

KARYA ILMIAH AKHIR
EFEKTIVITAS PEMBERIAN TERAPI MUSIK GAMELAN
TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA PADA Tn.S, Tn.D,
Ny.M, Ny.M DI SENTRA GAU MABAJI KAB.GOWA
PROVINSI SULAWESI SELATAN



NAMA :MARDALIA, S.Kep

NIM : B0324728

PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SULAWESI BARAT
MAJENE JULI 2025

KARYA ILMIAH AKHIR
EFEKTIVITAS PEMBERIAN TERAPI MUSIK GAMELAN
TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA PADA Tn.S, Tn.D,
Ny.M, Ny.M DI SENTRA GAU MABAJI KAB.GOWA
PROVINSI SULAWESI SELATAN



Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Ners (Ns)

NAMA : MARDALIA, S.Kep

NIM : B0324728

PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SULAWESI BARAT
MAJENE JULI 2025

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

EFEKTIVITAS PEMBERIAN TERAPI MUSIK GAMELAN TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA PADA Tn.S, Tn.D, Ny.M, Ny.M DI SENTRA GAU MABAJI KAB.GOWA PROVINSI SULAWESI SELATAN

Nama : Mardalia, S.Kep

NIM : B0324728

Tanggal : 17 Juli 2025

Tanda Tangan :



HALAMAN PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir Dengan Judul :

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN TERAPI MUSIK GAMELAN TERHADAP
PENURUNAN INSOMNIA PADA Tn.S, Tn.D, Ny.M, Ny.M DI SENTRA
GAU MABAJI KAB.GOWA PROVINSI SULAWESI SELATAN**

Di Susun Dan Di Ajukan Oleh :

MARDALIA, S.Kep

B0324728

Telah di pertahankan dihadapan dewan penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sulawesi Barat.

Ditetapkan di Majene Tanggal 17 Juli 2025

Dewan Penguji

Prof. Dr. Muzakir, M.Kes

(.....)

Nurwahita, S.kep., Ns., M.Kes

(.....)

Weny Anggraini Adhisty, S.Kep.,Ns.,M.Kep

(.....)

Dewan Pembimbing

Weny Anggraini Adhisty, S.Kep.,Ns.,M.Kep

(.....)

Sastriani, S.kep., Ns., M.Kep

(.....)

Mengetahui

Ketua

Program Studi Profesi Ners

Aco Mursid, S.Kep.,Ns M.Kep



Dr. Habibi, SKM.,M.Kes

ABSTRAK

Nama : Mardalia, S.Kep

Program Studi : Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan

Judul : Efektivitas Pemberian Terapi Musik Gamelan Terhadap Penurunan Insomnia Pada Tn.S, Tn.D, Ny.M, Ny.M Di Sentra Gau Mabaji Kab.Gowa Provinsi Sulawesi Selatan

National Sleep Foundation menyatakan 67% dari 1.508 jumlah lanjut usia di Negara Amerika usia 65 tahun melaporkan mempunyai masalah kualitas tidur yang buruk. Penurunan kualitas tidur juga banyak terjadi di Indonesia dimana sebanyak 50% lansia mengalami kualitas tidur yang buruk dengan rata-rata sebanyak 30 sampai 45% setiap tahunnya lansia mengalami penurunan kualitas tidur (Retnaningsih et al, 2019). **Tujuan** untuk mengetahui pengaruh penerapan musik gamelan terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia yang mengalami Insomnia. **Metode** penelitian yang di gunakan adalah metode deskriptif dengan populasi sampel 2 responden yang di berikan terapi musik gamelan. **Hasil** pemberian terapi musik gamelan efektif dalam penurunan insomnia pada lansia di mana skor yang di dapatkan pada Tn.S setelah pemberia adalah 3 dan pada Ny.M setelah pemberian di dapatkan hasil skor 5. **Kesimpulan** terapi musik gamelan efektif dalam penurunan insomnia pada lansia dengan kualitas tidur yang di dapatkan pada lansia adalah baik.

Kata Kunci :terapi musik gamelan, Insomnia

ABSTRACT

Name : Mardalia, S.Kep

Study program: Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan

Title : The Effectiveness of Gamelan Music Therapy in Reducing Insomnia in Mr. S, Mr. D, Mrs. M, Mrs. M at the Gau Mabaji Center, Gowa Regency, South Sulawesi Province

The National Sleep Foundation stated that 67% of the 1,508 elderly in the United States aged 65 years reported having poor sleep quality problems. Decreased sleep quality also occurs in Indonesia where as many as 50% of the elderly experience poor sleep quality with an average of 30 to 45% of the elderly experiencing decreased sleep quality each year (Retnaningsih et al, 2019). The aim was to determine the effect of applying gamelan music on improving sleep quality in the elderly with insomnia. The research method used was a descriptive method with a sample population of 2 respondents who were given gamelan music therapy. The results of providing gamelan music therapy were effective in reducing insomnia in the elderly where the skor obtained in Mr. S after the administration was 3 and in Mrs. M after the administration the skor was 5. The conclusion is that gamelan music therapy is effective in reducing insomnia in the elderly with good sleep quality in the elderly.

Keywords: *gamelan music therapy, Insomnia*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

World Health Organization (WHO) (2018) menjelaskan lansia adalah kelompok usia yang telah memasuki fase terakhir dalam kehidupan. Lanjut usia merupakan kelompok usia 60 tahun atau lebih. Kelompok yang di kategorikan lansia mengalami suatu proses yang disebut *aging proses* atau proses penuaan yaitu suatu bentuk proses penurunan fungsi organ tubuh (Atut *et al*, 2022). Data menunjukkan tahun 2020 lansia berjumlah sekitar 727 juta orang di seluruh dunia yang diperkirakan akan mengalami peningkatan 1.5 miliar pada tahun 2025. Persentase tingkat penduduk usia lanjut juga terjadi di Indonesia di mana persentase jumlah lansia pada tahun 2020 sebesar 4.5% - 10.7% dan akan mengalami pertambahan hingga mencapai 19.9% pada tahun 2045 (BPS 2021 dalam Saroinsong *et al*, 2023).

National Sleep Foundation menyatakan 67% dari 1.508 jumlah lanjut usia di Negara Amerika usia 65 tahun melaporkan mempunyai masalah kualitas tidur yang buruk. 67% lansia di Indonesia mengalami insomnia, yang merupakan masalah kesehatan yang paling umum di antara masalah kesehatan lainnya (Kusumaningtyas & Murwani, 2020). Di seluruh Indonesia, ada 11 provinsi dengan persentase lansia lebih dari 7%, di mana Sulawesi Selatan adalah yang terbesar (8.8%) dan diperkirakan akan meningkat menjadi 9% pada tahun 2020. Menurut Biro Pusat Statistik (BPS), jumlah lansia di Sulawesi Selatan adalah 721.353 orang, atau 9,19% dari total populasi. Berdasarkan studi kasus yang di lakukan di panti sosial sentra gau mabaji gowa didapatkan 7 lansia yang mengalami Insomnia dari 23 lansia yang berada di panti, berdasarkan wawancara yang di lakukan pada lansia yang mengalami insomnia terapi musik gamelan belum pernah di berikan pada lansia terutama untuk mengatasi Insomnia pada lansia di panti sosial sentra gau mabaji gowa. Sehingga saya selaku peneliti ingin melakukan penelitian di lokasi tersebut. Berdasarkan buku intervensi keperawatan SIKI pada kasus insomnia dengan diagnosa keperawatan gangguan pola tidur di dapatkan salah satu intervensi yang dapat di terapkan adalah terapi musik. Intensitas suara

musik yang di berikan saat terapi adalah 80 db, merupakan suara normal yang enak di dengar. Frekuensi suara secara normal yaitu suara yang frekuensinya antara 20 - 20.000 Hertz (Hz) yang bisa di dengar oleh manusia. Dari frekuensi tersebut manusia mampu membedakan suara dengan baik pada frekuensi antara 1000-3000 Hz.

Lansia akan mengalami suatu perubahan yang akan menyebabkan penurunan fungsi dalam tubuh lansia diantaranya perubahan fisiologis atau perubahan fisik. Penurunan fungsi fisik menyebabkan munculnya permasalahan yang di alami lansia, salah satunya yaitu penurunan kualitas tidur (Rokib, 2020). Insomnia pada lansia dapat berdampak negatif pada kesehatan, termasuk gangguan fungsi kognitif seperti konsentrasi dan memori, serta kemampuan menjalani aktivitas sehari-hari. Kekurangan tidur yang berkepanjangan dapat meningkatkan stres dan menyebabkan emosi menjadi tidak stabil, yang berpotensi menimbulkan depresi. Perubahan pola tidur juga dapat memengaruhi suasana hati, menjadi tanda kegelisahan, dan menimbulkan berbagai masalah fisik seperti sakit kepala di malam atau dini hari, penyakit jantung, kecelakaan, penurunan gairah seksual pada pria, gangguan penglihatan, konsentrasi yang buruk, tubuh terasa pegal atau tidak segar saat bangun, serta anemia menurut Chaerun Nissa (2022). Beberapa faktor yang memengaruhi kualitas tidur lanjut usia, seperti stres, lingkungan, pola makan dan konsumsi obat-obatan (Suhaiba *et al*, 2019). Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan fisiologi diantaranya menurunnya aktivitas keseharian, mudah lelah, daya ingat memburuk serta penurunan daya tahan tubuh. Kualitas tidur yang buruk juga dapat menyebabkan munculnya berbagai masalah kesehatan seperti stroke, penyakit kardiovaskular, diabetes, dan masalah metabolisme (Falentina & Huawe, 2022). Berdasarkan penelitian yang di lakukan oleh Nanik Yuniarti (2021) bahwa salah satu cara penanganan lansia yang mengalami gangguan tidur adalah pemberian terapi musik salah satunya adalah musik gamelan. Hasil penelitian Apriliya, dkk (2022) bahwa Musik gamelan Jawa cocok sebagai terapi pendukung karena memiliki tempo lambat dan sesuai dengan karakteristik lansia sehingga membantu meningkatkan kualitas tidur lansia. Berdasarkan hasil penelitian Nanik Nur

Rosyidah dkk (2023) di dapatkan hasil penelitian dengan *P value* $0,00 < 0,05$ dapat di simpulkan Terapi musik gamelan efektif meningkatkan kualitas tidur pada lansia yang mengalami Insomnia.

Gamelan merupakan alat musik tradisional yang khas dari Jawa dan telah diwariskan secara turun-temurun. Alat musik ini sangat terkenal di Pulau Jawa dan memiliki banyak penggemar, baik yang tertarik untuk memainkannya maupun yang hanya menikmati mendengarkan musiknya (Hidayati & Nafiiyah, 2017). Namun, budaya tradisional secara bertahap mulai tergeser oleh pengaruh budaya lain di era modern. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa generasi muda tidak terlalu tertarik untuk belajar dan melestarikan budayanya sendiri, karena mereka lebih cenderung memilih untuk belajar lebih banyak tentang budaya asing. Gamelan Jawa adalah genre musik tradisional yang berasal dari budaya dan seni asli Indonesia. Musik gamelan ini mempunyai nilai seni yang tinggi merupakan bagian penting dari identitas bangsa Indonesia, sehingga perlu dijaga kelestariannya. Salah satu jenis musik gamelan Jawa memiliki irama yang lembut sehingga dapat menciptakan suasana yang menenangkan dan harmonis yang disukai lansia khususnya dari suku Jawa, musik ini cocok digunakan sebagai terapi untuk mengurangi gangguan tidur pada lansia.

Berdasarkan hal tersebut di atas, peneliti bermaksud melakukan penelitian tentang “Efektivitas Pemberian Terapi Musik Gamelan Terhadap Penurunan Insomnia Pada Tn.S, Tn.D, Ny.M, Ny.M Di Sentra Gau Mabaji Kab.Gowa Provinsi Sulawesi Selatan”.

B. Rumusan Masalah

Adakah Efektivitas Pemberian Terapi Musik Gamelan Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Sentra Gau Mabaji Gowa kab.Gowa Sulawesi Selatan.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan musik gamelan terhadap penurunan Insomnia pada lansia.

2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi Tingkat Insomnia lansia sebelum melakukan aktivitas mendengarkan musik gamelan Jawa.
2. Mengidentifikasi Tingkat insomnia lansia sesudah melakukan aktivitas mendengarkan musik gamelan Jawa.
3. Menganalisis efektivitas musik gamelan Jawa terhadap tingkat Insomnia lansia.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Akademik

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai sumber informasi ilmiah mengenai efektivitas musik gamelan dalam menurunkan tingkat insomnia pada lansia.

2. Manfaat Praktis

1. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan wawasan, pengetahuan, serta informasi kepada lansia mengenai terapi individu yang dapat dilakukan secara rutin dan mandiri untuk membantu menurunkan insomnia pada lansia.

2. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat diterapkan dalam praktik asuhan keperawatan sebagai metode terapi nonfarmakologis yang aman tanpa efek samping, serta dapat digunakan sebagai terapi pendamping untuk menurunkan insomnia pada lansia.

3. Bagi Instansi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan oleh institusi sebagai metode alternatif untuk meningkatkan dan mempertahankan kualitas tidur pada lanjut usia. Selain itu, hasil ini juga dapat dijadikan sebagai salah satu langkah pendukung dalam pelaksanaan asuhan keperawatan gerontik.

4. Bagi Peneliti selanjutnya

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi sebagai penelitian yang dapat di lanjutkan sehingga lebih valid terhadap efek yang di berikan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Tingkat insomnia yang didapatkan pada Tn.S, Ny.M, Tn.D dan Ny.M rata-rata adalah insomnia berat dan setelah diberikan terapi musik selama 25-35 menit/hari dalam 6 hari berturut-turut tingkat insomnia mengalami penurunan menjadi insomnia ringan.
2. Dapat disimpulkan pemberian terapi musik gamelan dapat menurunkan insomnia pada Tn.S, Ny.M, Tn.D dan Ny.M di Sentra Gau Mabaji Gowa.
3. Berdasarkan hasil penerapan, terdapat perubahan tingkat insomnia setelah dilakukan intervensi Efektivitas Terapi Musik Gamelan Terhadap Penurunan Insomnia Di Wilayah Sentra Gau Mabaji Gowa Sulawesi Selatan di mana dapat disimpulkan terapi musik Gamelan efektif dalam menurunkan Insomnia yang dialami lansia. Terapi Musik Gamelan dapat dijadikan sebagai intervensi dalam penanganan Insomnia.

B. Saran

1. Bagi Klien

Untuk mencegah komplikasi insomnia yang lebih parah, klien harus sudah dapat mengatur atau merasakan gejala insomnia, terutama jika mereka mengalami kesulitan untuk memulai tidur, sering terbangun, dan tidak puas saat tidur. Klien juga harus mampu mengatur waktu tidur yang cukup secara mandiri.

2. Bagi perawat/pengelola panti

Perawat dapat menjadikan terapi musik gamelan sebagai alternatif terapi yang dapat diberikan pada klien dengan Insomnia.

3. Bagi institusi pendidikan

Pihak pendidikan hendaknya dapat mengembangkan sop-sop pada mahasiswa dan alternatif-alternatif upaya yang dapat dilakukan untuk memenuhi atau membantu pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Amiri, S., Parvizi Fard, A., Khaledi-Paveh, B., Foroughi, A., Bavafa, A., Bazani, M., Mohammadian, Y., & Sadeghi, K. (2019). The Effectiveness of Music Therapy on Insomnia Using Persian Traditional Music. *Journal of Kermanshah University of Medical Sciences*, 23(2), 1-6. <https://doi.org/10.5812/jkums.86914>
- Arial, M. Y. (2022). Asuhan Keperawatan Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Lansia Insomnia Di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu Tahun 2022.
- Atut, I., T., Khofifah, N., Tamara, R., & Wulandari, S. (2022). Pengaruh Pemberian Sleep Hygiene Education Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wisma Tulip Plamboyan: EBN. UNIVERSITAS JEMBER. Pp 68
- Azar, B., Wahyudi, A., J., Dewi, W., Djaafar, S., N., & Fitria, T., (2023). *Bunga Rampai Keperawatan Gerontik*: PT MEDIA PUSTAKA INDONESIA., RT4/RW2 Binuang, Kab. Cilacap, Jawa Tengah
- Barus, R. E. B., & Nurhidayah, R. E. (2023). Intervensi Keperawatan Holistik Melalui Terapi Musik untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Insomnia. *Jurnal Kesehatan Saemakers PERDANA (JKSP)*, 6(1), 213–221.
- Budson, A. E. (2020, October 7). Why Is Music Good for The Brain? *Harvard Health Blog*. <https://www.health.harvard.edu/blog/why-is-music-good-for-the-brain-2020100721062>
- Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan. (2018).
- Dr. Risnah S.Km., S.Kep., Ns., M.Kes and Muhammad Irwan, S.Kep., Ns., M.Kes. (2020). *Falsafah Dan Teori Keperawatan Dalam Integrasi Keilmuan*.
- Ekaratri, Sri Sakarindri (2024) Pengaruh Aktivitas Mendengarkan Musik Gamelan Jawa Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Dusun

Karangtengah Desa Glanggang, Kecamatan Pakisaji, Kabupaten Malang.

Falentina, L., MT., & Huwae, D., (2022). Hubungan Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Puskesmas Allang Ambon: STIKES STELLA MARIS MAKASSAR. Studi Penelitian. PP 10-42

Fernanda, Y., (2018). *Hubungan Faktor-Faktor Penyebab Osteoarthritis Terhadap Nyeri Sendi Pada Lansia*. Penelitian Keperawatan Gerontik. Kabupaten Agam. Stikes Perintis Padang. Juli. 1-42 hlm

Harahap, F. A. A., M. Yulandari, M. H. Asshiddiqi, and H. Putri. (2024). “Jurnal Kesehatan Unggul Gemilang.” *Jurnal Kesehatan Unggul Gemilang* 8(1):7–15.

Hidayati K & Nafi'iyah N.(2017).Aplikasi Alat Musik Tradisional Gamelan Jawa Berbasis Android. *Jurnal Teknika* 9(1):10.DOI:10.30736/teknika.v9i1.3

Hilalliyah, and Lily Herlinah. (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.

HIMPSIKO (Himpunan Mahasiswa Psikologi).(2024).Bagaimana Otak Memproses Musik dan Pengaruh Musik Terhadap Otak.

Irmaya, Hanny, and Royani Chairiyah. (2024). “TINGKAT KECEMASAN PADA IBU BERSALIN Lavender Aromatherapy As A Reduction In Anxiety Levels In Maternity.” *Journal of Nursing and Midwifery Sciences* 3(October):40–47.

Kamagi, R. H., & Sahar, J. (2021). Terapi Musik pada Gangguan Tidur Insomnia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 3(2), 797–809.

Kholis,M and Dyah.P.A.,(2024).Penerapan Terapi Musik Gamelan Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Kelurahan Sambong. *Jurnal Kesehatan Unggul Gemilang*.Juni 2024.

- Nada, Depira Elza, Meynur Rohmah, Zahra Maulidia Septimar, and Universitas Yatsi Madani. (2022). "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, and 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. doi: 10.59024/jikas.v2i2.731.
- Nugroho, W., (2017). *Keperawatan Gerontik*. Buku Kedokteran EGC. Jakarta. 255 hlm
- Pratiwi, Diana, Vendi Eko Kurniawan, and Rudi Hariyono. (2016). "Effect of Music Therapy To Decrease the Elderly in Insomnia Upt Elderly Social Services District Pasuruan Babat Lamongan." *Well Being* 1(1):23–32. doi: 10.51898/wb.v1i1.121.
- Reggyanti, Medina, and Tantri Wenny Sitanggang. (2020). "Efektifitas Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Gejala Insomnia Pada Lansia." *Jurnal Kesehatan* 9(1):1095–1102. doi: 10.38165/jk.v9i1.78.
- Rosyidah, Nanik Nur, and Anik Supriani. (2023). "Efektifitas Musik Gamelan Dan Musik Keroncong Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Dsn. Lengkong Ds. Lengkong Kec. Mojoanyar Kab. Mojokerto." *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)* 9(2):504–11. doi: 10.33023/jikep.v9i2.1576.
- Rokib, A., L., (2020): *Efektivitas Terapi Sleep Hygiene Terhadap Kualitas Tidur Lansia: STIKES Hang Tuah SURABAYA: Literatur Review: 1-39*
- Saleha, Dania, Bunga Rusnaini, and Pinkan Meilani. 2023. "Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa." *Journal of Psychology Today* 1(1):51–57.
- Sari, Regita Aulia, and Kartinah. (2025). "Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Lansia." *Jurnal Ners* 9(1):255–59.

- Sari, N. W., & Anggarawati, T. (2022). Pengaruh Terapi Musik Gamelan Terhadap Penurunan Insomnia Lansia Di Masyarakat. *Jurnal Fisioterapi Dan Ilmu Kesehatan Sisthana*, 4(1), 19–23
- Suhaiba, A., Rahmayanti, D., & Setiawan, H., (2019): *Gambaran Sleep Hygiene Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan*: Tugas Akhir Universitas Lambung Mangkurat (ULM): 2 (1): 1-6.
- Simatupang, Meiyati, Crishartanto Simanungkalit, Novita Silaban, and Syukur Gulo. (2020). “Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Gejala Insomnia Pada Lansia Tahun 2020.” *TRIDARMA: Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM)* 3(2, Nopembe):195–204.
- Sagalingging, et al.,. (2021). *Keperawatan Gerontik*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini. Aceh. 213 hlm
- Saroinsong F., Kundre R., & Toar M, J. (2023): *Hubungan Tingkat Sres Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Desa Tiniawangko Kecamatan Sinansayang Kabupaten Minahasa Selatan*: Mapalus Nursing Scince Journal. MNS., V ol 1., No 1. Pp 33-45
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI, (2016), Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI), Edisi 1, Jakarta, PersatuanPerawat Indonesia
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI, (2018), Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI), Edisi 1, Jakarta, Persatuan Perawat Indonesia
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI, (2018), Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI), Edisi 1, Jakarta, Persatuan Perawat Indonesia
- Umah, K. (2023). Pengaruh Terapi Musik Gamelan Jawa Terhadap Tingkat Penurunan Insomnia Pada Lansia. *Jurnal Penelitian Multidisiplin*, 2(6), 37–46.
- Walanda, Irwan Embang, Peekie Rondonuwu, and Esterlita Mandagi. (2023). “Pengaruh Terapi Musik Klasik Instrumen Piano Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Werdha Damai Ranomuut Kota Manado.” *NURSING*

UPDATE : Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-ISSN : 2085-5931 e-ISSN : 2623-2871 14(2):364–68. doi: 10.36089/nu.v14i2.1306.

Widiono., Aryani, A., Alam, P., F., Suwarni, A., Indriyati, & Daru, A., F. (2023).

Konsep Keperawatan Dasar: NO 278/JTI 2021/Kabupaten Kediri

Wahyuni E.T,Susilowati T,and Imamah I.N.(2020).Hubungan Kebutuhan Tidur

Dengan Aktivitas Fisik Pada Lansia. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah.

Alamat Website: <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM>.

World Health Organization (WHO).(2018).Lanjut Usia.

Ximenes, Syafitri &. Amigo. (2019). “Pengaruh Terapi Musik Terhadap ssss Pada

Lansia Di Bpstw Yogyakarta Unit Abiyoso.” *Respati Yogyakarta Nursing*

Journal 3(2):35–38.

Yuniarti, et. al., (2024). “Pengaruh Terapi Musik Gamelan Terhadap Kualitas Tidur

Lansia di Desa Bateran kecamatan Sumbang 2021”*Jurnal Ilmiah*

Kesehatan Masyarakat Dan Sosial. DOI:10.59024/jikas.v2i2.731.