



Pengaruh Terapi Musik Tradisional Minang Saluang Pada Lansia Penderita Insomnia Di PSTW Kasih Sayang Ibu Batusangkar

Nadya Sekar Manitha¹, Rika Syafitri², Ledia Restipa³

^{1,2,3} Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan dan Teknologi Informasi, Universitas Alifiah Padang

*Corresponding author : nadysekarsekar@gmail.com

Received: September 2025

Accepted: Oktober 2025

Available online: December 2025

ABSTRAK

Insomnia merupakan gangguan tidur yang sering dialami oleh lansia dan dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup serta kesehatan secara keseluruhan. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi insomnia adalah terapi musik tradisional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi musik tradisional Minang Saluang terhadap insomnia pada lansia di PSTW Kasih Sayang Ibu Batusangkar. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan pre-eksperimental one group pretest–posttest. Sampel penelitian berjumlah 27 lansia yang mengalami insomnia, dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner Insomnia Rating Scale (IRS). Intervensi terapi musik tradisional Minang Saluang diberikan sebanyak tiga kali selama sebelas hari dengan durasi 10–30 menit sebelum tidur. Analisis data dilakukan menggunakan uji Paired t-test. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor insomnia sebelum intervensi sebesar 33,96 dan setelah intervensi menurun menjadi 18,29. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 ($\leq 0,05$) yang menandakan adanya pengaruh yang signifikan. Disimpulkan bahwa terapi musik tradisional Minang Saluang berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat insomnia pada lansia dan dapat dijadikan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis.

Kata Kunci : Insomnia, Lansia, Minang Saluang, Terapi Musik

ABSTRACT

Insomnia is a common sleep disorder among the elderly and can negatively affect quality of life and overall health. One non-pharmacological intervention that can be used to manage insomnia is traditional music therapy. This study aimed to determine the effect of traditional Minang Saluang music therapy on insomnia among elderly residents at PSTW Kasih Sayang Ibu Batusangkar. This study employed a quantitative pre-experimental design with a one-group pretest–posttest approach. The sample consisted of 27 elderly individuals experiencing insomnia, selected using purposive sampling. Data were collected using the Insomnia Rating Scale (IRS) questionnaire. The intervention of traditional Minang Saluang music therapy was administered three times over eleven days, with a duration of 10–30 minutes before bedtime. Data analysis was performed using a paired t-test. The results showed that the mean insomnia score before the intervention was 33.96, which decreased to 18.29 after the intervention. The statistical test revealed a p-value of 0.000 (≤ 0.05), indicating a significant effect. In conclusion, traditional Minang Saluang music therapy has a significant effect in reducing insomnia among the elderly and can be applied as a non-pharmacological nursing intervention.

Keyword : *Insomnia, Elderly, Minang Saluang, Music Therapy*

PENDAHULUAN

Insomnia merupakan gangguan tidur yang sering dialami oleh lansia dan ditandai dengan kesulitan memulai tidur, mempertahankan tidur, atau bangun terlalu dini. Gangguan tidur pada lansia dapat berdampak terhadap penurunan kualitas hidup, kesehatan fisik, serta kesejahteraan psikologis. Lansia yang mengalami insomnia cenderung merasakan kelelahan, penurunan konsentrasi, gangguan suasana hati, serta berisiko mengalami gangguan kesehatan lainnya.

Prevalensi insomnia pada lansia dilaporkan cukup tinggi. Secara global, sekitar 30–50% lansia mengalami gangguan tidur, dan prevalensi ini meningkat seiring bertambahnya usia. Di Indonesia, insomnia pada lansia juga merupakan masalah kesehatan yang sering ditemukan, termasuk pada lansia yang tinggal di panti sosial. Lansia di panti sosial berisiko mengalami gangguan tidur akibat perubahan lingkungan, keterbatasan aktivitas fisik, serta faktor psikososial seperti kesepian dan kurangnya dukungan keluarga.

Proses penuaan menyebabkan perubahan fisiologis yang memengaruhi pola tidur lansia, seperti penurunan durasi tidur dalam, sering terbangun di malam hari, dan perubahan ritme sirkadian. Selain faktor fisiologis, faktor psikologis dan lingkungan juga berperan dalam terjadinya insomnia. Apabila tidak ditangani dengan baik, insomnia dapat berdampak jangka panjang terhadap kesehatan lansia, termasuk peningkatan risiko gangguan kognitif dan penurunan fungsi sehari-hari.

Penatalaksanaan insomnia pada lansia dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Penggunaan obat tidur pada lansia memiliki keterbatasan karena berisiko menimbulkan efek samping seperti ketergantungan, gangguan kognitif, dan peningkatan risiko jatuh. Oleh karena itu, intervensi nonfarmakologis menjadi alternatif yang lebih aman dan dianjurkan dalam praktik keperawatan, salah satunya adalah terapi musik.

Terapi musik merupakan intervensi yang dapat memberikan efek relaksasi, menurunkan ketegangan, serta membantu menciptakan suasana nyaman sebelum tidur. Musik tradisional Minang Saluang memiliki karakteristik nada lembut dan irama yang berulang, sehingga dapat memberikan efek menenangkan dan membantu meningkatkan kualitas tidur. Musik ini juga memiliki nilai budaya yang dekat dengan lansia di Sumatera

Barat, sehingga lebih mudah diterima sebagai bentuk terapi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di PSTW Kasih Sayang Ibu Batusangkar, sebagian lansia diketahui mengalami gangguan tidur dan belum mendapatkan intervensi nonfarmakologis secara terstruktur. Oleh karena itu, diperlukan upaya keperawatan yang aman, sederhana, dan mudah diterapkan untuk membantu mengatasi insomnia pada lansia.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi musik tradisional Minang Saluang terhadap insomnia pada lansia di PSTW Kasih Sayang Ibu Batusangkar.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pre-eksperimental menggunakan pendekatan one group pretest–posttest untuk menilai pengaruh terapi musik tradisional Minang Saluang terhadap tingkat insomnia pada lansia. Penelitian dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Kasih Sayang Ibu Batusangkar pada bulan Mei 2025 dengan pelaksanaan intervensi selama sebelas hari.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah terapi musik tradisional Minang Saluang, sedangkan variabel dependen adalah tingkat insomnia pada lansia. Populasi penelitian adalah seluruh lansia yang tinggal di PSTW Kasih Sayang Ibu Batusangkar sebanyak 70 orang. Sampel penelitian berjumlah 27 lansia yang mengalami insomnia dan dipilih menggunakan teknik purposive sampling sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

Instrumen yang digunakan adalah kuesioner Insomnia Rating Scale (IRS) untuk mengukur tingkat insomnia sebelum dan setelah intervensi. Terapi musik tradisional Minang Saluang diberikan secara individual sebanyak tiga kali selama sebelas hari, dengan durasi 10–30 menit sebelum waktu tidur malam.

Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan tingkat insomnia dan secara bivariat untuk menganalisis perbedaan skor insomnia sebelum dan sesudah intervensi menggunakan uji Paired t-test dengan tingkat kemaknaan 95% ($\alpha = 0,05$).

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari Komite Etik Penelitian Kesehatan. Seluruh responden telah diberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur

penelitian serta menyatakan persetujuan tertulis (informed consent) sebelum mengikuti penelitian.

HASIL

A. Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden			
No	Karakteristik	<i>f</i>	%
1	Umur		
	61-74 tahun	17	63.0
	75-81 tahun	10	37.0
	Jumlah	27	100.0
2	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	17	63.0
	Perempuan	10	37.0
	Jumlah	27	100.0

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa lansia yang paling banyak mengalami insomnia sesuai dengan karakteristik umur yaitu 61-74 tahun sebanyak 17 (63.0 %). Berdasarkan karakteristik jenis kelamin lansia yang mengalami insomnia yaitu laki laki sebanyak 17 orang (63.0%).

B. Tabel 2 Rata- rata Insomnia Pada Lansia Sebelum Diberikan Terapi Musik Tradisional Minang Saluang

Insomnia Pada Lansia	Mean	N	Std. Deviation	Min	Max
Pretest	33.96	27	2.78	30.00	40.00

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata insomnia pada lansia sebelum diberikan terapi musik tradisional minang saluang adalah 33.96, standar deviasi 2.78, nilai terendah adalah 30.00 dan nilai tertinggi adalah 40.00.

C. Tabel 3 Rata- rata Insomnia Pada Lansia Sesudah Diberikan Terapi Musik Tradisional Minang Saluang

Insomnia Pada Lansia	Mean	N	Std. Deviation	Min	Max
Posttest	18.29	27	1.43	16.00	21.00

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa rata-rata insomnia pada lansia sesudah diberikan terapi musik tradisional minang saluang adalah 18.29, standar deviasi 1.43, nilai terendah adalah 16.00 dan nilai tertinggi adalah 21.00.

D. Tabel 4 Uji Normalitas Data Menggunakan Uji Shapiro Wilk

Insomnia Pada Lansia	N	Shapiro Wilk
Pretest	27	.068
Posttest	27	.090

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa setelah dilakukan uji normalitas data menggunakan uji statistik Shapiro Wilk ditemukan hasil insomnia pada lansia Pretest (*p-value* 0.068) dan insomnia pada lansia Posttest (*p-value* 0.090), artinya data berdistribusi normal, maka digunakan uji statistik *Paired T-test*.

E. Tabel 5 Pengaruh Terapi Musik Tradisional Minang Saluang Pada Lansia Penderita Insomnia

	Inter vensi	N	Mea n	Std. Deviasi on	Min	Ma x	<i>p- valu e</i>
Pretest		27	33.96	2.78	30.0	40.0	0.000
		7	6		0	0	0
Posttest		27	18.29	1.43	16.0	21.0	
		7	9		0	0	
Selisih			1.56	3.12			

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa rata-rata insomnia pada lansia sebelum diberikan terapi musik tradisional minang saluang adalah 33.96 dengan standar deviasi 2.78 dan setelah diberikan terapi musik tradisional minang saluang rata-rata insomnia pada lansia adalah 18.29 dengan standar deviasi 1.43. Selisih rata-rata sebelum dan sesudah 1.56 dengan standar deviasi 3.12. Hasil uji statistik *paired t-test* didapatkan *p-value* 0.000 ($\leq \alpha$ 0.05) maka dapat disimpulkan bahwa adanya Pengaruh Terapi Musik Tradisional Minang Saluang Pada Lansia Penderita Insomnia Di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar Tahun 2025.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian terapi musik tradisional Minang Saluang berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat insomnia pada lansia di PSTW Kasih Sayang Ibu Batusangkar. Penurunan skor insomnia setelah intervensi menunjukkan bahwa terapi musik tradisional Minang Saluang mampu membantu memperbaiki kualitas tidur lansia. Hasil ini membuktikan bahwa intervensi nonfarmakologis memiliki peran penting dalam penanganan insomnia pada lansia.

Penurunan tingkat insomnia pada lansia setelah pemberian terapi musik Saluang dapat dijelaskan melalui mekanisme relaksasi yang ditimbulkan oleh musik. Musik dengan tempo lambat dan irama yang teratur dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas parasimpatis, sehingga membantu menciptakan kondisi tubuh yang lebih rileks. Keadaan relaksasi ini berperan dalam mempercepat proses tidur dan mengurangi gangguan tidur yang sering dialami lansia.

Selain efek fisiologis, terapi musik juga memberikan efek psikologis yang positif. Lansia yang mengalami insomnia sering kali disertai dengan perasaan cemas, tegang, dan tidak nyaman menjelang tidur. Pemberian terapi musik tradisional Minang Saluang dapat membantu menenangkan pikiran, mengurangi kecemasan, serta menciptakan suasana yang lebih nyaman sebelum tidur. Kondisi ini mendukung lansia untuk lebih mudah memulai dan mempertahankan tidur.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa terapi musik merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam meningkatkan kualitas tidur. Musik mampu memberikan distraksi positif dan membantu mengalihkan perhatian dari pikiran-pikiran yang mengganggu, sehingga membantu lansia mencapai kondisi relaksasi. Beberapa penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa terapi musik dapat menurunkan tingkat insomnia dan meningkatkan durasi serta kualitas tidur pada lansia.

Dibandingkan dengan terapi farmakologis, terapi musik memiliki keunggulan karena tidak menimbulkan efek samping seperti ketergantungan, gangguan kognitif, dan risiko jatuh yang sering terjadi

pada penggunaan obat tidur pada lansia. Oleh karena itu, terapi musik tradisional Minang Saluang dapat dijadikan sebagai alternatif intervensi keperawatan yang aman dan mudah diterapkan, khususnya di panti sosial lansia.

Penggunaan musik tradisional Minang Saluang dalam penelitian ini juga memiliki nilai budaya yang sesuai dengan latar belakang responden. Musik tradisional yang familiar dapat meningkatkan penerimaan lansia terhadap terapi yang diberikan, sehingga respons relaksasi yang dihasilkan menjadi lebih optimal. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi keperawatan berbasis budaya lokal dapat memberikan manfaat yang lebih baik dalam meningkatkan kesehatan lansia.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan pengaruh yang signifikan, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Desain penelitian yang digunakan tidak melibatkan kelompok kontrol sehingga kemungkinan adanya faktor lain yang memengaruhi tingkat insomnia tidak dapat sepenuhnya dihindari. Selain itu, jumlah sampel yang terbatas dan durasi intervensi yang relatif singkat dapat memengaruhi generalisasi hasil penelitian.

Namun demikian, hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi praktik keperawatan. Terapi musik tradisional Minang Saluang dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis untuk membantu mengatasi insomnia pada lansia. Intervensi ini mudah diterapkan, aman, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh perawat dalam memberikan asuhan keperawatan lansia.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi musik tradisional Minang Saluang berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat insomnia pada lansia di PSTW Kasih Sayang Ibu Batusangkar. Pemberian terapi musik secara teratur mampu membantu meningkatkan kualitas tidur lansia, yang ditunjukkan oleh penurunan tingkat insomnia setelah intervensi dibandingkan sebelum intervensi. Terapi musik tradisional Minang Saluang dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang aman, sederhana, dan mudah diterapkan dalam asuhan keperawatan lansia, khususnya pada lansia yang tinggal di panti sosial. Pendekatan berbasis budaya lokal juga mendukung penerimaan lansia terhadap intervensi yang diberikan.

SARAN

Terapi musik tradisional Minang Saluang disarankan untuk diterapkan secara berkelanjutan sebagai bagian dari intervensi keperawatan nonfarmakologis dalam pengelolaan insomnia pada lansia. Perawat di panti sosial dan pelayanan keperawatan komunitas diharapkan dapat mengintegrasikan terapi musik ini ke dalam asuhan keperawatan rutin. Bagi institusi pelayanan sosial dan kesehatan, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar dalam pengembangan program kesehatan lansia yang berfokus pada peningkatan kualitas tidur dengan memanfaatkan pendekatan nonfarmakologis dan berbasis budaya lokal.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain penelitian dengan kelompok kontrol, melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, serta memperpanjang durasi intervensi guna memperkuat bukti ilmiah mengenai efektivitas terapi musik tradisional Minang Saluang terhadap insomnia pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, R. B., Sulistyowati, D., Patriyani, R. E. H., Tarnoto, K. W., Suyanti, S., Suryanti, Rachmawaty, & Al., E. (2021). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik* (M. S. Sudirma (ed.)).
https://books.google.co.id/books/about/BUKU_AJAR_KEPERAWATAN_GERONTIK.html?id=ZGBZEAAAQBAJ&printsec=frontcover&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_entity&hl=en&gl=ID&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Badriyani, A., & Nurhidayah, N. (2024). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation terhadap Tingkat Insomnia pada Lansia di Panti Wredha Maria Sudarsih. *Jurnal Terapi Wicara Dan Bahasa*, 2(2), 890–900.
<https://doi.org/10.59686/jtwb.v2i2.125>
- Fadli, D. A., Wahyudi, E., Saputi, L. W., Iiyasa, M., Asdalita, R., Yusnia, R., Ramadani, D., Afriliani, L., Sodikin, M., Hernanda, R., Agustina, R. E., & Al., E. (2024). *Komunikasi Dengan Lansia* (M. Nasrudin (ed.); Cetakan ke). PT Nasya Expanding Management.
https://books.google.co.id/books/about/Komunikasi_dengan_Lansia.html?id=uJn5EAAAQBAJ&printsec=frontcover&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_entity&hl=en&gl=ID&ovdme=1&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Indah, J., Sari, P., & Yanti, E. (2025). *Jurnal Penelitian Nusantara Perancangan Media Informasi Tentang Pengenalan Alat Musik Tradisional Minangkabau Menulis : Jurnal Penelitian Nusantara*. 1(April), 19–25.
- Jannah, D. S. M., & Hidajat, H. G. (2024). Analisis Faktor Penyebab dari Gangguan Tidur: Kajian Psikologi Lintas Budaya. *Psyche 165 Journal*, 17(3), 164–171.
<https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i3.372>
- Julianti, R. D., Siregar, T., & Al., E. (2023). *Terapi Musik Dalam Mengatasi Burnout Perawat* (D. W. Mulyasari (ed.)). PENERBIT PRADINA PUSTAKA.
https://www.google.co.id/books/edition/Terapi_Musik_dalam_Mengatasi_Burnout_Per/Tq--EAAAQBAJ?hl=id&gl=ID
- Nanik Yuniarti, Prasanti Adriani, & Suci Khasanah. (2024). Pengaruh Terapi Musik Gamelan Terhadap Kulititas Tidur Lansia di Desa Bateran kecamatan Sumbang 2021. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat Dan Sosial*, 2(2), 45–57.
<https://doi.org/10.59024/jikas.v2i2.731>
- Ners, P. S., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Elisabeth, S. (2024). *Panti Yayasan Pemenang Jiwa Medan Tahun 2024 Panti Yayasan Pemenang Jiwa Medan*.
- Parmadi, B. (2022). *Musical Instrument ‘Talempong Minangkabau’ In Organological Study Alat Musik ‘Talempong Minangkabau’: Dalam Studi*

- Organologi*. 1, 147–155.
<https://doi.org/10.24036/humanus.v2i1i1.14208>
- Permatasari, L., Syarah, M., Hidayani, & Al., E. (2024). Perbandingan Pemberian Terapi Murotal Al-Quran Dan Senam Lansiat terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Tpm L Kabupaten Garut Tahun 2024. *Journal of Innvation Research and Knowledge*, 4, 10.
<https://www.bajangjournal.com/index.php/JIRK/article/download/8854/6975>
- Puspitasari, I., Asih, S., & Andas, A. M. (2024). Analisis Intervensi Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia: Literature Review. *JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 4(1), 70–78.
<https://doi.org/10.51771/jintan.v4i1.816>
- Rachmawati, D. S., Juwariyah, S., Tinungki, Y. L., Panglipurningsih, N. A. P., Sari, N. W., Aini, I., Handayani, E. S., Noventi, I., Simorangkir, D. S., & Al., E. (2023). *Keperawatan Gerontik Panduan Praktis Keperawatan Gerontik Untuk Perawat* (Efitra (ed.)). PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
https://books.google.co.id/books?id=CHrpEAAAQBAJ&printsec=frontcover&source=gb_mobile_entity&newbks=1&newbks_redir=0&hl=id&gl=ID&ovdme=1&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Sabila, F., Pooja, M., Bone, N., Robani, N. N., & Puspitasari, N. F. (2024). *Journal Healthcare Education e-ISSN 3032-6575 (online) Literature Review: Pengaruh Sleep Hygiene Practice Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Journal Healthcare Education e-ISSN 3032-6575 (online). 6575, 37–47.*
- Sari, R. P., Putri, A. N., Alvionita, D., & Anjani, D. (2024). Terapi Aktivitas Kelompok Terapi Musik Klasik Dengan Lansia Gangguan Tidur Di Panti Werdha Marfati Wisma Belakang Kota Tangerang. *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 33–35.
- Sayutri, R., Kurniawan, A. F., Munaf, Y., Johan, J. B., Malintang, G., Padang, K., Tim, P., Panjang, K. P., & Barat, S. (2024). *Nilai estetis alat musik rabab pesisir selatan*. 4(1), 13–18.
- Sugiarto, R. T. (2021). *Ensiklopedia Alat Musik Tradisional: Sulawesi Tenggara Hingga Sumatera Utara*. Hitam Pustaka.
https://books.google.co.id/books?id=pDdlEAAAQBAJ&printsec=frontcover&source=gb_mobile_entity&newbks=1&newbks_redir=0&hl=id&gl=ID&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Suharti, S., Widhawati, R., Hadi, N., Muhafilah, I., Wulandari, Y., Nengsih, N., Mahaling, C. S. S., & Al., E. (2024). *BUKU AJAR KEPERAWATAN GERONTIK* (Efitra (ed.); Cetakan pe). PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
https://books.google.co.id/books/about/Buku_Ajar_Keperawatan_Gerontik.html?id=RComEQAAQBAJ&printsec=frontcover&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_entity&hl=en&gl=ID&ovdme=1&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Sukmawati, A. S., Rahmawati, Wahyuningsih, T., Yani, Teting, B., Putra, K. A. D., Pertiwi, G. H., Sastrini, Y. E., Muliani, N., & Al., E. (2024). *No Title Buku Ajar Keperawatan Gerontik* (P. I. Daryaswanti (ed.); Cetakan pe). PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
https://books.google.co.id/books?id=zVDzEAAAQBAJ&pg=PA2&dq=Astuti+dkk++2023+lansia&hl=en&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&ovdme=1&sa=X&ved=2ahUKEwiJt6_Wk9KLAXX2UGwGHRiWG3MQ6AF6BAGLEAM#v=onepage&q=Astuti dkk 2023 lansia&f=false

- Susilo, Y., Wulandari, A., & Al., E. (2023). *Semua Tentang Insomnia* (M. Agustina (ed.)). Rumah Baca.
- Tanjung, D. (2024). *Gambaran Insomnia pada Lansia di Kepala Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karsa Husada Garut Program Studi SI Keperawatan*.
- Toercya, A. S., Arifin, A. N., Sari, T., & Ningrum, R. (2024). *Pengaruh Diaphragmatic Breathing Exercise Dan Deep Breathing Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Wanita The Effect of Diaphragmatic Breathing Exercise and Deep Breathing on Sleep Quality in Elderly Women Abstract*. 2(September), 786–791.
- Umah, K., Twistiandayani, R., Studi, P., Keperawatan, I., Kesehatan, F. I., Gresik, U., Artikel, I., Musik, T., Jawa, G., & Insomnia, T. P. (2023). *Terhadap Tingkat Penurunan Insomnia*. 2(6), 37–46. <https://doi.org/10.58705/jpm.v3i1.246>
- 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>
- Widya. (2016). *Mengatasi Insomnia: Cara Mudah Mendapatkan Kembali Nyenyak Anda* (M. Sandra (ed.); Cetakan II). Katahati.
- Yuliana, A. R., & Hafida, F. N. (2022). Penerapan Terapi Instrumental Keroncong Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia: Studi Literatur. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 9(1), 10–21.
- Yuniartika, M. D. (2022). Asuhan Keperawatan Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Pada Lansia Dengan Insomnia. *Poltekes Bengkulu*, 6(8.5.2017), 2003–2005.
- Zunaedi, R. (2025). *Dengan Penyakit Tidak Menular Diposyandu Dawuhan*. 9, 811–819.