

PENGARUH TERAPI MUSIK MEDITASI TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI JOMPO POTROYUDAN JEPARA

Dian Putri Fanani¹, Fitriana Kartikasari², Dewi Hartinah³
dianputrifanani676@gmail.com¹, fitrianakartikasari@umkudus.ac.id²,
dewihartinah@umkudus.ac.id³
Universitas Muhammadiyah Kudus

ABSTRAK

Insomnia merupakan masalah kesehatan yang umum terjadi pada lansia dan dapat berdampak negatif terhadap kualitas hidup. Gangguan tidur yang tidak ditangani dengan baik berpotensi menyebabkan berbagai komplikasi kesehatan, sehingga diperlukan pendekatan yang efektif untuk mengatasinya. Salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat diterapkan adalah terapi musik meditasi. Terapi ini bertujuan membantu lansia dalam mengelola stres, menciptakan relaksasi, serta meningkatkan kualitas tidur melalui penyampaian teknik relaksasi yang terstruktur. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi musik meditasi terhadap tingkat insomnia pada lansia di Panti Jompo Putroyudan Jepara. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain quasi experiment menggunakan rancangan pre-test dan post-test control group design. Penelitian melibatkan 38 responden berusia di atas 60 tahun yang dibagi ke dalam kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test pada kelompok intervensi menunjukkan adanya penurunan tingkat insomnia yang sangat signifikan dengan nilai $p < 0,001$, ditandai dengan membaiknya skor insomnia setelah diberikan terapi. Sebaliknya, kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan bermakna dengan nilai $p = 0,157$. Uji Mann-Whitney juga menunjukkan perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol dengan nilai $p < 0,001$. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa terapi musik meditasi efektif dalam menurunkan tingkat insomnia pada lansia dan berpotensi diterapkan sebagai intervensi rutin dalam asuhan keperawatan gerontik di panti jompo.

Kata Kunci: Lansia, Insomnia, Terapi Musik Meditasi, Kualitas Tidur.

PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO), lansia adalah seseorang yang telah memasuki umur 60 tahun ke atas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan lansia disebut proses penuaan atau Aging Process. Proses penuaan dianggap sebagai peristiwa perkembangan yang pesat, namun tidak selalu dikaitkan dengan kualitas hidup sehingga menimbulkan beragam beban pada sistem kesehatan (Ronchi, 2023). Salah satu masalah pada lansia yang kurang mendapatkan perhatian adalah tentang gangguan tidur. gangguan pola tidur adalah keadaan ketika individu mengalami atau berisiko mengalami suatu perubahan dalam kuantitas atau kualitas pola istirahatnya yang menyebabkan rasa tidak nyaman atau mengganggu gaya hidup yang diinginkannya (Wungouw, 2018; Riyadi, 2020).

Jumlah lansia terus meningkat setiap tahun, baik di dunia maupun di Indonesia. Pada tahun 2018, jumlah lansia di dunia mengalami peningkatan sebesar 8,1% dibandingkan tahun 2019. Benua Asia memiliki jumlah lansia tertinggi, yaitu sekitar 400 juta jiwa atau setengah dari jumlah lansia di didunia. Pada tahun 2021, WHO mencatat bahwa sekitar 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan tidur (Rusiana et al., 2021). Prevalensi insomnia di dunia meningkat sekitar 10 hingga 30% dari total populasi (Al Karaki et al.,

2020). Pada lansia tercatat 20 hingga 59% mengalami insomnia dan meningkat sebanyak 5% setiap tahunnya (Dahale et al., 2020). Di Indonesia, dilaporkan sekitar 60% lansia mengalami insomnia (Arifin et al., 2021). Berdasarkan data dari BPS RI tahun 2023 memperlihatkan sebanyak 11,75 persen penduduk adalah lansia dan dari hasil proyek sipenduduk didapatkan rasio ketergantungan lansia sebesar 17,08. Artinya, setiap 100 orang penduduk usia produktif (umur 15-59 tahun) menanggung sekitar 17 orang lansia. Lansia perempuan lebih banyak daripada laki-laki (52,82 persen berbanding 47,72 persen) dan lansia di perkotaan lebih banyak dari pada perdesaan (55,35 persen berbanding 44,65 persen). Sebanyak 63,59 persen lansia tergolong lansia muda (60-69 tahun), 27,76 persen lansia madya (70-79 tahun), dan 8,65 persen lansia tua (80 tahun ke atas) (Direktorat Statistik Kesejahteraan Rakyat, 2023).

Lansia sering mengalami kesulitan untuk memulai tidur, sehingga menyebabkan mereka tidak mengantuk dan sulit untuk terlelap. Gangguan tidur insomnia yang dialami lansia mencakup kesulitan tidur di awal periode tidur, terbangun di malam hari dan mengalami kesulitan untuk tidur kembali, serta bangun lebih awal atau sulit tertidur kembali (Kamagi & Sahar, 2021). Kondisi ini dipengaruhi berbagai faktor mulai dari usia, kondisi medis (hipertiroid, penyakit neurologi, penyakit paru, hipertensi, penyakit jantung, diabetes mellitus, obesitas), psikiatri (depresi, stress, gangguan anxietas), konsumsi obat-obatan, lingkungan, cahaya, suhu, pola makan, konsumsi alkohol, dan konsumsi kafein (Hasibuan & Hasna, 2021).

prevalensi insomnia pada lansia di dunia yang terbesar terdapat di Negara Amerika Serikat dengan jumlah 83,952 dan yang terendah terdapat pada Negara Meksiko dengan jumlah 8,712 (Kurniawan et al., 2020). Di Indonesia, angka prevalensi insomnia pada lansia sekitar 67% (Kristanto et al., 2022). Persentase lansia insomnia di Jawa Tengah cukup tinggi berkisar anatar 10% -76%. Gangguan yang terjadi dalam jangka panjang dapat menyebabkan lupa, kebingungan, dan disorientasi. Apabila insomnia tidak segera ditangani maka dapat terjadi perburukan, meningkatnya risiko morbiditas dan mortalitas.

Penanganan gangguan tidur dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan farmakologis dapat memiliki risiko bagi lansia. karena akan menimbulkan efek samping seperti ketergantungan, gangguan kognitif, dan peningkatan risiko jatuh. (Dhikav et al., 2021; Glass et al., 2005; Tsoutsis et al., 2024). Oleh karena itu, pendekatan non farmakologi seperti terapi musik menjadi pilihan yang lebih aman bagi lansia (Antari, 2023).

Intervensi yang dapat dilakukan perawat dalam upaya mengatasi gangguan pola tidur yaitu dengan memfasilitasi siklus tidur dan terjaga yang teratur untuk dukungan tidur. Tindakan yang diberikan sebagai upaya dukungan tidur meliputi tindakan observasi, terapeutik, dan edukasi. Tindakan observasi meliputi identifikasi aktivitas dan tidur, identifikasi faktor pengganggu tidur (fisik dan/atau psikologis), identifikasi makanan dan minuman yang mengganggu tidur (mis. Kopi, teh, alkohol, makan mendekati waktu tidur, minum banyak air sebelum tidur), dan identifikasi obat tidur yang dikonsumsi. Pada tindakan terapeutik meliputi modifikasi lingkungan (mis. pencahayaan, kebisingan, suhu, matras, dan tempat tidur), membatasi waktu tidur siang, jika perlu, memberikan fasilitas menghilangkan stress sebelum tidur, menetapkan jadwal tidur rutin, melakukan prosedur untuk meningkatkan kenyamanan (mis. Pijat, pengaturan posisi, terapi akupunktur), dan menyesuaikan jadwal pemberian obat dan/atau tindakan menunjang siklus tidur terjaga. Serta pada tindakan edukasi meliputi menjelaskan pentingnya tidur cukup selama sakit, menganjurkan menepati kebiasaan waktu tidur, menganjurkan menghindari makanan/minuman yang mengganggu tidur, menganjurkan penggunaan obat tidur yang tidak mengandung supresor terhadap tidur REM, mengajarkan faktor-faktor yang

berkontribusi terhadap gangguan pola tidur (psikologis, gaya hidup, sering berubah shift bekerja), dan mengajarkan relaksasi autogenik atau cara nonfarmakologis lainnya (Tim Pokja DPP PPNI SIKI, 2018).

Musik memiliki sifat relaksasi yang mampu menurunkan irama jantung (Lantong et al., 2022). Musik sejak dahulu dipercaya memiliki efek penyembuhan yang dapat digunakan sebagai terapi pengobatan karena mampu meningkatkan kemampuan perasaan manusia mencapai keadaan yang nyaman dan rileks (Kamagi & Sahar, 2021). Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Nada et al., 2022) menunjukkan bahwa terapi musik dapat meningkatkan kualitas tidur seseorang. Musik merupakan getaran udara harmonik, yang diterima oleh organ pendengaran melalui saraf tubuh dan ditransmisikan oleh sistem saraf pusat, sehingga member pengaruh pendengar dan mengatur emosi pribadi. Terapi musik ini menggunakan media musik dan bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan fisik, kognitif dan sosial individu.

Penelitian sebelumnya (Herliana, 2023) dan (Saleha et al., 2023) tidak meneliti pengaruh terapi terhadap insomnia pada lansia dan penelitian ini belum menggunakan musik meditasi sebagai intervensi utama dan hanya mengamati secara singkat yang mungkin tidak cukup untuk memberikan gambaran komprehensif tentang peristiwa yang sedang diteliti. Untuk memberikan data yang lebih komprehensif dan representatif, waktu observasi dalam penelitian ini diperpanjang menjadi 7 hari berturut turut. Pemilihan durasi intervensi didasarkan pada studi yang menunjukan bahwa terapi musik efektif meningkatkan kualitas tidur selama 1 minggu. Misalnya, penelitian sebelumnya oleh Kavurmaci, M., Dayapoğlu, N., & Tan, 2020) ini diberikan musik selama seminggu dimana pemilihan musik dan durasi ini karena efeknya yang menenangkan dan memberikan perasaan relaksasi pada tidur dan durasi 7 hari berturut turut untuk memberikan waktu adaptasi fisiologis dan psikologis yang cukup pada lansia terhadap intervensi yang diberikan. Menurut hasil ini musik dapat meningkatkan kualitas tidur sebagai stimulus audial sehingga sangat dianjurkan untuk diterapkan pada individu yang menderita masalah kesulitan tidur.

Setelah melakukan survei awal 15 lansia insomnia di Panti Jompo Potroyudan Jepara, Pada Maret 2025 dengan alat ukur IRS (Insomnia Rating Scale) yang digunakan sebagai data awal untuk menilai tingkat insomnia pada lansia insomnia di Panti Jompo Potroyudan Jepara. Menurut data yang diperoleh, 15 lansia mengatakan mengalami gangguan tidur yaitu insomnia pada malam hari dengan berbagai faktor dan penyebab. Dari 15 lansia yang mengalami insomnia ada 5 yang mengatakan memang sudah dari lama tidak bisa tidur cepat dan terbangun malam hari, 5 lansia dikarenakan setres karena tidak nyaman di panti jompo, 5 lansia mengatakan setres karena masih tidak terima harus jauh dan di buang keluarganya.

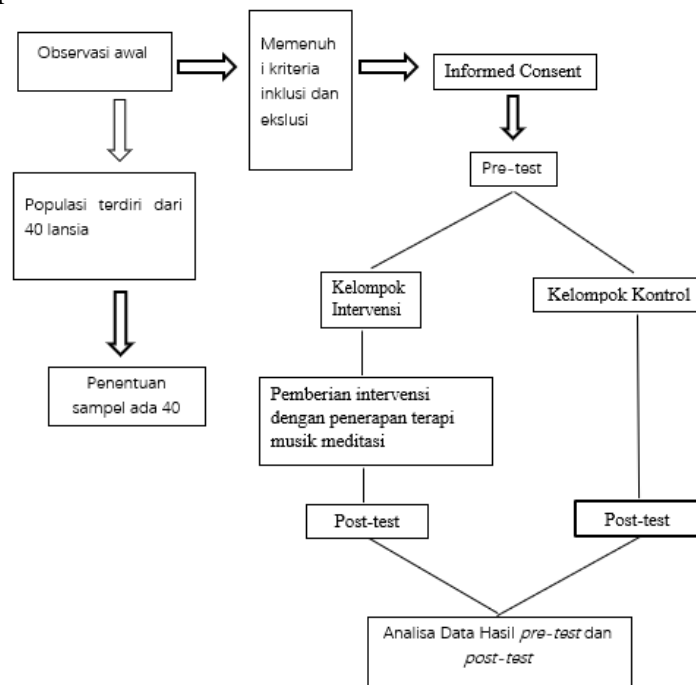
Review naratif ilmiah juga menguatkan bahwa musik terapi memiliki efek signifikan dalam meningkatkan kualitas tidur melalui reduksi stres, regulasi mood, dan peningkatan relaksasi fisiologis, yang memberikan dasar teoritis kuat bahwa pemberian terapi musik, termasuk jika diberikan pada siang hari, dapat berdampak positif terhadap kualitas tidur dan menurunkan insomnia *Nature and Science of Sleep Review (2025)*. Sebagian besar penelitian terapi musik terhadap insomnia dilakukan sebelum tidur malam. Namun fisiologis musik memiliki efek relaksasi yang tidak bergantung pada waktu tertentu menunjukan bahwa terapi musik yang dilakukan pada siang hari juga mampu menurunkan insomnia, meskipun tidak dilakukan menjelang waktu tidur malam. Pemberian terapi musik meditasi pada siang hari bertujuan untuk menurunkan Tingkat stress dan kecemasan, memperbaiki kondisi emosional, serta menciptakan relaksasi yang berkelanjutan sehingga berdampak positif terhadap kualitas tidur malam hari.

Berdasarkan telaah literatur, penelitian ini mengenai terapi musik terhadap insomnia telah banyak dilakukan, namun sebagian besar menggunakan musik klasik atau terapi

relaksasi umum, serta tidak secara spesifik memfokuskan pada kombinasi musik meditasi dengan desain quasi eksperimen menggunakan kelompok kontrol pada lansia di panti jompo. Selain itu, sebagian penelitian dilakukan menjelang waktu tidur malam, sedangkan penelitian mengenai pengaruh terapi musik meditasi yang diberikan pada siang hari dengan durasi 7 hari pada lansia institusional masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengisi celah tersebut dan memberikan bukti ilmiah mengenai pengaruh terapi musik meditasi dalam menurunkan insomnia pada lansia di Panti Jompo Putroyudan Jepara.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Jenis penelitian kuantitatif adalah penelitian dengan memperoleh data yang berbentuk angka atau kualitatif yang diangkakan (Notoadmodjo, 2018). Rancangan dalam penelitian ini menggunakan desain Quasi Eksperimental dengan rancangan control group pre-test post-test yang bertujuan membandingkan perbedaan sebelum dan sesudah di lakukan intervensi dan kelompok



Skema 1. Alur Penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

A. Berdasarkan Umur

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Pengaruh Terapi Musik Meditasi Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Panti Jompo Potroyudan Jepara N=38

a. Umur Intervensi

	F	%
Valid >60	19	50.0%

b. Umur Kontrol

	F	%
Valid >60	19	50.0%

Sumber Data : primer

Berdasarkan Tabel 1, distribusi responden berdasarkan usia pada kelompok intervensi seluruhnya berada pada kategori usia >60 tahun sebanyak 19 responden (50.0%). Pada

kelompok kontrol, di mana seluruh responden berada pada kategori usia >60 tahun sebanyak 19 responden (50.0%).

B. Berdasarkan Jenis kelamin

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pengaruh Terapi Musik Meditasi Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Panti Jompo Potroyudan Jepara N=38

a. Jenis kelamin intervensi

		F	%
Valid	Laki-laki	7	18.4 %
	Perempuan	12	32.6 %
	Total	19	50.0 %

Sumber: Data Primer(2026)

b. Jenis Kelamin Kontrol

		F	%
Valid	Laki-laki	7	18.4 %
	Perempuan	12	31.6 %
	Total	19	50.0 %

Sumber:Data Primer(2026)

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa pada kelompok intervensi responden berjenis kelamin laki-laki berjumlah 7 orang (18.4 %) dan perempuan berjumlah 12 orang (31.6 %). sebagian besar responden pada kelompok intervensi adalah perempuan. Pada kelompok kontrol, jumlah responden laki-laki juga sebanyak 7 orang (18.4%) dan perempuan sebanyak 12 orang (31.6%). pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol mayoritas responden berjenis kelamin perempuan.

C. Berdasarkan Pendidikan Terakhir

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir Pengaruh Terapi Musik Meditasi Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Panti Jompo Potroyudan Jepara N=38

a. Pendidikan terakhir intervensi

		F	%
Valid	Tidak sekolah	6	15.6 %
	SD	4	21.1 %
	SMP	1	2.6 %
	SMA	7	18.4 %
	Sarjana	1	2.6 %
	Total	19	50.0 %

Sumber: Data Primer(2026)

b. Pendidikan terakhir kontrol

		F	%
Valid	Tidak sekolah	7	18.4 %
	SD	4	10.5 %
	SMP	3	7.9 %
	SMA	4	10.5 %
	Sarjana	1	2.6 %
	Total	19	50.0 %

Sumber:Data Primer(2026)

Berdasarkan Tabel 3, pada kelompok intervensi diketahui bahwa responden yang tidak sekolah sebanyak 6 orang (15.6%), berpendidikan SD sebanyak 4 orang (21.1%), SMP sebanyak 1 orang (2.6%), SMA sebanyak 7 orang (18.4%), dan sarjana sebanyak 1 orang (2.6%). pendidikan terbanyak pada kelompok intervensi adalah tidak sekolah dan SMA 18.4%.

Pada kelompok kontrol, responden yang tidak sekolah berjumlah 7 orang (18.4%), berpendidikan SD sebanyak 4 orang (10.5%), SMP sebanyak 3 orang (7.9%), SMA

sebanyak 4 orang (10.5%), dan sarjana sebanyak 1 orang (2.6%). pendidikan terbanyak pada kelompok kontrol adalah tidak sekolah sebesar 18.4%.

Hasil Penelitian

1. Analisi Univariat

- a. Tingkat insomnia sebelum dan sesudah terapi music meditasi pada kelompok intervensi

Tabel 4. Tingkat Insomnia Sebelum Dan Sesudah Terapi Musik Meditasi Pada Kelompok Intervensi N=38

Pre	F	%
Tidak insomnia	-	-
Insomnia ringan	5	13.2 %
Insomnia sedang	14	36.8 %
Insomnia berat	-	-
Total	19	50.0 %
<i>Sumber: Data Primer(2026)</i>		
Post	F	%
Tidak insomnia	18	47.4 %
Insomnia ringan	1	2.6 %
Insomnia sedang	-	-
Insomnia berat	-	-
Total	19	50.0 %

Sumber: Data Primer(2026)

Berdasarkan Tabel 4, pada kelompok intervensi sebelum diberikan terapi musik meditasi, sebagian besar responden mengalami insomnia sedang sebanyak 14 orang (36.8%), sedangkan responden dengan insomnia ringan sebanyak 5 orang (13.2%). Setelah diberikan terapi musik meditasi, terjadi perubahan tingkat insomnia pada responden. Sebagian besar responden berada pada kategori tidak insomnia sebanyak 18 orang (47.4%), sedangkan responden dengan insomnia ringan sebanyak 1 orang (2.6%).

- b. Tingkat insomnia sebelum dan sesudah terapi music meditasi pada kelompok control
- Tabel 5. Tingkat Insomnia Sebelum Dan Sesudah Terapi Musik Meditasi Pada Kelompok Kontrol N=38

Pre	F	%
Tidak insomnia	2	5.3 %
Insomnia ringan	4	10.5 %
Insomnia sedang	12	31.6 %
Insomnia berat	1	2.6 %
Total	19	50.0 %
<i>Sumber: Data Primer(2026)</i>		
Post	F	%
Tidak insomnia	2	5.3 %
Insomnia ringan	3	7.9 %
Insomnia sedang	12	31.6 %
Insomnia berat	2	5.3 %
Total	19	50.0 %

Sumber: Data Primer(2026)

Berdasarkan pada table 5, Pada kelompok kontrol ini tingkat insomnia cenderung tetap atau tidak mengalami perbaikan yang berarti Mayoritas responden masih tertahan di level Insomnia Sedang sebesar (31.6%).

2. Analisi Bivariat

Menganalisis perbedaan tingkat insomnia sebelum (pretest) kepada kelompok intervensi terapi musik meditasi dan kelompok kontrol dengan sesudah (posttest) intervensi

terapi musik meditasi. Selanjutnya dilakukan pengolahan data dari Uji Normalitas untuk melihat data terdistribusi normal atau tidak, Uji Wilcoxon Signed Rank Test untuk melihat pengaruh terapi musik meditasi sebelum dan sesudah dari dua kelompok melalui bantuan komputerisasi sebagai berikut :

a. Hasil Uji Normalitas Data Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Tabel 6. Hasil Uji Hasil Uji Normalitas Data Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Di Panti Jompo Putroyudan Jepara N=38

<i>Test Of Normality (Shapiro Wilk)</i>	
Kelompok	Sig (P=Value)
Pretest Intervensi Insomnia	<,001
Posttest Intervensi Insomnia	<,001
Pretest Kontrol Insomnia	<,001
Posttest Kontrol Insomnia	<,001

Sumber : Data Primer (2026)

Hasil uji normalitas pada kelompok intervensi terapi musik meditasi dan kelompok kontrol menunjukkan nilai Sig. < 0,05 dilihat dari *Uji Normalitas Shapiro-Wilk*. Sehingga dari hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa data hasil penelitian memiliki distribusi tidak normal, sehingga pengolahan data selanjutnya menggunakan uji statistik non-parametrik yaitu *Uji Wilcoxon Signed Rank Test*.

b. Hasil Uji Perbedaan Tingkat Insomnia Sebelum (pretest) dan Sesudah (Posttest) Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Tabel 7. Hasil Uji Perbedaan Tingkat Insomnia Sebelum (pretest) dan Sesudah (Posttest) Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

<i>Uji Wilcoxon Signed Rank Test</i>		
Kelompok	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Kelompok Intervensi	-3,987	<,001
Kelompok Kontrol	-1,414	0,157

Sumber : Data Primer (2026)

Berdasarkan Tabel 7 di atas, hasil uji Wilcoxon pada Kelompok Intervensi menunjukkan nilai p-value (<,001) < 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pemberian terapi musik meditasi terhadap penurunan tingkat insomnia, Sedangkan pada Kelompok Kontrol, diperoleh nilai p-value (0,157) > 0,05 yang menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan pada tingkat insomnia karena kelompok ini tidak diberikan intervensi terapi musik meditasi. Mayoritas responden pada kelompok kontrol (17 orang) tidak mengalami perubahan tingkat insomnia (Ties).

c. Hasil Uji Perbedaan Tingkat Insomnia Pasca Intervensi Antara Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol

Tabel 8. Hasil Uji Perbedaan Tingkat Insomnia Pasca Intervensi Antara Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol N=38

<i>Uji Mann-Whitney</i>				
Kelompok	N	Mean Rank	Sum Of Ranks	Asymp. Sig. (2-tailed)
intervensi	19	10,63	202,00	<, 001
kontrol	19	28,37	539,00	
Total	38			

Sumber: Data Primer(2026)

Berdasarkan Tabel 4 hasil uji Mann-Whitney menunjukkan adanya perbedaan tingkat insomnia setelah intervensi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kelompok intervensi memiliki nilai mean rank sebesar 10,63, sedangkan kelompok kontrol sebesar 28,37. Nilai Asymp. Sig. (2-tailed) < 0,001 menandakan perbedaan yang sangat signifikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi musik meditasi berpengaruh terhadap penurunan

tingkat insomnia pada lansia di panti jompo putroyudan jepara.

Pembahasan

Karakteristik Responden

A. Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden berada pada kategori usia >60 tahun, baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol. Hal ini sesuai dengan definisi lansia menurut WHO (2023) yang menyebutkan bahwa lansia adalah individu yang berusia 60 tahun ke atas. Pada usia ini terjadi proses penuaan yang menyebabkan perubahan fisiologis, termasuk penurunan fungsi sistem saraf pusat dan perubahan pola tidur. Proses degeneratif tersebut mengakibatkan lansia lebih mudah mengalami gangguan tidur seperti insomnia. Perubahan pola tidur pada lansia terjadi akibat berkurangnya fase tidur dalam (deep sleep), meningkatnya frekuensi terbangun pada malam hari, serta perubahan ritme sirkadian. Kondisi ini menyebabkan lansia lebih rentan mengalami kesulitan memulai tidur dan mempertahankan tidur. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan Rahmawati (2020) bahwa perubahan gelombang otak pada lansia mempengaruhi kualitas tidur sehingga tidur menjadi lebih ringan dan mudah terganggu. Secara keseluruhan, karakteristik responden dalam penelitian ini mencerminkan kondisi lansia pada umumnya di panti jompo, yaitu mayoritas berusia lanjut dengan dominasi perempuan serta latar belakang pendidikan yang beragam. Kondisi tersebut mendukung relevansi penelitian ini dalam menggambarkan permasalahan insomnia pada lansia dan pentingnya intervensi non-farmakologis yang sesuai dengan kondisi mereka.

Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan. Lansia perempuan lebih banyak mengalami insomnia dibandingkan laki-laki. Hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor hormonal, psikologis, serta tingkat stres yang lebih tinggi. Selain itu, perempuan cenderung lebih sensitif terhadap perubahan lingkungan dan emosional, sehingga lebih mudah mengalami gangguan tidur. Data ini sejalan dengan laporan BPS (2023) yang menunjukkan bahwa jumlah lansia perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki. Berdasarkan jenis kelamin, pada kelompok intervensi responden laki-laki berjumlah 7 orang (18,4%) dan perempuan 12 orang (31,6%). Pada kelompok kontrol, laki-laki juga berjumlah 7 orang (18,4%) dan perempuan 12 orang (31,6%) Mayoritas responden pada kedua kelompok adalah perempuan. Kondisi ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menyebutkan bahwa lansia perempuan lebih berisiko mengalami gangguan tidur dibandingkan laki-laki. Faktor hormonal, terutama penurunan estrogen pada perempuan pascamenopause, dapat mempengaruhi kualitas tidur. Selain itu, perempuan cenderung lebih sensitif terhadap stres psikologis yang dapat memicu insomnia.

Dari segi pendidikan, responden memiliki latar belakang pendidikan yang beragam mulai dari tidak sekolah hingga sarjana. Pada kelompok kontrol, pendidikan terbanyak adalah tidak sekolah sebanyak 7 orang (18,4%). Berdasarkan tingkat pendidikan, sebagian besar responden memiliki pendidikan rendah (tidak sekolah dan SD). Tingkat pendidikan dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam memahami informasi kesehatan, termasuk cara mengatasi gangguan tidur. Lansia dengan pendidikan rendah cenderung memiliki keterbatasan dalam menerapkan strategi manajemen tidur secara mandiri. Tingkat pendidikan dapat mempengaruhi pemahaman seseorang terhadap kesehatan serta kemampuan dalam menerima informasi terkait terapi yang diberikan. Lansia dengan tingkat pendidikan lebih tinggi cenderung lebih mudah memahami manfaat terapi dan lebih kooperatif selama proses intervensi.

B. Analisis Univariat

1. Tingkat Insomnia pada kelompok intervensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi musik meditasi,

mayoritas responden pada kelompok intervensi mengalami insomnia sedang. Kondisi ini menunjukkan bahwa gangguan tidur pada lansia di Panti Jompo Putroyudan Jepara tergolong cukup tinggi.

Insomnia pada lansia dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti perubahan fisiologis, stres psikologis, perasaan kesepian, serta lingkungan panti jompo. Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan peneliti, beberapa lansia mengalami stres karena merasa tidak nyaman tinggal di panti dan merasa jauh dari keluarga. Kondisi psikologis ini dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis dan hormon kortisol sehingga menghambat proses relaksasi yang dibutuhkan untuk tidur.

Menurut Hasibuan & Hasna (2021), stres dan kecemasan merupakan faktor utama penyebab insomnia pada lansia. Aktivasi sistem HPA (Hypothalamus-Pituitary-Adrenal Axis) menyebabkan peningkatan hormon stres yang mengganggu fase tidur. Oleh karena itu, diperlukan intervensi non-farmakologis yang mampu menurunkan stres dan memberikan efek relaksasi.

Berdasarkan hasil analisis univariat pada kelompok intervensi sebelum diberikan terapi musik meditasi, sebagian besar responden mengalami insomnia sedang sebanyak 14 orang (36,8%) dan insomnia ringan sebanyak 5 orang (13,2%). Hal ini menunjukkan bahwa sebelum intervensi, gangguan tidur pada lansia di Panti Jompo Putroyudan Jepara tergolong cukup tinggi dan memerlukan penanganan. Insomnia sedang pada lansia ditandai dengan kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, serta bangun terlalu pagi dan sulit tidur kembali. Kondisi ini berkaitan dengan proses penuaan yang menyebabkan penurunan hormon melatonin serta perubahan fase tidur. Selain faktor fisiologis faktor psikologis seperti perasaan kesepian, kecemasan, dan adaptasi lingkungan panti turut berkontribusi terhadap munculnya insomnia. Setelah diberikan terapi musik meditasi selama 7 hari dengan durasi 30 menit, terjadi perubahan yang signifikan. Sebanyak 18 responden (47,4%) berada pada kategori tidak insomnia dan 1 responden (2,6%) berada pada kategori insomnia ringan. Tidak ada lagi responden yang berada pada kategori insomnia sedang maupun berat. Hal ini menunjukkan adanya perbaikan kualitas tidur yang sangat nyata setelah intervensi diberikan. Perubahan distribusi frekuensi ini secara deskriptif sudah menunjukkan adanya efek terapi. Terapi musik meditasi yang menggunakan suara alam seperti air mengalir, angin, dan burung berkicau membantu menciptakan kondisi relaksasi sehingga lansia lebih mudah memasuki fase tidur.

2. Tingkat Insomnia Pada Kelompok Kontrol

Pada kelompok kontrol sebelum pengukuran, responden dengan insomnia sedang sebanyak 12 orang (31,6%), insomnia ringan 4 orang (10,5%), insomnia berat 1 orang (2,6%), dan tidak insomnia 2 orang (5,3%). Setelah dilakukan posttest tanpa pemberian terapi musik meditasi, distribusi tingkat insomnia relatif tidak mengalami perubahan berarti. Insomnia sedang tetap sebanyak 12 orang (31,6%), insomnia ringan menjadi 3 orang (7,9%), insomnia berat meningkat menjadi 2 orang (5,3%), dan tidak insomnia tetap 2 orang (5,3%).

Data ini menunjukkan bahwa tanpa intervensi, gangguan tidur pada lansia cenderung menetap. Bahkan terdapat peningkatan pada kategori insomnia berat. Hal ini mengindikasikan bahwa faktor usia dan kondisi lingkungan panti jompo dapat mempertahankan bahkan memperburuk gangguan tidur apabila tidak diberikan terapi relaksasi.

Hal ini menunjukkan bahwa tanpa adanya intervensi, tingkat insomnia pada lansia cenderung tidak mengalami perubahan yang berarti. Gangguan tidur pada lansia dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kondisi kesehatan fisik, perubahan psikologis, serta lingkungan tempat tinggal. Tanpa adanya intervensi relaksasi, lansia cenderung tetap mengalami gangguan tidur yang menetap.

C. Analisis Bivariat

Sebelum dilakukan uji perbedaan, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk karena jumlah sampel < 50 . Hasil uji menunjukkan seluruh nilai Sig. $< 0,05$ sehingga data berdistribusi tidak normal dan digunakan uji non-parametrik.

1. Perbedaan Tingkat Insomnia Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Intervensi

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terapi musik dapat membantu menurunkan gangguan tidur pada lansia. Musik dapat mempengaruhi kerja otak melalui stimulasi gelombang otak sehingga membantu menciptakan kondisi relaksasi yang mendukung proses tidur.

Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test pada kelompok intervensi menunjukkan nilai $Z = -3,987$ dengan $p < 0,001$, Karena $p < 0,05$, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat insomnia sebelum dan sesudah diberikan terapi musik meditasi.

Nilai Z yang negatif menunjukkan adanya arah penurunan skor insomnia setelah intervensi. Secara statistik, hal ini membuktikan bahwa terapi musik meditasi efektif dalam menurunkan tingkat insomnia pada lansia.

Penurunan ini dapat dijelaskan secara fisiologis bahwa musik meditasi menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan sistem saraf parasimpatis, sehingga denyut jantung melambat, tekanan darah stabil, dan tubuh berada dalam kondisi relaksasi. Kondisi tersebut memudahkan lansia memasuki fase tidur.

2. Perbedaan Tingkat Insomnia Pada Kelompok Kontrol

Pada kelompok kontrol, hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $Z = -1,414$ dengan $p = 0,157$ Karena $p > 0,05$, maka tidak terdapat perbedaan signifikan antara pretest dan posttest. Mayoritas responden pada kelompok kontrol (17 orang) tidak mengalami perubahan (ties). Hal ini menunjukkan bahwa tanpa terapi musik meditasi, gangguan tidur pada lansia tidak mengalami perbaikan bermakna. Secara metodologis, hasil pada kelompok kontrol berperan penting dalam memperkuat validitas internal penelitian. Karena kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan signifikan ($p = 0,157$), sedangkan kelompok intervensi menunjukkan perubahan sangat signifikan ($p < 0,001$), maka dapat ditegaskan bahwa penurunan tingkat insomnia pada kelompok intervensi bukan terjadi secara kebetulan atau karena faktor waktu, melainkan akibat pemberian terapi musik meditasi.

Tidak adanya perubahan tingkat insomnia pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa tanpa intervensi terapi relaksasi, gangguan tidur pada lansia cenderung menetap. Faktor usia, kondisi kesehatan, serta lingkungan panti dapat menjadi penyebab tetap terjadinya insomnia pada lansia. Proses penuaan menyebabkan perubahan fisiologis seperti penurunan hormon melatonin, perubahan ritme sirkadian, serta berkurangnya fase tidur dalam (deep sleep). Selain faktor biologis, faktor psikologis seperti perasaan kesepian, kecemasan, dan adaptasi terhadap lingkungan panti juga dapat mempertahankan kondisi insomnia.

D. Pengaruh Terapi Musik Meditasi Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test pada kelompok intervensi diperoleh nilai $p < 0,001$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat insomnia sebelum dan sesudah diberikan terapi musik meditasi. Nilai Z yang bernilai negatif menunjukkan bahwa terjadi penurunan skor insomnia setelah intervensi diberikan. Sementara itu, pada kelompok kontrol diperoleh nilai $p = 0,157$ ($p > 0,05$), yang berarti tidak terdapat perubahan yang signifikan pada tingkat insomnia karena kelompok tersebut tidak mendapatkan intervensi.

hasil uji Mann-Whitney menunjukkan nilai $p < 0,001$ dengan nilai mean rank pada kelompok intervensi sebesar 10,63 dan kelompok kontrol sebesar 28,37. Perbedaan mean rank yang cukup jauh ini menunjukkan bahwa skor insomnia pada kelompok intervensi

secara konsisten lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol setelah dilakukan intervensi. Dengan demikian, terapi musik meditasi terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat insomnia pada lansia di Panti Jompo Putroyudan Jepara. Selain bermakna secara statistik, hasil penelitian ini juga bermakna secara klinis. Terjadi pergeseran kategori insomnia dari sedang dan berat menjadi ringan bahkan tidak insomnia pada sebagian responden kelompok intervensi. Sebaliknya, pada kelompok kontrol mayoritas responden tetap berada pada kategori insomnia sedang sebesar 31,6% setelah posttest. Hal ini menunjukkan bahwa tanpa intervensi non-farmakologis, gangguan tidur pada lansia cenderung menetap.

Secara fisiologis, terapi musik meditasi bekerja melalui stimulasi sistem limbik yang berperan dalam pengaturan emosi dan stres. Musik dengan tempo lambat dan bernuansa alam membantu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis serta meningkatkan aktivitas parasimpatis, sehingga tubuh berada dalam kondisi relaksasi. Keadaan relaksasi ini dapat menurunkan kadar hormon stres dan mendukung regulasi hormon melatonin yang berperan dalam siklus tidur, sehingga lansia lebih mudah memulai dan mempertahankan tidur. Terapi ini dalam penelitian diberikan pada siang hari karena keterbatasan waktu operasional panti, hasil penelitian tetap menunjukkan pengaruh yang signifikan. Hal ini mengindikasikan bahwa efek relaksasi musik tidak sepenuhnya bergantung pada waktu pemberian, tetapi pada kemampuannya dalam menciptakan ketenangan dan menurunkan stres yang berdampak pada kualitas tidur pada malam hari. Terapi musik meditasi merupakan terapi nonfarmakologis yang efektif, mudah dilakukan, serta tidak menimbulkan efek samping. Musik yang dipadukan dengan meditasi dapat membantu menenangkan pikiran, menurunkan stres, dan menciptakan rasa nyaman sehingga meningkatkan kualitas tidur lansia. Secara fisiologis, musik dapat mempengaruhi sistem limbik yang berperan dalam pengaturan emosi serta memicu pelepasan hormon relaksasi yang membantu proses tidur. Selain itu, meditasi membantu meningkatkan kesadaran diri dan mengurangi kecemasan sehingga lansia lebih mudah memulai tidur dan mempertahankan tidur yang berkualitas.

Hasil penelitian ini mendukung teori bahwa terapi musik meditasi dapat digunakan sebagai terapi komplementer dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Terapi musik meditasi dapat menjadi alternatif intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan secara rutin pada lansia yang mengalami insomnia. Secara statistik dapat disimpulkan bahwa terapi musik meditasi berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat insomnia pada lansia di Panti Jompo Putroyudan Jepara.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Wang et al. (2021) yang menyatakan bahwa intervensi musik efektif meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Terapi musik bekerja melalui sistem limbik yang mengatur emosi serta membantu regulasi hormon relaksasi. Selain itu, meditasi membantu mengurangi kecemasan yang sering menjadi penyebab utama insomnia pada lansia.

E. Pembahasan Sumber Musik Meditasi

Pada penelitian ini, terapi musik meditasi yang diberikan kepada responden mengacu pada konsep musik relaksasi yang banyak digunakan secara global, salah satunya seperti yang diproduksi oleh channel YouTube YellowBrickCinema. Channel ini merupakan salah satu platform musik relaksasi yang berdiri sejak tahun 2013 dan berbasis di Amerika Serikat, dengan fokus pada musik tidur (deep sleep music), musik meditasi, musik relaksasi, serta musik untuk meningkatkan konsentrasi.

YellowBrickCinema menghadirkan komposisi musik instrumental dengan tempo lambat, ritme stabil, frekuensi lembut, serta minim perubahan dinamika yang drastis. Karakteristik tersebut secara teori mampu merangsang sistem saraf parasimpatis, menurunkan aktivitas simpatis, memperlambat denyut jantung, serta membantu tubuh

memasuki kondisi relaksasi. Kondisi relaksasi inilah yang berperan dalam membantu proses inisiasi tidur pada lansia yang mengalami insomnia. Selain dari aspek audio, secara visual channel ini menggunakan latar pemandangan alam seperti pegunungan bersalju, cahaya matahari terbit, dan nuansa warna biru yang identik dengan ketenangan. Secara psikologis, warna biru dan visual alam diketahui dapat memberikan efek menenangkan serta menurunkan kecemasan, sehingga mendukung proses relaksasi sebelum tidur. Konsep musik yang digunakan oleh YellowBrickCinema selaras dengan prinsip terapi musik meditasi yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu musik instrumental dengan tempo lambat (slow tempo), tanpa lirik, dan berdurasi cukup panjang sehingga responden dapat mempertahankan kondisi relaksasi secara optimal.

Dengan demikian, pemilihan referensi musik meditasi seperti yang diproduksi oleh YellowBrickCinema mendukung landasan teoritis bahwa musik relaksasi berperan dalam menurunkan tingkat insomnia melalui mekanisme relaksasi fisiologis dan psikologis pada lansia.

F. Keterbatasan Penelitian

1. Terapi musik meditasi dari teori (*Hilalliyah & Herlinah, 2021*) lebih efektif diberikan pada malam hari, namun dalam penelitian ini terapi dilaksanakan pada siang hari karena adanya keterbatasan waktu dan aturan di panti jompo yang tidak bisa di ubah.
2. Pelaksanaan terapi musik meditasi dilakukan secara mandiri oleh lansia dengan pendampingan pihak panti setelah dilakukan terapi oleh peneliti
3. Jam operasional panti untuk penelitian terbatas di karenakan banyak kegiatan dari panti jompo.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut :

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut :

- a) Tingkat insomnia sebelum diberikan terapi musik meditasi pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa sebagian besar lansia di Panti Jompo Putroyudan Jepara masih mengalami gangguan tidur. Berdasarkan hasil pengukuran awal (pretest) menggunakan kuesioner KSPBJ-IRS, mayoritas responden berada pada kategori insomnia sedang sebesar 31,6%, diikuti oleh insomnia ringan sebesar 10,5%, dan insomnia berat sebesar 2,6%, sedangkan responden yang tidak mengalami insomnia hanya 5,3%. Data ini menunjukkan bahwa sebelum intervensi, tingkat insomnia pada lansia masih tergolong cukup tinggi.
- b) Tingkat insomnia sesudah diberikan terapi musik meditasi pada kelompok intervensi menunjukkan adanya perubahan yang bermakna. Setelah diberikan terapi musik meditasi selama 7 hari dengan durasi ± 30 menit, terjadi penurunan tingkat insomnia pada sebagian besar responden. Persentase lansia yang mengalami insomnia sedang dan berat menurun, sementara jumlah lansia dengan kategori tidak insomnia dan insomnia ringan mengalami peningkatan, yang menandakan adanya perbaikan kualitas tidur. Sebaliknya, pada kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi musik meditasi, tingkat insomnia cenderung tetap, dengan mayoritas responden masih berada pada kategori insomnia sedang sebesar 31,6% setelah posttest.
- c) Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test pada kelompok intervensi, diperoleh nilai $p < 0,001$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat insomnia sebelum dan sesudah diberikan terapi musik meditasi. Nilai Z yang bernilai negatif menunjukkan adanya penurunan tingkat insomnia setelah intervensi.

Sementara itu, pada kelompok kontrol diperoleh nilai $p = 0,157$ ($p > 0,05$), yang berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat insomnia sebelum dan sesudah pengukuran.

- d) Terdapat pengaruh yang signifikan dari terapi musik meditasi terhadap penurunan tingkat insomnia pada lansia di Panti Jompo Putroyudan Jepara. Hal ini diperkuat dengan hasil uji Mann-Whitney yang menunjukkan nilai $p < 0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Dengan demikian, terapi musik meditasi terbukti efektif sebagai terapi non-farmakologis dalam menurunkan tingkat insomnia pada lansia.

Saran

1. Bagi Institusi Panti Jompo Putroyudan Jepara

Disarankan agar terapi musik meditasi tidak hanya dilakukan pada siang hari, tetapi dapat dijadwalkan secara rutin menjelang waktu tidur malam untuk memperoleh efek relaksasi yang lebih optimal terhadap kualitas tidur lansia. Selain itu, perlu dilakukan pelatihan kepada pengasuh panti agar pelaksanaan terapi dapat dilakukan secara konsisten dan terstandar tanpa bergantung pada peneliti.

2. Bagi Profesi Keperawatan

Perawat gerontik dapat mengintegrasikan terapi musik meditasi ke dalam rencana asuhan keperawatan sebagai intervensi non-farmakologis pada diagnosa gangguan pola tidur. Disarankan pula dilakukan evaluasi berkala menggunakan instrumen terstandar untuk memantau pengaruh terapi dalam jangka panjang.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperpanjang durasi intervensi lebih dari satu minggu guna melihat efektivitas jangka menengah dan jangka panjang. Selain itu, perlu ditambahkan variabel kontrol seperti tingkat kecemasan, depresi, atau kondisi lingkungan kamar untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif. Penelitian dengan desain randomized controlled trial (RCT) dan melibatkan lebih dari satu panti jompo juga disarankan untuk meningkatkan generalisasi hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Karaki, G., Hallit, S., Malaeb, D., Kheir, N., Sacre, H., Salameh, P., & Hallit, R. (2020). Prevalence and factors associated with insomnia among a representative sample of the Lebanese population: Results of a cross-sectional study. *Journal of Epidemiology and Global Health*, 10(2), 124–130. <https://doi.org/10.2991/jegh.k.200117.001>
- Andarmayo, S. (2018). Laporan akhir ipteks bagi masyarakat (Ibm) internal tahun anggaran 2017/2018.
- Astuti, D., Hartinah, D., & Permana, D. R. A. (2019). Pengaruh pemberian terapi dzikir terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien post SC. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 10(2), 307. <https://doi.org/10.26751/jikk.v10i2.687>
- Avandra, R., Mayar, F., & Desyandri. (2023). Pengaruh musik terhadap motivasi belajar dan emosional siswa dalam pembelajaran di sekolah dasar. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 9(2), 2620–2629. <https://doi.org/10.36989/didaktik.v9i2.997>
- Bagaskara, A., & Wahyuningsih, S. (2023). Pendidikan seni musik sebagai terapi: Upaya menjaga kesehatan mental. *Jurnal Pendidikan Vokasi Dan Seni (JPVS)*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.52060/jpvs.v2i1.1386>
- Chan, M. F., Wong, Z. Y., & Thayala, N. V. (2010). The effectiveness of music listening in improving sleep quality of adults with chronic insomnia. *International Journal of Nursing Studies*, 47(7), 860–866.

- <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2012.02.019>
- Dangol, M., Shrestha, S., & Koirala, S. K. R. (2020). Insomnia and its associated factors among older people of selected ward of Banepa municipality, Nepal. *Nursing Open*, 7(1), 355–363. <https://doi.org/10.1002/nop2.396>
- Desyandri. (2019). Seni musik serta hubungan penggunaan pendidikan seni musik untuk membentuk karakter peserta didik di sekolah dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1(3), 222–232.
- Ding, J., Huang, T., Hu, J., & Yuan, F. (2021). Effectiveness and safety of music therapy for insomnia disorder patients: A protocol for systematic review and meta-analysis. *Medicine*, 100(26), e26399. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000026399>
- Erliana, E. (2013). Perbedaan tingkat insomnia lansia sebelum dan sesudah latihan relaksasi otot progresif (progressive muscle relaxation). *EGC*.
- Gencarelli, A., Sorrell, A., Everhart, C. M., Zurlinden, T., & Everhart, D. E. (2021). Behavioral and exercise interventions for sleep dysfunction in the elderly: A brief review and future directions. *Sleep and Breathing*.
- Harmat, L., Takács, J., & Bódizs, R. (2010). Music improves sleep quality in students. *Journal of Advanced Nursing*, 66(1), 62–71. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2009.05102.x>
- Herliana, I. (2023). Effectiveness of wudhu therapy and music therapy before sleep on insomnia in adolescents. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 13(02), 55–69. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v13i02.2223>
- Indonesia, Kementerian Kesehatan RI. (2013). Gambaran kesehatan lanjut usia di Indonesia. Pusat Data dan Informasi.
- Indonesian Journal of Nursing Sciences and Practice. (2022). Pengaruh terapi musik suara alam terhadap insomnia pada lansia. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/ijnsp/article/view/14624>
- Irawana, T. J. (2019). Seni musik serta hubungan penggunaan pendidikan seni musik untuk membentuk karakter peserta didik di sekolah dasar. *Jurnal Basicedu*, 1(3), 294–302.
- Jauhar, M., Kartikasari, F., Kusumawardani, L. H., et al. (2024). Pelatihan kader kesehatan untuk meningkatkan keterampilan deteksi dini stunting. *Jurnal Litbang*, 20(1), 1–12.
- Kartikasari, F., Pusparatri, E., Risnawati, I., & Jauhar, M. (2025). Peningkatan kesiapan menghadapi menopause melalui edukasi kesehatan berbasis media audiovisual pada kelompok pra lansia. *Jurnal Inovasi Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 110–117.
- Kavurmaci, M., Dayapoğlu, N., & Tan, M. (2020). Effect of music therapy on sleep quality.
- Kodir, K., Margiyati, M., Ningrum, T. F., & Amalia, D. (2020). Pengaruh kombinasi terapi relaksasi progresif dan musik keroncong terhadap insomnia pada lansia. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 5(2), 46–51. <https://doi.org/10.55606/sisthana.v5i2.67>
- Lestari, F. D., Yani, F., & Imania, D. R. (2021). Perbedaan pengaruh senam yoga dan terapi musik terhadap kualitas tidur pada lansia: Narrative review. Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta.
- Liu, R., Shao, W., Lai, J. K., Zhou, L., Ren, M., & Sun, N. (2021). Identification of comprehensive geriatric assessment-based risk factors for insomnia in elderly Chinese hospitalized patients. *Aging Medicine*, 4(1), 26–34. <https://doi.org/10.1002/agm2.12146>
- Nada, D. E., Rohmah, M., & Septimar, Z. M. (2022). The effect of music therapy on sleep quality in elderly with insomnia year 2021. *Nusantara Hasana Journal*, 2(7), 43–46.
- Napitupulu, M., & Sutriningsih. (2019). Pengaruh terapi musik klasik terhadap lansia penderita insomnia. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 4(2), 70.
- Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi penelitian kesehatan. PT Rineka Cipta.
- Rozi. (2020). Pengertian musik dan hakikat musik, teori musik, definisi musik dalam kehidupan sehari-hari. *Media Belajar Seni dan Desain Grafis*.

- Sahir, S. H. (2021). Metodologi penelitian. Penerbit KBM Indonesia.
- Saleha, D., Rusnaini, B., & Meilani, P. (2023). Pengaruh terapi musik terhadap tingkat insomnia pada mahasiswa. *Journal of Psychology Today*, 1(1), 51–57.
- Senjaya, S., Sriati, A., Maulana, I., & Kurniawan, K. (2022). Dukungan keluarga pada ODHA yang sudah open status di Kabupaten Garut. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(3), 1003–1010.
- Setiyorini, E., & Wulandari, N. A. (2018). Upaya untuk meningkatkan kualitas hidup lansia melalui PERLAHAT. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 13.
- Sheth, M., & Thomas, H. (2019). Managing sleep deprivation in older adults: A role for occupational therapy.
- Wang, C., Li, G., Zheng, L., Meng, X., Meng, Q., Wang, S., Yin, H., Chu, J., & Chen, L. (2021). 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>
- Yellow Brick Cinema – Relaxing Music. (n.d.). 24/7 relaxing sleep music [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=Xc4D2uIdWc0>
- Yellow Brick Cinema – Relaxing Music. (n.d.). 30 minute relaxing meditation music [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=h4w9MMrVwUM>
- Yellow Brick Cinema – Relaxing Music. (n.d.). 6 hour piano music for relaxation [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=Ne5J4bxWypI>
- Yellow Brick Cinema – Relaxing Music. (n.d.). 8 hour deep sleep music [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=WigktnNKL7E>
- Yellow Brick Cinema – Relaxing Music. (n.d.). YouTube channel. YouTube. <https://www.youtube.com/channel/UCwobzUc3z-0PrFpoRxNszXQ>
- Zulfian, Z., Setiawati, O. R., & Sapitia, A. (2018). Hubungan tingkat pengetahuan ibu hamil dengan kejadian hepatitis B. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 5(3).