

**PENGARUH *ACUPPRESSURE* TITIK PC6 HT7 DAN
MUSIC INSTRUMENTAL BALI TERHADAP
INSOMNIA LANSIA DI POSYANDU
LANSIA BANJAR PEGENDING
DALUNG**



SKRIPSI

NI KADEK INDAH PURNAMASARI

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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Kadek Indah Purnamasari

NIM : A1225027

Jurusan : Sarjana Kebidanan

Judul : “Pengaruh *Acuppresure* titik PC6 HT7 dan *Music Instrumental Bali* terhadap Insomnia Lansia di Posyandu Lansia Banjar Pegending Dalung”

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, 28 Juli 2026



(Ni Kadek Indah Purnamasari)

HALAMAN PERSETUJUAN
PENGARUH *ACUPPRESSURE* TITIK PC6 HT7 DAN
***MUSIC INSTRUMENTAL BALI* TERHADAP**
INSOMNIA LANSIA DI POSYANDU
LANSIA BANJAR PEGENDING
DALUNG

Diajukan Oleh :

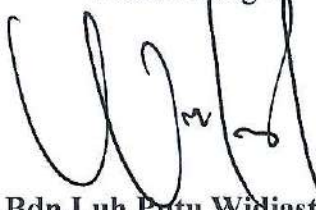
NI KADEK INDAH PURNAMASARI

A1225027

Badung, 28 Juli 2026

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Prof. Dr. Bdn.Luh Putu Widiastni, S.Si.T.,M. Kes
NIDN: 1126098501

Pembimbing II

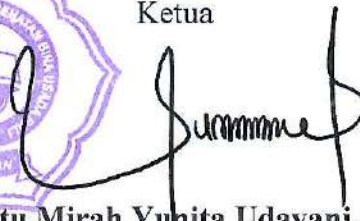


Dr. Bdn. Putu Mastiningsih.,S.ST.,SH.M.Biomed
NIDK : 8995650022

Mengetahui

Program Studi Sarjana Kebidanan

Ketua



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

HALAMAN PENGESAHAN

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

Tanggal : 4 Agustus 2026

**Yang terdiri dari :
Ketua Penguji**



Bdn. Pande Putu Novi Ekajayanti, S.ST.,M.Keb
NIDN : 0818118701

Sekretaris Penguji



Prof. Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.Si.T.,M. Kes
NIDN: 1126098501

Anggota Penguji



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

**Mengetahui
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua**



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

**PENGARUH *ACUPPRESSURE* TITIK PC6 HT7 DAN
MUSIC INSTRUMENTAL BALI TERHADAP
INSOMNIA LANSIA DI POSYANDU
LANSIA BANJAR PEGENDING
DALUNG**

SKRIPSI

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

Diajukan Oleh

NI KADEK INDAH PURNAMASARI

A1225027

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

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

Skripsi, 28 Juli 2026

Ni Kadek Indah Purnamasari

Pengaruh *Acuppressure* titik PC6 HT7 dan *Music Instrumental Bali* terhadap Insomnia Lansia di Posyandu Lansia Banjar Pegending Dalung

xv+ 71 Halaman+ 5 tabel + 5 gambar + 14 lampiran

ABSTRAK

Lansia adalah seseorang yang berusia 60 tahun keatas dan merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. *Insomnia* merupakan ketidakmampuan untuk mencukupi kebutuhan tidur baik secara kualitas maupun kuantitas. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi insomnia adalah *Acuppressure* titik PC6, HT7 dan *Music Instrumental Bali*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh *Acuppressure* titik PC6, HT7 dan *Music Instrumental Bali* terhadap Insomnia Lansia di Posyandu Lansia Banjar Pegending Dalung.

Metode penelitian ini menggunakan desain *Quasi Eksperiment Design* dengan rancangan *Non-equivalen Control Goup Design* dan tehnik *total sampling*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 50 orang. membagi responden dalam kelompok absen. Absen no 1- 25 dijadikan kelompok intervensi, no 26 – 50 dijadikan kelompok kontrol. Kelompok intervensi diberikan intervensi *Acuppressure* PC6 HT7 dan *Music Instrumental Bali*, kelompok kelompok kontrol tetap diberikan perlakuan setelah penelitian. Data dianalisis menggunakan uji *Mann Whitney Test*.

Hasil uji *Mann Whitney Test* yang didapatkan sebesar $p=0,000$ ($p<0,05$) yang berarti ada perbedaan signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi sesudah diberikan intervensi. Sehingga dapat disimpulkan hasil penelitian ini H_a diterima yaitu ada Pengaruh *Acuppressure* titik PC6 HT7 dan *Music Instrumental Bali* terhadap Insomnia Lansia di Posyandu Lansia Banjar Pegending Dalung. Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan lansia dapat menerapkan *Acuppressure* titik PC6 HT7 dan *Music Instrumental Bali* untuk mengatasi insomnia.

Kata Kunci : *Acuppressure* titik PC6 HT7 dan *Music Instrumental Bali*, Insomnia, Lansia.

Daftar Pustaka : 33 (2016-2025)

BINA USADA BALI COLLEGE OF HEALTH SCIENCES

BACHELOR OF MIDWIFERY STUDY PROGRAM

Thesis, 28 July 2026

Ni Kadek Indah Purnamasari

The Effect of Acupressure on PC6-HT7 Points and Balinese Instrumental Music on Insomnia in the Elderly Community Health Post (Posyandu Lansia) in Banjar Pegending Dalung

xv + 71 Pages + 5 Tables + 5 Figures + 14 Attachments

ABSTRACT

An elderly person is someone aged 60 years and above and is an age group in humans who have entered the final stages of their life. Insomnia is the inability to meet the need for sleep, both in quality and quantity. Efforts to overcome insomnia include acupressure on PC6 and HT7 points and Balinese Instrumental Music. The purpose of this study was to determine the effect of acupressure on PC6 and HT7 points and Balinese Instrumental Music on insomnia in the elderly community at the Banjar Pegending Dalung Posyandu Lansia.

This research method used a quasi-experimental design with a non-equivalent control group design and a total sampling technique. The sample size was 50 people. Respondents were divided into absentee groups. Absentees 1-25 were assigned to the intervention group, and absentees 26-50 to the control group. The intervention group received PC6 HT7 acupressure and Balinese instrumental music, while the control group continued to receive treatment after the study. Data were analyzed using the Mann-Whitney test.

The Mann-Whitney test yielded a $p=0.000$ ($p<0.05$), indicating a significant difference between the control and intervention groups after the intervention. Therefore, the study concluded that H_a was accepted, indicating that there is an effect of PC6 HT7 acupressure and Balinese instrumental music on insomnia in the elderly at the Banjar Pegending Dalung Elderly Health Post (Posyandu Lansia). Based on these results, it is hoped that elderly people can apply PC6 HT7 acupressure and Balinese instrumental music to overcome insomnia.

Keywords: Acupressure of PC6 HT7 points and Balinese Instrumental Music, Insomnia, Elderly.

Bibliography: 33 (2016-2025)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kami panjatkan Kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa, karena atas Berkat Asung Kerta Wara Nugraha NYA - lah sehingga penelitian yang berjudul “Pengaruh *Acuppresure* titik PC6 HT7 dan *Music Instrumental Bali* terhadap Insomnia Lansia di Posyandu Lansia Banjar Pegending Dalung” dapat diselesaikan dengan baik.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan di Program Studi Sarjana Kebidanan. Dalam penyelesaian skripsi ini peneliti mendapatkan banyak dukungan bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Ir. Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan dorongan dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S. ST., M. Keb selaku Ketua program studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usada Bali atas kesempatan dan dorongan untuk menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
3. Bdn. Pande Putu Novi Ekajayanti, S.ST.,M.Keb selaku penguji utama yang telah banyak memberikan arahan, bimbingan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
4. Prof. Dr. Bdn.Luh Putu Widiastini, S.Si.T.,M. Kes selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.

5. Dr. Bdn. Putu Mastiningsih.,S.ST.,SH.M.Biomed selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
6. Kepada Bapak I Gede Putu Arif Wiratya, S.Sos selaku kepala desa dalung, sudah memberikan ijin Studi Pendahuluan.
7. Seluruh dosen dan staf STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis untuk menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
8. Kepada teman-teman dan seluruh pihak yang turut serta membantu dalam penyusunan skripsi ini, peneliti mengucapkan terimakasih.

Peneliti berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan wawasan serta pengetahuan dalam penyusunan skripsi ini yang lebih baik. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih.

Badung, Mei 2026

Peneliti

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	4
1. Masyarakat.....	4
2. Pelayanan Kebidanan.....	4
3. Institusi pendidikan.....	4
4. Pengembangan Ilmu Kebidanan.....	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teoritis... ..	7
1. Lansia.....	7
a. Definisi Lanjut Usia (Lansia).....	7

b. Perubahan – perubahan yang terjadi pada lansia.....	8
c. Perubahan Pola Tidur.....	9
d. Masalah – masalah pada lansia.....	10
2. Insomnia.....	11
a. Definisi Insomnia.....	11
b. Klasifikasi Insomnia.....	12
c. Etiologi Insomnia.....	13
d. Tanda dan gejala Insomnia.....	14
e. Dampak Insomnia.....	15
f. Pengobatan Insomnia.....	16
g. Faktor Internal dan Eksternal Insomnia.....	17
h. Alat ukur Insomnia.....	19
i. Pengobatan Insomnia.....	24
3. <i>Acuppresure</i>	25
a. Pengertian <i>Acuppresure</i>	25
b. Teori dasar <i>Acuppresure</i>	26
c. Manfaat <i>Acuppresure</i>	28
d. Titik <i>Acuppresure</i> pada Insomnia.....	29
4. Terapi Musik.....	30
a. Pengertian.....	30
b. Jenis terapi musik.....	31
c. Manfaat Musik.....	32
d. Pemberian Terapi Musik.....	32
e. Musik Instrumental Bali.....	33
B. Kajian Empiris	34
C. Kerangka Teori.....	38

BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL

A. Kerangka Konsep.....	39
B. Hipotesis	39
C. Definisi Operasional.....	40

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	41
B. Populasi dan Sampel	42
C. Tempat Penelitian.....	42
D. Waktu Penelitian	42
E. Etika Penelitian.....	42
F. Alat Pengumpulan Data	45
G. Prosedur Pengumpulan data.....	46
H. Pengolahan Data.....	48
I. Teknik Analisis Data.....	50

BAB V HASIL PENELITIAN

A. Tempat dan waktu Penelitian.....	52
B. Analisa Deskriptif.....	53
C. Analisa Komparatif.....	56

BAB VI PEMBAHASAN

A. Interpretasi Penelitian.....	57
B. Keterbatasan Penelitian.....	66
C. Implikasi Terhadap pelayanan, pendidikan dan penelitian.....	66

BAB VII SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan	68
B. Saran	69

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 2. Titik PC 6	29
Gambar 2. 3. Titik HT7.....	30
Gambar 2.4 Kerangka teori.....	38
Gambar. 3.1 Kerangka Konsep	39
Gambar 4.1 Rancangan Penelitian.....	41

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional	40
Tabel 5.1. Hasil karakteristik responden berdasarkan umur, pendidikan dan pekerjaan pada lansia di Posyandu Lansia Banjar Pegending Dalung	53
Tabel 5.2. Analisis Skala Insomnia pada lansia sebelum diberikan <i>Acuppresure</i> titik PC6, HT7 dan <i>Music Instrumental Bali</i> pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.....	54
Tabel 5.3. Analisis Skala Insomnia pada lansia sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol	55
Tabel 5.4. Pengaruh <i>Acuppresure</i> titik PC6, HT7 dan <i>Music Instrumental Bali</i> terhadap Insomnia Lansia di Posyandu Lansia Banjar Pegending Dalung.....	56

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Sertifikat
- Lampiran 3. Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 4. Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 5. Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 6. Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 7. Surat Permohonan Uji Etik
- Lampiran 8. Surat Keterangan Lolos Kaji Etik
- Lampiran 9. Surat Permohonan Menjadi responden
- Lampiran 10. Surat Persetujuan Menjadi responden
- Lampiran 11. Pengantar Kuesioner
- Lampiran 12. Kuesioner
- Lampiran 13. Standar Operasional Prosedur (SOP)
- Lampiran 14. Dokumentasi asuhan
- Lampiran 15. Hasil Analisis SPSS
- Lampiran 16. Lembar Bimbingan Proposal

DAFTAR SINGKATAN

IC	: <i>Informed Consent</i>
KEPK	: Komisi Etik Penelitian Kesehatan
PSP	: Persetujuan Setelah Penjelasan
SOP	: Standar Operasional Prosedur
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solutions</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR PUSTAKA

- Atikah & Proverawati, A Siti, M. (2021). Menarche: Mentruiasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta: Nuha Medika
- Ambarsari, S. A. (2020). Pemenuhan Kebutuhan Tidur Lansia: Terapi Akupresur. *The Sun*, 2(1).
- Anwar, S., & Febriyona, R. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Insomnia Pada Lansia Di Panti Trisna Werdha “Ilomata” Kota Gorontalo Tahun 2021. *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 2(1).
- Bahtiar, A., Maulidiyah, L., & Azis, M. (2024). Hubungan kualitas tidur dengan tingkat *Insomnia* pada lansia: Studi cross-sectional. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, 5(1), 15-24.
- 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.
- 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
- Departemen Kesehatan RI. (2018). Pedoman pengelolaan : kegiatan kesehatan di keluarga usia lanjut. Edisi kedua. Jakarta
- Dewi P.(2019). Angka Kejadian Serta Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Wana Seraya Denpasar Bali Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan*. Denpasar: Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- Dinkes, P. B. (2019). Profil Kesehatan Provinsi Bali 2019. Dinas Kesehatan Provinsi Bali. <https://www.diskesbaliprov.go.id>
- Fengge, (2018) Terapi Akupresur Manfaat dan Teknik Pengobatan, Yogyakarta
- Hasanudin, S. (2020). “Analisis Praktik Klinik Keperawatan Pada Pasien insomnia Dengan Pemberian Terapi Akupresur Untuk Menurunkan insomnia Di Ruang Instalasi Gawat Darurat RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda Tahun 2020.” Digital Repository (Agustus):27.
- Heni Setyowati, (2018). Akupresur Untuk Kesehatan Wanita Berbasis hasil Penelitian. Magelang: Unimma Press
- Ifayanti, H., Almufaridin, A. S., Febriyanti, H., Isnaini, M., Primadevi, I., Winarni, L., ... & Setiawati, E. Y. (2025). Pemberian Terapi Akupresur

sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Tidur pada Wanita Menopause di Puskesmas Wates Tahun 2025. *Indonesian Journal Of Community Empowerment (Ijce)*, 7(2), 162-166.

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/>

Maharani, Mega Ayu and Sri Widodo. (2019). “Pengaruh Terapi Akupresur Totok Punggung Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Bandarharjo Semarang.” in Prosiding Seminar Nasional Mahasiswa Unimus. Vol. 2

Majid, Yudi Abdul. (2020). Perbedaan Kualitas Tidur Lansia Setelah Mendapatkan Terapi Komplementer Akupresur dan Terapi Musik Instrumental Di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang. *Jurnal Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Muhammadiyah Palembang*, Vol. 5, No. 1, Hal. 139- 151.

Meylana, N. (2016). Efektivitas akupresur dan aromaterapi lavender terhadap *Insomnia* pada wanita perimenopause di desa pancuranmas magelang. *Journal of Holistic Nursing Science*, 2(2), 28-37.

Nugroho W (2019). Keperawatan Gerontik dan Geriatrik. Jakarta: EGC

Pramawati, N. N., Mastiningsih, P., Ekajayanti, P. P. N., & Purnamayanthi, P. P. I. (2025). Pengaruh Akupresur Terhadap Penurunan Skala Insomnia Pada Lansia Di Posyandu Lansia Banjar Puseh Desa Angantaka. *SAKTI BIDADARI (Satuan Bakti Bidan Untuk Negeri)*, 8(1), 18-25

Pitriyani, K. D., & Wulandari, M. R. S. (2026). Efektivitas Terapi Akupresure Terhadap Kualitas Tidur Pada Wanita Menopause: Tinjauan Literatur. *Jurnal Penelitian Sains dan Kesehatan Avicenna*, 5(1), 93-102.

Ramadhani (2020). *Hubungan Stress dengan kejadian insomnia pada lansia*. Skripsi Fakultas Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Malang : (<http://etd.eprint.ua.ac.id/4156766/1/j23687183637.pdf>).

Rahmawati, A. (2020). Pengaruh Terapi Musik Nature Sound Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Desa Pingkuk Kecamatan Bendo Kabupaten Magetan 58 [STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun]. In STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun (Vol. 8, Issue 75).

Reinatta, F. (2020). Hubungan Terapi Musik Terhadap Tingkat Keparahan Insomnia Pada Lansia Di Panti Werdha Salam Sejahtera Periode Januari Februari 2020. Universitas Tarumanagara.

Siregar, MH. (2019). Mengenal Sebab – Sebab, Akibat – Akibat dan Cara Terapi Insomnia. Yogyakarta: Flash Books.

- Susanti, Lydia. (2021). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia di Poliklinik Saraf RS DR. M. Djamil Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas, Vol 4. No. 3. Hal. 951-956.*
- Supiantari, D., Ermasari, A., Rachmawati, F., & Yuviska, I. A. (2024). Efektivitas Terapi Akupresur Titik Pc 6 Dalam Mengatasi Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Wana Kec. Melinting. *Malahayati Nursing Journal, 6*(12), 4834-4843.
- Sutreptininghati, N. G. P., Adhiestiani, N. M. E., Purnamayanthi, P. P. I., & Udayani, N. P. M. Y. (2024). Pengaruh Akupresur HT 7 Terhadap Insomnia pada Wanita Perimenopause di Br. Bhineka Nusa Kauh Dalung Permai. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing, 8*(1), 1-8.
- Sumedi, T., Handoyo, & Wahyudi. (2018). Perbedaan Efektifitas Metode Terapi Akupresur Dan Hipnoterapi Terhadap Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Panti Wredha Kabupaten Banyumas. *Jurnal Keperawatan Mersi, 7* (2), 1–6.
- Tarigan, S. W., & Lumbantungkup, D. C. (2025). Faktor Faktor yang Berhubungan dengan Insomnia pada Lansia yang di Rawat di RS Efarina Etaham Pematang Siantar. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 4*(4), 1253-1261.
- Taelagat, W. (2023). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Pstw Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2023.
- Wahyuningsih, M., & Liliana, A. (2022). Accupressure Untuk Mengatasi Insomnia Pada Lansia. In *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat* (Vol. 1, No. 1, pp. 251-255).
- Widya. (2020). *Mengatasi Insomnia*. Yogyakarta: Kata hati
- Wong. M. Ferry., dkk .(2019). *Hipnopunktur*. Jakarta: Penebar Plus.