

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
DAN MUSIK KLASIK TERHADAP PERUBAHAN
TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA DI
POSYANDU LANSIA DESA BONGAN
TABANAN**



SKRIPSI

GUSTI AYU KOMPIANG WIDIASIH

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

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
DAN MUSIK KLASIK TERHADAP PERUBAHAN
TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA DI
POSYANDU LANSIA DESA BONGAN
TABANAN**

SKRIPSI

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

Oleh

GUSTI AYU KOMPIANG WIDIASIH

A1225041

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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Gusti Ayu Kompiang Widiasih

NIM : A1225041

Jurusan : Sarjana Kebidanan

Judul : “Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Musik Klasik Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Bongan Tabanan”

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

Badung, 10 Juni 2026



(Gusti Ayu Kompiang Widiasih)

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
DAN MUSIK KLASIK TERHADAP PERUBAHAN
TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA DI
POSYANDU LANSIA DESA BONGAN
TABANAN**

Diajukan Oleh :

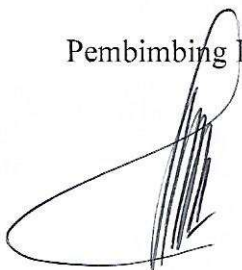
GUSTI AYU KOMPIANG WIDIASIH

A1225041

Badung, 17 Juli 2026

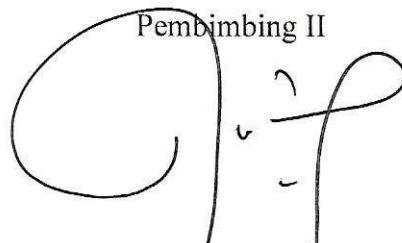
Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



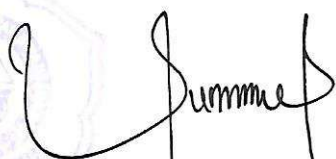
Dr. Bdn. Putu Mastiningsih.,S.ST.,SH.M.Biomed
NIDK : 8995650022

Pembimbing II



Bdn. Putu Ayu Dina Saraswati, S.Tr.Keb.,M.Keb
NIDN : 0822059601

Mengetahui
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ka.prodi



Bdn.Ni Putu Mirah Yunita Udayani,S. ST., M. Keb
NIDN :0808068701

HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI
KEBIDANAN SEKOLAH TINGGI ILMU
KESEHATAN BINA USADA BALI**

Tanggal : 21 Juli 2026

Yang terdiri dari :

Ketua Penguji

Bdn. Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.Sit., M.Keb

NIDN : 0801058701

Sekretaris Penguji

Dr. Bdn. Putu Mastiningsih., S.ST., SH.M.Biomed

NIDK : 8995650022

Anggota Penguji

Bdn. Putu Ayu Dina Saraswati, S.Tr.Keb., M.Keb

NIDN : 0822059601

Mengetahui

Program Studi Sarjana Kebidanan

Ka.Prodi

Bdn.Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S. S.T., M. Keb

NIDN : 0808068701

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN

Skripsi, Mei 2026

Gusti Ayu KOMPIANG WIDIASIH

Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Musik Klasik Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Bongan Tabanan

(xvi+ 61) Halaman+ 6 tabel + 2 skema + 14 lampiran

ABSTRAK

Seseorang yang disebut dengan lansia merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas dan telah melewati tiga tahapan kehidupan dimana masa ini merupakan masa hidup menua yang terakhir. Salah satu masalah kesehatan yang banyak dihadapi kelompok lansia adalah insomnia (susah tidur). penatalaksanaan perawatan untuk meningkatkan kualitas tidur lansia, salah satunya dengan mengajarkan teknik relaksasi. Teknik relaksasi yang digunakan yaitu relaksasi otot progresif yang berfungsi untuk menenangkan pikiran lansia, merangsang dan memotivasi tidur dengan menggunakan gerakan yang mudah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Musik Klasik Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Bongan Tabanan.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan design penelitian *Quasi Eksperiment Design*. Rancangan metode yang digunakan adalah *Non-equivalen Control Goup Design* dimana pada design penelitian ini kelompok intervensi maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara random melainkan dengan kriteria tertentu. dan tehnik *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah lansia sebanyak 54 orang. Data dianalisis menggunakan uji *Wilxocon signed rank test*.

Hasil Uji *Wilxocon Signed Rank Test* pada kelompok kontrol didapatkan nilai $p=0,317$ ($p>0,05$), sedangkan pada kelompok intervensi setelah diberikan Relaksasi Otot Progresif Dan Musik Klasik didapatkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) yang artinya bahwa ada perbedaan Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Musik Klasik Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Bongan Tabanan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan lansia dapat menerapkan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Musik Klasik untuk mengatasi Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia

Kata Kunci : Tingkat Insomnia, Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Musik Klasik, Lansia.

Daftar Pustaka : 45 (2018-2025)

**BINA USADA BALI COLLEGE OF HEALTH SCIENCES
BACHELOR OF MIDWIFERY STUDY PROGRAM**

Thesis, May 2026

Gusti Ayu KOMPIANG WIDIASIH

**The Effect of Progressive Muscle Relaxation Therapy and Classical Music on Changes in Insomnia Levels in the Elderly at the Elderly Posyandu in Bongan Village, Tabanan
(xvi + 61) Pages + 6 tables + 2 diagrams + 14 appendices**

ABSTRACT

Older adults are individuals aged 60 years and above who have entered the final stage of the human life cycle, characterized by the natural aging process. One health problem frequently faced by the elderly is insomnia (difficulty sleeping). One way to improve sleep quality in the elderly is by teaching them relaxation techniques. The relaxation technique used is progressive muscle relaxation, which functions to calm the elderly's mind and stimulate and motivate sleep through easy movements. The purpose of this study was to determine the effect of Progressive Muscle Relaxation Therapy and Classical Music on changes in insomnia levels in the elderly at the Elderly Posyandu (Integrated Service Post) in Bongan Village, Tabanan.

This study used a quantitative research method with a quasi-experimental design. The method used was a non-equivalent control group design, where the intervention and control groups were not selected randomly but based on specific criteria. The sampling technique used was purposive sampling. The sample in this study consisted of 54 elderly individuals. Data were analyzed using the Wilcoxon signed rank test.

The results of the Wilcoxon Signed Rank Test in the control group obtained a p value of 0.317 ($p > 0.05$), while in the intervention group after being given Progressive Muscle Relaxation and Classical Music, a p value of 0.000 ($p < 0.05$) was obtained, which means that there is a difference in the Effect of Progressive Muscle Relaxation Therapy and Classical Music on Changes in Insomnia Levels in the Elderly at the Elderly Posyandu in Bongan Village, Tabanan in the intervention group and the control group. Based on the results of this study, it is hoped that the elderly can apply Progressive Muscle Relaxation Therapy and Classical Music to overcome Changes in Insomnia Levels in the Elderly.

Keywords: Insomnia Level, Progressive Muscle Relaxation Therapy and Classical Music, Elderly.

Bibliography: 45 (2018-2025)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat Asung Kerta Wara Nugraha NYA-lah peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Musik Klasik Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Bongan Tabanan”.

Skripsi penelitian ini disusun dalam rangka untuk memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana kebidanan pada Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usada Bali. Penyelesaian skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti pendidikan Program Studi Sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Bdn.Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S. ST., M. Keb selaku ketua program Studi Sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan masukan, dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Dr. Bdn. Putu Mastiningsih.,S.ST.,SH.M.Biomed selaku pembimbing I yang telah memberikan waktu luang untuk membimbing, memberikan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Bdn. Putu Ayu Dina Saraswati, S.Tr.Keb.,M.Keb selaku pembimbing II yang telah membantu dalam memberikan masukan, dan saran dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Kepada seluruh pihak yang turut serta membantu dalam penyusunan skripsi ini, peneliti mengucapkan terimakasih.
6. Kepada Lansia yang bersedia hadir dan membantu dalam penelitian ini di Desa Bongan Tabanan peneliti mengucapkan terimakasih.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih.

Badung, Mei 2026

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
DAFTAR SINGKATAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
1. Tujuan umum.....	3
2. Tujuan Khusus.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
1. Institusi Pendidikan.....	4
2. Pengembang Ilmu Kebidanan.....	4
3 Pelayanan Kebidanan.....	4
4 Masyarakat.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teoritis.....	7
1 Lansia.	7

2 Insomnia.....	9
3 Relaksasi Otot Progresif.....	14
4 Terapi Musik Klasik.....	18
D. Kajian Empiris	20
E. Kerangka Teori.....	24
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL	
A. Kerangka Konsep.....	25
B. Hipotesis	25
C. Definisi Operasional	26
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian.....	27
B. Populasi dan Sampel.....	28
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
D. Etika Penelitian.....	30
E. Alat Dan Pengumpulan Data.....	33
F. Prosedur Pengumpulan Data.....	33
G. Pengolahan Data	36
H. Teknik Analisis Data.....	37
BAB V HASIL PENELITIAN	
A. Tempat dan waktu Penelitian.....	39
B. Analisa Univariat.....	40
C. Analisa Bivariat.....	42
BAB VI PEMBAHASAN	
A. Interpretasi Penelitian.....	44
B. Keterbatasan Penelitian.....	52
C. Implikasi Terhadap pelayanan, pendidikan dan penelitian...	52

BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	54
B. Saran	55

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	24
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	25

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. Definisi Operasional	26
Tabel 4.1 Rancangan Penelitian	27
Tabel 5.1. Hasil Karakteristik responden berdasarkan umur Jenis kelamin dan pendidikan pada lansia di Posyandu Lansia Desa Bongan Tabanan.....	40
Tabel 5.2. Analisis tingkat insomnia sebelum dan sesudah diberikan Relaksasi Otot Progresif Dan Musik Klasik pada kelompok intervensi di Posyandu Lansia Desa Bongan Tabanan.....	41
Tabel 5.3. Analisis tingkat insomnia sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol di Posyandu Lansia Desa Bongan Tabanan.....	41
Tabel 5.4. Analisis tingkat insomnia sebelum dan sesudah diberikan Relaksasi Otot Progresif Dan Musik Klasik pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol di Posyandu Lansia Desa Bongan Tabanan.....	42
Tabel 5.5. Perbedaan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Musik Klasik Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Surat Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4. Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 5. Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 6. Surat Keterangan Lolos Kaji Etik
- Lampiran 7. Certificate
- Lampiran 8. Surat Permohonan Menjadi responden
- Lampiran 9. Surat Persetujuan Menjadi responden
- Lampiran 10. Pengantar Kuesioner
- Lampiran 11. Lembar Kuesioner
- Lampiran 12. SOP Teknik Relaksasi Otot Progresif
- Lampiran 13. SOP Terapi Musik Klasik
- Lampiran 14. Dokumentasi
- Lampiran 15. Hasil SPSS
- Lampiran 16. Lembar Bimbingan

DAFTAR SINGKATAN

CRF	: <i>Corticotropin Releasing Faktor</i>
DM	: <i>Diabetes melitus</i>
DIII	: Diploma III
ICSD-2	: <i>International Classification of Sleep Disorder2</i>
IRS	: <i>Insomnia Rating Scale</i>
IC	: <i>Informed Consent</i>
KEPK	: Komite Etik Penelitian Kesehatan
KSPBJ	: <i>Kelompok Study Psikiatri Biologi Jakarta</i>
LANSIA	: Lanjut Usia
NSF	: <i>National Sleep Foundation</i>
NERM	: Non-Rapid Eye Movement
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
PUSKESMAS	: Pusat Pelayanan Kesehatan
POSYANDU	: Pos Pelayanan Terpadu
PSP	: Persetujuan Setelah Penjelasan
RI	: Republik Indonesia
UPT	: Unit Pelayan Terpadu
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
SOP	: Standar Operasional Prosedur
SPSS	: <i>Statistical Package for the Social Sciences</i>

WHO : *World Health Organization*

WA : *Whatsap*

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarsari, S. A. (2020). *Pemenuhan Kebutuhan Tidur Lansia: Terapi Akupresur*. *The Sun*, 2(1).
- Apriani, M., Fatrin, T., Wijayanti, A., & Putri, S. D. Y. (2025). Pemanfaatan Terapi Musik Klasik Nature Sound (Suara Alam) Terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Abdurahman*, 1(1), 1-5.
- Azizah, L. M. (2022). Keperawatan Lanjut Usia. In Yogyakarta: Graha Ilmu, 2022 (Vol. 53, Issue 9).
- Bannepadang, C., Hadanyani, Y., & Usman, L. (2022). Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia di Lembang Rante Uma Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif*, 7(1), 1–14.
- 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.
- Cahyaningrum, P. F., & Prajayanti, E. D. (2023). Penerapan Rendam Kaki Air Hangat terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Wilayah Candel Kulon Sragen. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 1(4), 54–68. <https://doi.org/10.59841/jumkes.v1i3.251>
- Cici Haryati, M., Kusumaningsih, I., Supardi, S., & Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus Jakarta, S. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di RW 03 Kelurahan Kebon Manggis Jakarta Factors Related to Sleep Quality of Elderly People in RW 03 Kelurahan Kebon Manggis Jakarta. *Jurnal Keperawatan Malang*, 7(2), 76–93. <https://jurnal.stikespantiwaluya.ac.id/index.php/JPW>
- Departemen Kesehatan RI. (2018). *Pedoman pengelolaan : kegiatan kesehatan di keluarga usia lanjut*. Edisi kedua. Jakarta <http://repository.uin-alauddin.ac.id>.
- Fini, M. V. (2019). *Prevalensi Insomnia di Asia*. <http://Scholar.unand.ac.id>.
- Hanny, Q. A. (2024). *Hubungan Antara Level Of Anxiety Dengan Masalah Insomnia Pada Mahasiswa Dalam Menghadapi Ujian Semester*. <http://psychology.binus.ac.id>,
- Herdarna, A. R., & Untari, R. (2025). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Terapi Wicara dan Bahasa*, 4(1),

- Hidayat, S., & Hanifah, M. (2023) *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Pola Tidur Lansia di Dusun Daleman Desa Poreh Kecamatan Lenteng*. 1222-1231. <http://e-journal-stikeshangtuahsurabaya.ac.id>.
- Indrawati, L., & Andriyati, D. (2023). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Insomnia pada Lansia di PSTW Budhi Dharma Bekasi 2014*. *Jurnal Ilmu Kesehatan Vol 6. No 2*, 140-146. <http://www.ejurnaladhkdr.com>,
- Imardiani, I., Septiani, M., & Wahyudi, J. T. (2021). Pengaruh Hipnosis Musik Klasik Mozart Terhadap Kualitas Tidur Pasien Di Ruang Icu Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang. *Masker Medika*, 9(1), 352-358.
- Kanender, Y. R., Palandeng, H., & Kallo, V. D. (2021). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia pada Lansia di Panti Werdha Manado*. *eJurnal Keperawatan Vol. 3 No. 1*, 1-9. <https://ejournal.unsrat.ac.id>
- Kamagi, R. H., & Sahar, J. (2021). Terapi Musik Pada Gangguan Tidur Insomnia. *Journal Of Telenursing*, 3(1), 797–809. <https://doi.org/10.1016/J.Solener.2019.02.027> <https://www.golder.com/insights/blockcaving-a-viable-alternative/>
- Lanywati, E. (2019). *Insomnia Gangguan Sulit Tidur*. Yogyakarta: Kanisius.
- Leba, I. P. R. P., Maria, L., & Harningtyas, S. (2020). Literature Review Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Lansia. *Professional Health Journal*, 4(2sp), 166–177. <https://repository.stikvinc.ac.id/id/eprint/154/>
- Maryanti, Siti (2024) *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Gunamekar Kecamatan Bungbulang Kabupaten Garut Tahun 2023*. Bachelor thesis, Universitas Nasional.
- Manurung, R., & Adriani, T. U. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA Vol. 3, No 2*, 294-306. ojs.stikes-imelda.ac.id.
- Mbaloto, F. R., Purwiningsih, S., Assa, A. A. Y., & Arianti, N. W. D. (2023). Penerapan Hydroterapi Musik Klasik Untuk Mengatasi Insomnia Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Dan Teknologi*, 1(1).

- Merta, I. S. (2018). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kekuatan Otot dan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto*. Skripsi. Mojokerto: Sekolah Tinggi
- Nugroho W (2019). *Keperawatan Gerontik dan Getriatrik*. Jakarta: EGC;
- Nurhidiyati. (2022). *Gambaran Pengetahuan Lansia Tentang Insomnia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 03 Maraguna Jakarta Selatan*. 106. <http://repository.uinjkt.ac.id>,
- Nursalam. (2020). *Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan*
- Noviyanti, & Istiqomah. (2020). Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat pada Kaki Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Posbindu Wijaya Kusuma Jatibening Baru. *Jurnal Afiat Kesehatan dan Anak*, 17(2), 32–40.
- Orinta, D., Putra, F. A., & Aryani, A. (2025). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Insomnia pada Lansia di Panti Sosial Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya Kalimantan Barat. *Medic Nutricia: Journal Ilmu Kesehatan*, 20(3), 121-130
- Prasetya, Z. (2023) *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia*. Skripsi.
- Pratiwi, W. (2023). *Klasifikasi Insomnia Menurut Munir*. hal 32. <http://repository.umy.ac.id>, diakses pada 28 September 2018 pukul 20:15 WITA
- Palupi, N. W. (2024). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Depresi Pada Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Vol. 3 Nomor 1*, 35-42. <http://jurnal.stikesbethesda.ac.id>,
- Pujiati, E. (2025). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Jepang Kabupaten Kudus. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 12(1), 60-69.
- Rahmawati, A. (2020). Pengaruh Terapi Musik Nature Sound Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Desa PingkukKecamatan Bendo Kabupaten Magetan 58 [STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun]. In STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun (Vol. 8, Issue 75).
- Reggyanti, M., & Sitanggang, T. W. (2018). Efektifitas Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Gejala Insomnia Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 53-60.
- Reinatta, F. (2020). Hubungan Terapi Musik Terhadap Tingkat Keparahahan

Insomnia Pada Lansia Di Panti Werdha Salam Sejahtera Periode Januari

- Rina, A. (2023). *Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Unit Pelaksana Teknis Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma* (Doctoral Dissertation, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada).
- Rozi, F. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Insomnia Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Padangmatinggi
- Safitri, W., & Agustin, W. R. (2020). pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap penurunan tingkat insomnia pada lansia di Panti Wreda Dharma Bakti Kasih Surakarta. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*.
- Sijabat, F., Siahaan, J., Siregar, R., Tinambunan, L. H., & Sitanggang, A. (2020). Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap Insomnia pada lansia. *Jurnal Health Reproductive*, 5(2), 26-35
- Susanti, L. (2023). *Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kejadian Insomnia di Poliklinik*
- Siregar, M. (2022). *Mengenal Sebab-sebab, Akibat-akibat Dan Cara Terapi Insomnia*. Jogjakarta: Flash Books.
- Sulidah, Yamin, A., & Susanti, R. D. (2024). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Vol 4 No. 1*, 11-20. <http://jkp.fkep.unpad.ac.id>,
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. PT. Alfabet.
- Setyoadi, Lestari, R., & Kusuma, N. (2022). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif dengan Musik terhadap Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Lansia “Anjasmoro” Kelurahan Sukorame Kediri. *Majalah Kesehatan FKUB Vol. 3*, 18-23. <http://majalahfk.ub.ac.id>,
- WHO. (2019). Elderly population. <http://www.searo.who.int/entity/health/>