri, I., Leba, R. P., Lilla, N., Kep, M. M., Harningtyas, S., St, S., Kes, M., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Malang, M. (2023a). Literature Review : Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Lansia (Vol. 4, Number 2). <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/Phj>
- Putri, I., Leba, R. P., Lilla, N., Kep, M. M., Harningtyas, S., St, S., Kes, M., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Malang, M. (2023b). Literature Review : Faktor-Faktor

- Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Lansia (Vol. 4, Number 2).
<https://Www.Ojsstikesbanyuwangi.Com/Index.Php/Phj>
- Putri, I., Leba, R. P., Lilla, N., Kep, M. M., Harningtyas, S., St, S., Kes, M., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Malang, M. (2023a). Literature Review : Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Lansia (Vol. 4, Number 2).
<https://Www.Ojsstikesbanyuwangi.Com/Index.Php/Phj>
- Putri, I., Leba, R. P., Lilla, N., Kep, M. M., Harningtyas, S., St, S., Kes, M., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Malang, M. (2023b). Literature Review : Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Lansia (Vol. 4, Number 2).
<https://Www.Ojsstikesbanyuwangi.Com/Index.Php/Phj>
- Ratna Yuliana, A., Hafida, F. N., Akademi, D., Krida Husada, K., Keperawatan, M. A., & Husada, K. (2022). Penerapan Terapi Instrumental Keroncong Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia: Studi Literatur. Jurnal Profesi Keperawatan, 9. <http://Jurnal.Akperkridahusada.Ac.Id>
- Ravika Mbaloto, F., Purwiningsih, S., Alfira Yunitaassa, A., Alfira Yunitaassa Ni Wayan Dewinda Arianti, A., & Keperawatan Stikes Bala Keselamatan Palu, P. (N.D.-A). Penerapan Hydroterapi Musik Klasik Untuk Mengatasi Insomnia Pada Lansia : Studi Kasus.
- Ravika Mbaloto, F., Purwiningsih, S., Alfira Yunitaassa, A., Alfira Yunitaassa Ni Wayan Dewinda Arianti, A., & Keperawatan Stikes Bala Keselamatan Palu, P. (N.D.-B). Penerapan Hydroterapi Musik Klasik Untuk Mengatasi Insomnia Pada Lansia : Studi Kasus.
- Ravika Mbaloto, F., Purwiningsih, S., Alfira Yunitaassa, A., Alfira Yunitaassa Ni Wayan Dewinda Arianti, A., & Keperawatan Stikes Bala Keselamatan Palu, P. (N.D.-A). Penerapan Hydroterapi Musik Klasik Untuk Mengatasi Insomnia Pada Lansia : Studi Kasus.
- Ravika Mbaloto, F., Purwiningsih, S., Alfira Yunitaassa, A., Alfira Yunitaassa Ni Wayan Dewinda Arianti, A., & Keperawatan Stikes Bala Keselamatan Palu, P. (N.D.-B). Penerapan Hydroterapi Musik Klasik Untuk Mengatasi Insomnia Pada Lansia : Studi Kasus.
- Umah, K., Twistiandayani, R., Studi, P., Keperawatan, I., & Kesehatan, I. (N.D.). Pengaruh Terapi Musik Gamelan Jawa Terhadap Tingkat Penurunan Insomnia Pada Lansia. <https://Doi.Org/10.58705/Jpm.V3i1.246>
- Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradanie, R. (2021). Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Panti. Jurnal Health Sains, 2(3), 362–380. <https://Doi.Org/10.46799/Jhs.V2i3.135>

- Umah, K., Twistiandayani, R., Studi, P., Keperawatan, I., & Kesehatan, I. (N.D.). Pengaruh Terapi Musik Gamelan Jawa Terhadap Tingkat Penurunan Insomnia Pada Lansia. <https://doi.org/10.58705/Jpm.V3i1.246>
- Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradanie, R. (2021). Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Panti. *Jurnal Health Sains*, 2(3), 362–380. <https://doi.org/10.46799/Jhs.V2i3.135>
- Wahyuningsih, T., Faturahman, A., & Budi Luhur, Stik. (N.D.). Penerapan Terapi Musik Klasik Terhadap Lansia Penderita Insomnia Application Of Classical Music Therapy For Elderly People Suffering From Insomnia (Vol. 4, Number 1). Retrieved <https://nafatimahpustaka.org/osadhawedyah>