

**PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP
KUALITAS TIDUR LANSIA DENGAN HIPERTENSI
DI DESA BAHA**



SKRIPSI

IDA AYU DYAH PERTIWI SUSANTHI

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

**PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP
KUALITAS TIDUR LANSIA DENGAN HIPERTENSI
DI DESA BAH**

SKRIPSI

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

OLEH :
Ida Ayu Dyah Pertiwi Susanthi
C2125033

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

HALAMAN PERSETUJUAN
PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP KUALITAS TIDUR
LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI DESA BAHA

Diajukan Oleh:

Ida Ayu Dyah Pertiwi Susanthi
C2125033

Mangupura, 8 Juni 2020

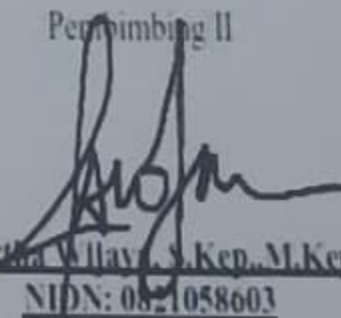
Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Dr. Ns. Ni Komang Matalla Gandari, S.Kep., M.H., M.Kep
NIDN: 0813098803

Pembimbing II



Ns. I Putu Artha Wilaya, S.Kep., M.Kep
NIDN: 0821058603

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



Ns. I Putu Artha Wilaya, 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: 30 Juni 2026

Yang terdiri dari:

Penguji Utama



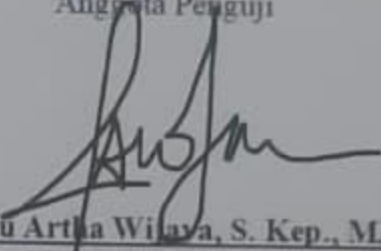
Ns. Ni Made Ari Sukmandari, S.Kep., M.Kes
NIDN: 0812108702

Sekretaris Penguji



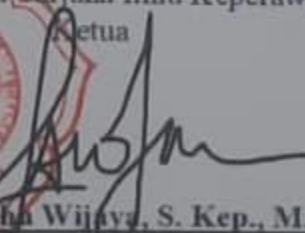
Dr. Ns.Ni Komang Matalia Gandari, S.Kep., M.H., M.Kep
NIDN: 0813098803

Anggota Penguji



Ns. I Putu Artha Wilaya, S. Kep., M.Kep
NIDN: 0821058603

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M.Kep
NIDN: 0821058603

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ida Ayu Dyah Pertiwi Susanthi
NIM : C2125033
Jurusan : Sarjana ilmu Keperawatan.
Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Kualitas Tidur Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Baha

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir 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 dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, Mei 2026



(Ida Ayu Dyah Pertiwi Susanthi)

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

Skripsi, Mei 2026

Ida Ayu Dyah Pertiwi Susanthi

**Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Kualitas Tidur Lansia Dengan Hipertensi
Di Desa Baha**

XIV + 69+ 7 tabel + 2 skema + 12 lampiran

ABSTRAK

Tingginya tekanan darah pada lansia merangsang pelepasan hormon stres memicu tubuh tetap waspada dan mencegah tidur nyenyak menyebabkan penurunan kualitas tidur. Penanganan gangguan tidur dapat dilakukan melalui pendekatan non farmakologi salah satunya terapi musik klasik. Penelitian ini bertujuan mengetahui adanya pengaruh terapi musik klasik terhadap kualitas tidur lansia dengan hipertensi di Desa Baha.

Penelitian dilaksanakan dengan desain *pre-test and post-test one group design* yang dilaksanakan pada bulan Maret sampai April 2026 dengan Jumlah sampel 55 responden yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Data pre test dan post test dikumpulkan dengan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index*. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test*.

Hasil penelitian menunjukkan kualitas tidur lansia dengan hipertensi sebelum diberikan terapi musik klasik mayoritas kualitas tidur buruk sebanyak 90,9% dan terjadi perbaikan kualitas tidur setelah diberikan terapi musik klasik mayoritas kualitas tidur baik sebanyak 89,1%. Analisa pengaruh terapi musik klasik terhadap kualitas tidur lansia dengan hipertensi didapatkan nilai p value $<0,000$, sehingga dapat dikatakan terdapat pengaruh terapi musik klasik terhadap kualitas tidur lansia dengan hipertensi di Desa Baha. Rekomendasi penelitian ini diharapkan menjadi masukan bagi perawat agar memberikan terapi musik klasik dalam memperbaiki kualitas tidur lansia.

Kata kunci: Kualitas Tidur, Lansia, Musik Klasik

Daftar Pustaka: 29 (2016-2025)

HIGH SCHOOL OF HEALTH SCIENCE

BINA USADA BALI UNDERGRADUATE NURSING STUDY PROGRAM

Undergraduate thesis, May 2026

Ida Ayu Dyah Pertiwi Susanthi

The Effect of Classical Music Therapy on Sleep Quality in Elderly with Hypertension in Baha Village

XIV + 69 + 7 tables + 2 diagrams + 12 appendices

ABSTRACT

High blood pressure in the elderly stimulates the release of stress hormones, triggering the body to remain alert and preventing restful sleep, leading to decreased sleep quality. Treatment of sleep disorders can be achieved through non-pharmacological approaches, one of which is classical music therapy. This study aimed to determine the effect of classical music therapy on sleep quality in elderly with hypertension in Baha Village.

The study used a one-group pre-test and post-test design from March to April 2026. A sample of 55 respondents was selected using a purposive sampling technique. Pre-test and post-test data were collected using the Pittsburgh Sleep Quality Index questionnaire. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test.

The results showed that the sleep quality of elderly with hypertension before classical music therapy was mostly poor (90.9%), and after classical music therapy, the majority had good sleep quality (89.1%). Analysis of the effect of classical music therapy on sleep quality in elderly people with hypertension yielded a p-value <0.000, indicating that classical music therapy has an effect on sleep quality in elderly people with hypertension in Baha Village. This research recommendation is expected to provide input for nurses in providing classical music therapy to improve sleep quality in elderly people.

Keywords: Classical Music, Elderly, Sleep Quality

Bibliography: 29 (2016-2025)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadapan Ida Sang Hyang Widi Wasa karena berkat Asung Kerta Wara Nugraha peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan “Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Kualitas Tidur Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Baha” dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali.

Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak untuk itu melalui kesempatan ini dengan segala hormat dan kerendahan hati peneliti menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Ir. Putu Santika, MM. selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan Program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M.Kep. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usaha Bali dan selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini
3. Dr. Ns.Ni Komang Matalia Gandari,S.Kep.,M.H.,M.Kep selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih kurang sempurna, oleh karena itu peneliti sangat mengharapkan segala saran serta kritik yang sifatnya membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan usulan penelitian ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata peneliti mengucapkan terima kasih.

Mangupura, Mei 2026

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Pelayanan Keperawatan.....	5
2. Masyarakat.....	5
3. Bagi Institusi Pendidikan.....	6
4. Pengembangan Ilmu Keperawatan.....	6
E. Keaslian Penelitian.....	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Lansia dengan Hipertensi.....	9
1. Definisi.....	9
2. Manifestasi Klinis.....	10
3. Klasifikasi Hipertensi.....	10

4. Mekanisme Hipertensi.....	12
5. Perubahan yang Terjadi pada Lansia dengan Hipertensi.....	13
B. Konsep Kualitas Tidur Lansia.....	14
1. Definisi	14
2. Mekanisme Tidur	15
3. Pola dan Kebutuhan Tidur Lansia.....	16
4. Faktor Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia.....	17
5. Intervensi untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia.....	19
C. Terapi Musik Klasik.....	22
1. Definisi.....	22
2. Musik klasik Mozart.....	23
3. Manfaat terapi musik klasik.....	24
D. Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Kualitas Tidur Lansia Dengan Hipertensi.....	25
E. Kerangka Teori.....	27

BAB III KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep	28
B. Hipotesis Penelitian.....	29
C. Definisi Operasional Variabel	30

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	31
B. Populasi dan Sampel Penelitian	31
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
D. Etika Penelitian	35
E. Alat Pengumpulan Data	36
F. Prosedur Pengumpulan Data	41
G. Rencana Analisis Data	43

BAB V HASIL PENELITIAN

A.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	45
B.	Analisis Univariat.....	46
C.	Analisis Bivariat.....	47

BAB VI PEMBAHASAN

A.	Interprestasi Hasil Penelitian	49
B.	Keterbatasan Penelitian.....	57
C.	Implikasi.....	57

BAB VII PENUTUP

A.	Kesimpulan.....	59
B.	Saran.....	59

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tabel Hipertensi Secara Umum.....	11
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	30
Tabel 4.1 Blue Print Kuesioner PSQI.....	37
Tabel 4.2 Tabel penilaian kuesioner PSQI.....	38
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	46
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Lansia Dengan Hipertensi Sebelum Diberikan Terapi Musik Klasik Di Desa Baha.....	46
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Lansia Dengan Hipertensi Setelah Diberikan Terapi Musik Klasik Di Desa Baha.....	47
Tabel 5.4 Analisis Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Kualitas Tidur Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Baha.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Karangka teori.....	27
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	28
Gambar 4.1 Rancangan Penelitian.....	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Surat Ijin Melaksanakan Studi Pendahuluan
Lampiran 2.	Surat Balasan Melaksanakan Studi Pendahuluan
Lampiran 3.	Jadwal Penelitian
Lampiran 4.	Surat Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 5.	Surat Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 6.	SOP Musik Klasik
Lampiran 7.	Kuesioner PQSI
Lampiran 8.	Surat Ijin Penelitian
Lampiran 9.	Master Tabel Penelitian
Lampiran 10.	Hasil Analisis Data Penelitian
Lampiran 11.	Lembar Bimbingan
Lampiran 12.	Dokumentasi

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, N. A., & Oliy, N. (2021). Pengaruh Terapi Musik Keroncong Terhadap Insomnia Pada Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Tengah Kota Gorontalo. *Jurnal Sehat Mandiri*, 16(2), 79–88.
- Agustina, C. I. (2021). Upaya mengatasi gangguan pola tidur pada lansia dengan terapi musik. *Jurnal Keperawatan HKBP Balige*.
- Aji, H. P., & Yektiningtyastuti. (2024). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Sereh, Jasmine Dan Jahe Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Posbindu Desa Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pematang. *Journal of TSCSIKep*, 9(2), 44–53.
- Amari, R. O. (2023). Hipertensi. *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(April), 31–41.
- Antari, K. M. (2023). Gangguan Tidur Dan Penanganan Pada Lansia Di Desa Tibubeneng Kecamatan Kuta Utara Kabupaten Bandung. *JURNAL EDUNursing*.
- Anwar, R., Aprianti, Kusfriadhi, M. K., & Nisa, N. (2025). *Hipertensi pada Remaja: Fakta dan Tantangan Masa Kini*. Deepublish.
- Ashari, H., Nur, D., Puji, R., & Khayati, N. (2023). Efektivitas Musik Keroncong Terhadap Gangguan Tidur Lansia Dengan Hipertensi. *Holistic Nursing Care Approach*, 2019.
- Buana, N. S., & Burhanto. (2021). Pengaruh Terapi Musik terhadap Kualitas Tidur pada Lansia : Literature Review. *Borneo Student Research*, 2(2), 827–832.
- Dinkes Provinsi Bali. (2024). *Profil Kesehatan Provinsi Bali*. <https://doi.org/10.1073/pnas.0703993104>
- Elvina, R., Musyarofah, R., & Putri, R. A. (2017). Evaluasi Penggunaan Obat Antimuntah Pada Pasien Anak Penderita Kanker Di Rumah Sakit Kanker Dharmas Jakarta Periode Juni-Juli 2016. *Media Farmasi: Jurnal Ilmu Farmasi*.
- Falo, A., Ludiana, & Ayubbana, S. (2023). Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Rawat Inap Banjarsari Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda Volume*, 3(1), 32–40.

- Fatihah, A. N. (2025). Pengaruh Pemberian Edukasi Video Berbasis Bahasa Banjar dan Flipbook Terhadap Kepatuhan Minum Obat Pasien Hipertensi di Puskesmas Alalak Tengah. *Journal of Current Pharmaceutical Sciences*, 9(2), 105–114.
- Febriani, T., Arisandy, T., & Pristina, N. (2024). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya Triana. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Inovatif*, 7(3), 1–9.
- Herdarna, A. R., & Untari, R. (2025). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Terapi Wicara Dan Bahasa*, 4, 289–299.
- Hidayat, A. A. A. (2014). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hilalliyah, & Herlinah, L. (2021). Pengaruh Terapi Musik Suara Alam terhadap Kejadian Insomnia pada Lanjut Usia di Balai Rehabilitasi Sosial Lanjut. *Indonesian Journal of Nursing Sciences and Practices*, 4(1), 17–24.
- Ibrahim, S., & Hardjo, M. (2023). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. NEM.
- Iksan, R. R., & Hastuti, E. (2020). Terapi Murotal Dalam Upaya Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3, 597–606.
- Kamagi, R. H., & Sahar, J. (2021). Terapi Musik Pada Gangguan Tidur Insomnia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 3, 797–809.
- Kemenkes RI. (2024). profil Kemenkes RI. In *Kementerian Kesehatan RI*.
- Lantong, Y. M. K., Lamonge, A. S., & Wetik, S. V. (2022). Efektivitas Terapi Musik Rohani Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia Yona. *Lasalle Health Journal*, 1(November), 75–81.
- Lee, J., Eon, D., Percy, K., Patrick, G., Kim, W. S. D., & Yoon, E. S. M. S. (2020). Inhibition of REV-ERBs stimulates microglial amyloid-beta clearance and reduces amyloid plaque deposition in the 5XFAD mouse model of Alzheimer's disease. *Aging Cell Wiley*, December 2018, 1–15. <https://doi.org/10.1111/accel.13078>
- Li, C., & Kumar, A. P. (2025). Effect of music therapy on sleep quality in elderly : A systematic review and meta-analysis. *PLOS One*, 1–17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0334356>

- Li, Y., & Jiang, S. (2020). Multi-focus Image Fusion Using Geometric Algebra Based Discrete Fourier Transform. *IEEE Access*, *PP*, 1. <https://doi.org/10.1109/ACCESS.2020.2981814>
- Mahatidanar, A., & Nisa, K. (2017). Pengaruh Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi. *Agromed Unila*, *4*(2), 264–268.
- Mardiani, Septiani, M., & Wahyudi, J. T. (2021). Pengaruh Hipnosis Musik Klasik Mozart Terhadap Kualitas Tidur Pasien Di Ruang Icu. *Jurnal Masker Medika*, *9*.
- Marwang, S., Passe, R., Aswan, R., Triananinsi, N., & Iskandar, N. (2020). Effects of Classical Music Therapy on Anxiety Level of Caesarean Section Mother. *Medico-Legal Update*, 806–810.
- Morehen, S., Smeuninx, B., Perkins, M., Morgan, P., & Breen, L. (2020). Pre- Sleep Casein Protein Ingestion Does Not Impact Next-Day Appetite, Energy Intake And Metabolism In Older Individuals. *Nutrients*,.
- Muslimah, P. A., Saelan, & Ardiani, N. D. (2023). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Dan Musik Klasik Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Gebang Banjarsari. *Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta*, *17*, 1–9.
- Ningrum, N. H., Diah, M., & Setyarini, A. (2022). Pengaruh Kombinasi Terapi Slow Deep Breathing Dan Terapi Relaksasi Musik Mozart Terhadap Perubahan Tekanan Darah Dan Kualitas Tidur Penderita Hipertensi. *Jurnal Abdi Masyarakat*, 88.
- Nopriani, Y., & Xesti, E. (2025). Pengaruh Intervensi Terapi Musik Klasik Lansia Penderita Hipertensi Diruang Hemodialisa. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, *15*(2).
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Salemba Medika.
- Nursalam. (2020). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan* (5th ed.). PT. Salemba Emban Patria.
- 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*, *20*(3). <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644>

- Pagayang, Z., & Watak, C. L. (2023). Pengaruh Terapi Musik Klasik Instrumen Piano Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Werdha Damai Ranomuut Kota Manado. *Watson Journal of Nursing*, 2(1), 45–48.
- Paramadiva, I. G. Y., Suadnyana, I. A. A., & Mayun, I. G. N. (2022). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Fungsi Kognitif Pada Kelompok Lansia Dharma Sentana Di Desa Batubulan Kangin Kecamatan Sukawati Gianyar. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*, 17(1), 30–36.
- Prakoso, T. T. (2022). Hubungan Self Management Dengan Status Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Upt Puskesmas Pajang Surakarta. *Jurnal Abdimas PHB*, 8.5.2017, 2003–2005.
- Purwandari, A., Handari, M., & Nurahman, M. (2025). Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 7, 2018–2021.
- Ramadhan, M. A. A., & Setyowati, D. L. (2021). Modul pencegahan hipertensi dengan “kardio.” *Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman*, 5.
- Reinatta, F. (2020). Hubungan Terapi Musik Terhadap Tingkat Keparahan Insomnia Pada Lansia Di Panti Werdha Salam Sejahtera Periode Januari-Februari 2019. *Universitas Tarumanagara*.
- Rina Apriyani, Antara, A. N., & Hidayat, N. (2023). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Unit Pelaksana Teknis Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma. *Jurnal Kesehatan Perawatan*.
- Saluy, Marilyn, P., Lainsamputty, & Ferdy. (2024). KUALITAS TIDUR DAN HIPERSOMNIA PADA MAHASISWA PROFESI NERS DI MASA PANDEMI COVID-19. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 10(01), 53–68.
- Sambeka, R., Kalesaran, A. F. C., Asrifuddin, A., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Desa Tambun Kecamatan Likupang Barat Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*.
- Sari, R. A., & Kartinah. (2025). Pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur pada lansia. *JURNAL NERS Research & Learning in Nursing Science*, 9, 255–259.
- Savitri, D. A., & Arifiyanto, D. (2022). The Effect of Religious Music Therapy on Blood Pressure Control in Elderly Patients with Hypertension in the Work Area of the Sragi II Health Center Pengaruh Terapi Musik Religi Terhadap Kontrol Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja P. *Prosiding 16th Urecol: Seri Mahasiswa Student Paper*, 204–209.

- Štefan, L. (2018). Sleep Duration and Sleep Quality Are Associated with Physical Activity in Elderly People Living in Nursing Homes. *Environmental Research and Public Health*. <https://doi.org/10.3390/ijerph15112512>
- Sudarman, Asfar, A., & Siokal, B. (2026). *Edukasi Kesehatan Penyakit Hipertensi di Komunitas*. PT. Nas Media Indonesia.
- Sudirman, J., Sinrang, A., Marwang, S., Nurlaily, A., Sabar, S., & Astuti, A. (2022). The analysis estradiol levels against sexual desire in perimenopause women in Makassar, South Sulawesi, Indonesia. *Enferm Clin*.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif Kualitatif Dan R & D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sunaringtyas, W., Fuadah, D. Z., & Kusdiantoro, L. (2018). Puskesmas Tumpang Kecamatan Talun Kabupaten Blitar. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5(September), 434–437.
- Swarjana, I. K. (2016). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Tambunan, F. F., Nurmayni, Rahayu, P. R., Sari, P., & Sari, S. I. (2021). *Buku Saku Hipertensi* (R. A. Harahap (ed.)). Cv. Pusdikra Mitra Jaya.
- Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradanie, R. (2021). Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Panti. *Jurnal Health Sains*, 2(3), 362–380.
- Wang, C., Li, G., Zheng, L., Meng, X., Meng, Q., Wang, S., Yin, H., Chu, J., & Chen, L. (2021). Complementary Therapies in Medicine Effects of music intervention on sleep quality of older adults : A systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Medicine*, 59, 102719. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102719>
- Wulandari, S., Safitri, S. W., Rimbawati, Y., & Parmin, S. (2025). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Gumawang OKU Timur. *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA*, 8(2). <https://doi.org/10.32524/jksp.v8i2.1474>
- Yücel, Ş. Ç., Arslan, G. G., & Bağcı, H. (2020). Effects Of Hand Massage And Therapeutic Touch On Comfort And Anxiety Living In A Nursing Home In Turkey: A Randomized Controlled Trial. *Journal Of Religion And Health*.

Yulianti, I., Asri, E., & Irawati, N. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dengan Derajat Keparahan Akne Vulgaris pada Siswa Kelas XII di SMAN 2 Bukittinggi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 4(3).

Yuniarti, N. (2024). Pengaruh Terapi Musik Gamelan Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Desa Bateran kecamatan Sumbang 2021. *Jurnal Ilmiah Kesetahan Masyarakat Dan Sosial*, 2(2).