



Pengaruh Terapi Musik *Nature Sound* Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman

Athaya Yumna¹, Rika Syafitri², Ledia Restipa³

Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan dan Teknologi Informasi, Universitas Alifiah Padang

*Corresponding author : athayayumna1708@gmail.com

Received: Mei 2026

Accepted: Juni 2026

Available online: Juni 2026

ABSTRAK

Pada lansia, kualitas tidur cenderung menurun akibat proses penuaan yang ditandai dengan perubahan fisiologis, psikologis, dan pola istirahat. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat diterapkan adalah terapi musik *nature sound* yang bertujuan memberikan efek relaksasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi musik *nature sound* terhadap kualitas tidur pada lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman. Metode penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-experimental dan pendekatan one group pretest-posttest. Populasi penelitian adalah seluruh lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur sebanyak 52 orang, dengan sampel 24 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) melalui wawancara. Intervensi terapi musik *nature sound* ini diberikan sebanyak 5 kali selama tujuh hari berturut-turut dengan durasi 15 menit. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata kualitas tidur lansia sebelum intervensi sebesar 7.79, sedangkan setelah intervensi menurun menjadi 4.50. Hasil uji statistik diperoleh *p-value* 0.000 ($p < 0,05$), sehingga terdapat pengaruh terapi musik *nature sound* terhadap kualitas tidur lansia. Disimpulkan bahwa terapi musik *nature sound* berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur lansia dan dapat menjadi alternatif intervensi nonfarmakologis yang sederhana, mudah dilakukan, aman, dan efektif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Lansia, Terapi Musik, Nature Sound

ABSTRACT

*Among older adults, sleep quality tends to decline due to the aging process, which is characterized by physiological and psychological changes as well as changes in sleep patterns. One non-pharmacological intervention that can be applied is nature sound music therapy, which aims to promote relaxation. This study aimed to determine the effect of nature sound music therapy on sleep quality among older adults at PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin, Padang Pariaman. This study employed a quantitative method with a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest approach. The study population consisted of 52 older adults experiencing sleep quality disturbances, with a sample of 24 participants. The sampling technique used was purposive sampling. Data were collected through interviews using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. The nature sound music therapy intervention was administered five times over seven consecutive days, with each session lasting 15 minutes. The results showed that the mean sleep quality score among older adults was 7.79 before the intervention and decreased to 4.50 after the intervention. The statistical test results showed a *p-value* of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of nature sound music therapy on sleep quality among older adults. It can be concluded that nature sound music therapy has a significant effect on improving sleep quality among older adults. This therapy can be used as a simple, safe, and effective non-pharmacological alternative intervention that is easy to implement to improve sleep quality among older adults.*

Keyword : Sleep Quality, Elderly, Music Therapy, Nature Sound

PENDAHULUAN

Lansia merupakan kelompok usia yang mengalami berbagai perubahan fisiologis, psikologis, dan pola istirahat sebagai bagian dari proses penuaan. Salah satu masalah yang sering terjadi pada lansia adalah penurunan kualitas tidur. Perubahan tersebut dapat ditandai dengan kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, durasi tidur yang berkurang, serta gangguan aktivitas pada siang hari. Kondisi ini dapat memengaruhi kenyamanan dan kesejahteraan lansia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

Gangguan tidur pada lansia masih menjadi permasalahan yang cukup tinggi. Data Riskesdas yang dicantumkan dalam skripsi menunjukkan bahwa prevalensi gangguan tidur pada lansia di Indonesia berada pada kisaran 45–60%. Sumatera Barat juga termasuk provinsi dengan proporsi lansia yang cukup tinggi, yaitu 11,98%. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa permasalahan kesehatan pada lansia, termasuk gangguan kualitas tidur, perlu mendapatkan perhatian melalui upaya penanganan yang sesuai.

Permasalahan kualitas tidur juga ditemukan pada lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa sebanyak 75% lansia di PSTW tersebut mengalami kualitas tidur yang buruk. Selain itu, hasil survei awal yang dilakukan peneliti pada 10 lansia menunjukkan bahwa 7 orang mengalami gangguan kualitas tidur. Lansia tersebut mengeluhkan sering terbangun pada malam hari untuk pergi ke kamar mandi dan mengalami mimpi buruk. Rata-rata waktu tidur lansia yang mengalami gangguan tersebut hanya sekitar 4–5 jam per malam.

Penatalaksanaan gangguan kualitas tidur pada lansia dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Penggunaan obat tidur pada lansia perlu diperhatikan karena dapat menimbulkan efek yang tidak diharapkan. Oleh karena itu, intervensi nonfarmakologis menjadi salah satu alternatif yang dapat digunakan. Salah satu intervensi yang dapat diterapkan adalah terapi musik *nature sound*. Terapi ini menggunakan suara alam seperti suara air mengalir, hujan, angin, deburan ombak, dan kicauan burung yang dapat memberikan rasa nyaman dan membantu proses relaksasi.

Terapi musik *nature sound* dinilai sesuai digunakan pada lansia karena dapat memberikan suasana yang tenang dan membantu mengurangi ketegangan. Suara alam dapat membantu menciptakan kondisi relaksasi sehingga lansia

lebih mudah mempersiapkan diri untuk tidur. Selain itu, terapi ini relatif sederhana, mudah diterapkan, dan tidak membutuhkan biaya yang besar. Oleh karena itu, *nature sound* dapat menjadi salah satu pilihan intervensi nonfarmakologis dalam membantu meningkatkan kualitas tidur lansia.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya manfaat terapi musik terhadap kualitas tidur lansia. Penelitian Apriani et al. (2025) menunjukkan bahwa rata-rata kualitas tidur lansia mengalami penurunan skor dari 7.56 sebelum diberikan terapi *nature sound* menjadi 6.69 setelah diberikan terapi dengan *p-value* 0.000. Penelitian Orinta et al. (2025) juga menunjukkan adanya pengaruh terapi musik terhadap insomnia pada lansia dengan *p-value* 0.001. Selain itu, penelitian Sari dan Kartinah (2025) menunjukkan adanya pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur lansia dengan *p-value* 0.026.

Meskipun penelitian mengenai terapi musik terhadap kualitas tidur lansia telah dilakukan, penerapan terapi musik *nature sound* pada lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman belum pernah diterapkan sebelumnya. Berdasarkan hasil wawancara dengan petugas PSTW, penanganan yang telah dilakukan antara lain senam satu kali dalam seminggu dan pemberian obat tidur, sedangkan terapi musik *nature sound* belum pernah digunakan untuk membantu meningkatkan kualitas tidur lansia.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan intervensi nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan mudah diterapkan untuk membantu mengatasi gangguan kualitas tidur pada lansia. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi musik *nature sound* terhadap kualitas tidur pada lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman Tahun 2026.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pre-eksperimental menggunakan pendekatan one group pretest–posttest untuk menilai pengaruh terapi musik *nature sound* terhadap kualitas tidur pada lansia. Penelitian dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin pada bulan Juni 2026 dengan pelaksanaan intervensi selama tujuh hari berturut-turut.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah terapi musik *nature sound*, sedangkan variabel dependen adalah kualitas tidur pada

lansia. Populasi penelitian adalah seluruh lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin sebanyak 52 orang. Sampel penelitian berjumlah 24 lansia yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

Instrumen yang digunakan adalah kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur sebelum dan setelah intervensi. Terapi musik *nature sound* diberikan secara individual sebanyak lima kali selama tujuh hari berturut-turut, dengan durasi 15 menit sebelum waktu tidur malam.

Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan kualitas tidur dan secara bivariat untuk menganalisis perbedaan skor kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan uji Wilcoxon 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		
	60-69 tahun	8	33.3
	70-79 tahun	15	62.5
	80 tahun	1	4.2
	Jumlah	24	100.0
2	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	11	45.8
	Perempuan	13	54.2
	Jumlah	24	100.0

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa lansia yang paling banyak mengalami gangguan kualitas tidur sesuai dengan karakteristik umur yaitu 70-79 tahun sebanyak 15 (62.5 %). Berdasarkan karakteristik jenis kelamin lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur yaitu perempuan sebanyak 13 (54.2 %).

B. Tabel 2 Rata-rata Kualitas Tidur Pada Lansia Sebelum Diberikan Terapi Musik *Nature Sound*

Kualitas Tidur Pada Lansia	Mean	N	Std. Deviation	Min	Max
Pretest	7.79	24	1.769	6	12

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata kualitas tidur pada lansia sebelum diberikan terapi musik *nature sound* adalah 7.79, standar deviasi 1.769, nilai terendah adalah 6 dan nilai tertinggi adalah 12.

C. Tabel 3 Rata-rata Kualitas Tidur Pada Lansia Sesudah Diberikan Terapi Musik *Nature Sound*

Kualitas Tidur Pada Lansia	Mean	N	Std. Deviation	Min	Max
Posttest	4.50	24	1.063	3	6

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa rata-rata kualitas tidur pada lansia sesudah diberikan terapi musik *nature sound* adalah 4.50, standar deviasi 1.063, nilai terendah adalah 3 dan nilai tertinggi adalah 6.

D. Tabel 4 Uji Normalitas Data Menggunakan Uji Shapiro Wilk

Kualitas Tidur Pada Lansia	N	Shapiro Wilk
Pretest	24	.007
Posttest	25	.030

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa setelah dilakukan uji normalitas data menggunakan uji statistik Shapiro Wilk ditemukan hasil kualitas tidur pada lansia Pre-test (*p-value* 0.007) dan kualitas tidur pada lansia Post-test (*p-value* 0.030), karena kedua *p-value* <0,05 maka data tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis bivariat dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test.

E. Tabel 5 Pengaruh Terapi Musik *Nature Sound* Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia

Intervensi	N	Mean	<i>p-value</i>
Pretest	24	7.79	0.000
Posttest	24	4.50	
Selisih		3.29	

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa rata-rata kualitas tidur pada lansia sebelum diberikan terapi musik *nature sound* adalah 7.79 dan setelah diberikan terapi musik *nature sound* rata-rata kualitas tidur pada lansia adalah 4.50. Selisih rata-rata sebelum dan sesudah 3.29. Hasil uji statistik Wilcoxon Signed Rank Test didapatkan *p-value* 0.000 (<0.05) maka dapat disimpulkan bahwa adanya Pengaruh Terapi Musik *Nature Sound* Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Tahun 2026.

PEMBAHASAN

Kualitas Tidur Lansia Sebelum Diberikan Terapi Musik *Nature Sound*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kualitas tidur pada 24 lansia sebelum diberikan terapi musik *nature sound* adalah 7.79 dengan standar deviasi 1.769, nilai terendah 6 dan nilai tertinggi 12. Berdasarkan skor *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), nilai tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kualitas tidur yang buruk. Kondisi ini menunjukkan bahwa gangguan kualitas tidur masih menjadi salah satu permasalahan yang dialami lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Apriani et al. (2025) yang menunjukkan rata-rata kualitas tidur lansia sebelum diberikan terapi musik *nature sound* sebesar 7.56. Penelitian Utami (2023) juga menunjukkan rata-rata skor kualitas tidur sebelum diberikan terapi *nature sound* sebesar 8.82. Hasil tersebut menunjukkan bahwa lansia yang mengalami gangguan tidur cenderung memiliki skor PSQI yang tinggi sebelum mendapatkan intervensi.

Gangguan kualitas tidur pada lansia dapat terjadi karena adanya perubahan fisiologis akibat proses penuaan. Lansia mengalami perubahan arsitektur tidur yang ditandai dengan berkurangnya tidur gelombang lambat, meningkatnya tidur ringan, serta lebih sering terbangun pada malam hari. Perubahan ritme sirkadian juga dapat menyebabkan lansia lebih

cepat mengantuk pada malam hari dan bangun lebih awal pada pagi hari. Kondisi tersebut menyebabkan tidur menjadi lebih dangkal dan mudah terganggu.

Menurut asumsi peneliti, tingginya skor kualitas tidur sebelum diberikan intervensi berkaitan dengan kondisi lansia yang mengalami gangguan tidur, seperti sering terbangun pada malam hari, kesulitan mempertahankan tidur, dan belum terpenuhinya durasi tidur secara optimal. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa lansia membutuhkan intervensi yang dapat membantu menciptakan rasa nyaman dan relaksasi sebelum tidur.

Kualitas Tidur Lansia Sesudah Diberikan Terapi Musik *Nature Sound*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kualitas tidur lansia setelah diberikan terapi musik *nature sound* menurun menjadi 4.50 dengan standar deviasi 1.063, nilai terendah 3 dan nilai tertinggi 7. Jika dibandingkan dengan rata-rata sebelum intervensi sebesar 7.79, terjadi penurunan skor sebesar 3.29. Penurunan skor PSQI menunjukkan adanya perbaikan kualitas tidur lansia setelah diberikan terapi musik *nature sound*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Apriani et al. (2025) yang menunjukkan rata-rata kualitas tidur lansia setelah diberikan terapi musik *nature sound* menurun menjadi 6.69. Penelitian Utami (2023) juga menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor kualitas tidur dari 8.82 menjadi 7.18 setelah diberikan terapi *nature sound*. Kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa terapi musik *nature sound* dapat membantu memperbaiki kualitas tidur pada lansia.

Terapi musik *nature sound* dapat memberikan suasana yang nyaman dan menenangkan sehingga membantu lansia mencapai kondisi relaksasi. *Nature sound* seperti suara air mengalir, hujan, angin, maupun kicauan burung dapat membantu mengurangi ketegangan dan memberikan rangsangan yang menenangkan. Kondisi tubuh dan pikiran yang lebih rileks dapat membantu lansia memulai tidur dan mempertahankan tidur dengan lebih baik.

Peningkatan kualitas tidur juga terlihat pada beberapa komponen PSQI. Berdasarkan hasil pengukuran, terdapat penurunan persentase gangguan pada kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, dan disfungsi aktivitas pada siang hari setelah diberikan intervensi. Pada komponen durasi

tidur, misalnya, gangguan menurun dari 43% sebelum intervensi menjadi 25% setelah intervensi. Hal tersebut menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi *nature sound*, sebagian lansia mengalami perbaikan durasi tidur menjadi sekitar 6–7 jam.

Menurut asumsi peneliti, penurunan skor PSQI setelah pemberian terapi menunjukkan bahwa *nature sound* memberikan efek relaksasi yang membantu lansia mencapai kondisi tubuh dan pikiran yang lebih tenang. Terapi dilakukan secara pasif dengan posisi yang nyaman selama 15 menit sehingga lansia hanya perlu mendengarkan *nature sound* dan memusatkan perhatian pada suara tersebut. Kondisi tersebut membantu menciptakan suasana yang nyaman sebelum tidur.

Pengaruh Terapi Musik *Nature Sound* terhadap Kualitas Tidur Lansia

Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh *p-value* sebesar 0,000. Nilai tersebut lebih kecil dari $\alpha = 0.05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi musik *nature sound* terhadap kualitas tidur pada lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman. Rata-rata skor kualitas tidur mengalami penurunan dari 7.79 sebelum intervensi menjadi 4.50 setelah intervensi dengan selisih sebesar 3.29.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Apriani et al. (2025) yang menggunakan desain one group pretest-posttest dengan 16 responden dan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil penelitian tersebut memperoleh *p-value* 0.000 yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan terapi musik *nature sound* terhadap peningkatan kualitas tidur lansia. Penelitian Utami (2023) dengan 44 responden juga memperoleh *p-value* 0.000 dan menunjukkan adanya pengaruh terapi musik *nature sound* terhadap kualitas tidur lansia.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori bahwa terapi musik *nature sound* dapat memberikan efek relaksasi dan ketenangan. Suara alam yang diperdengarkan selama terapi dapat membantu menurunkan ketegangan dan menciptakan suasana yang nyaman sehingga lansia lebih mudah memasuki kondisi tidur. Terapi musik juga dapat memberikan distraksi positif dari pikiran atau perasaan yang mengganggu sehingga membantu menciptakan kondisi psikologis yang lebih tenang sebelum tidur.

Terapi *nature sound* juga dapat memberikan stimulasi yang membantu tubuh berada dalam kondisi lebih rileks. Dalam penelitian ini, terapi diberikan selama 15 menit dengan posisi lansia yang nyaman. Kondisi tersebut memungkinkan responden untuk beristirahat sambil mendengarkan suara alam. Efek relaksasi yang dihasilkan kemudian dapat membantu mengurangi gangguan tidur dan meningkatkan kualitas tidur lansia.

Menurut asumsi peneliti, adanya perubahan skor kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan bahwa terapi musik *nature sound* dapat menjadi salah satu alternatif intervensi nonfarmakologis bagi lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur. Terapi ini relatif sederhana, mudah dilakukan, tidak membutuhkan peralatan yang kompleks, serta dapat dilakukan sebelum waktu tidur. Dengan demikian, terapi *nature sound* dapat diterapkan sebagai bagian dari upaya keperawatan untuk membantu meningkatkan kenyamanan dan kualitas tidur lansia.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Penelitian menggunakan desain pre-experimental dengan satu kelompok tanpa kelompok kontrol sehingga perubahan kualitas tidur tidak sepenuhnya dapat dibandingkan dengan kelompok yang tidak mendapatkan intervensi. Selain itu, jumlah sampel penelitian relatif terbatas, yaitu 24 responden, dan waktu pemberian intervensi dilakukan dalam periode yang relatif singkat. Kondisi tersebut perlu menjadi pertimbangan dalam menggeneralisasikan hasil penelitian.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi bagi praktik keperawatan bahwa terapi musik *nature sound* dapat digunakan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis untuk membantu meningkatkan kualitas tidur lansia. Terapi ini sederhana, mudah dilakukan, dan dapat diterapkan secara mandiri oleh perawat sebagai bagian dari tindakan untuk meningkatkan kenyamanan lansia. Penerapan terapi juga dapat disesuaikan dengan kondisi dan kenyamanan masing-masing lansia.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi musik *nature sound* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman Tahun 2026. Pemberian terapi musik *nature sound* secara teratur selama lima kali dalam tujuh hari berturut-turut mampu

membantu meningkatkan kualitas tidur lansia, yang ditunjukkan dengan penurunan rata-rata skor kualitas tidur dari 7.79 sebelum intervensi menjadi 4.50 setelah intervensi dengan selisih sebesar 3.29. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh *p-value* 0,000 ($p < 0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi musik *nature sound* terhadap kualitas tidur lansia. Terapi musik *nature sound* dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang sederhana, aman, mudah dilakukan, dan tidak membutuhkan peralatan yang kompleks dalam membantu meningkatkan kualitas tidur lansia.

SARAN

Terapi musik *nature sound* disarankan untuk diterapkan secara berkelanjutan sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis dalam membantu mengatasi gangguan kualitas tidur pada lansia. Perawat di panti sosial dan pelayanan keperawatan komunitas diharapkan dapat mengintegrasikan terapi *nature sound* ke dalam asuhan keperawatan, khususnya pada lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur. Bagi institusi pelayanan sosial dan kesehatan, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam pengembangan program kesehatan lansia yang berfokus pada peningkatan kualitas tidur melalui pendekatan nonfarmakologis yang sederhana dan mudah diterapkan.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain penelitian dengan kelompok kontrol, melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, serta mempertimbangkan durasi dan frekuensi intervensi yang lebih panjang guna memperkuat bukti ilmiah mengenai efektivitas terapi musik *nature sound* terhadap kualitas tidur pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhriansyah, M., Surahmat, R., Agustina, N., & Rusmarita, R. (2024). Implementasi Terapi Musik Nature Sound kepada Lansia untuk Mengatasi Ansietas. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 6(2), 350. <https://doi.org/10.36565/jak.v6i2.803>
- Apriani, M., Fatrin, T., Wijayanti, A., & Dwi Yolanda Putri, S. (2025). Pemanfaatan Terapi Musik Klasik Nature Sound (Suara Alam) Terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Abdurahman*.
- Ardiani, & Subrata. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Yang Mengonsumsi Kopi Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Archive Of Community Health*, 8(2), 372. <https://doi.org/10.24843/ACH.2021.v08.i02.p12>
- Aspiani, R. (2021). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik Jilid 2* (T. Maftuhin, Ed.). CV. Trans Info Media.
- Buana, N. S., & Burhanto. (2021). Pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur pada lansia: Literature review. *Borneo Student Research*, 2(2), 1260–1266. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/1537>
- Djohan. (2018). *Terapi Musik* (L. Hidajat, Ed.). Galangpress.
- Dwi, & Hartono. (2024). Upaya Mencegah Kecemasan Dengan Musik Suara Alam Pada Kader Lansia Di Wilayah Mojosoongo Surakarta. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 105–112. <https://doi.org/10.53625/jabdi.v4i2.7962>
- Jepisa, T., & Made, N. (2020). *JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan) Karakteristik, Tingkat Depresi dan Faktor Lingkungan Fisik Dengan Kualitas Tidur Lansia Yang Tinggal Di PSTW Prov Sumbar*. 4(2). <https://doi.org/10.33757/jik.v4i2.326.g138>
- Jepisa, T., & Suci, H. (2022). *JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan) Efektifitas Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia yang Tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Sumatera Barat*. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(1). <https://doi.org/10.33757/jik.v6i1.498.g220>
- Josephine, F. R., Orenda, C., & Silalahi, L. R. (2023). Terapi Musik Dan Anak Autisme: Sebuah Tinjauan Literatur. *Ekspresi*, 12(1). <https://doi.org/10.24821/ekp.v12i1.10550>

- Julianti, R., & Siregar, T. (2023). *Terapi Musik Dalam Mengatasi Burnout Perawat* (D. Mulyasari, Ed.). Pradina Pustaka.
- Koffel, E., Ancoli-Israel, S., Zee, P., & Dzierzewski, J. M. (2023). Sleep health and aging: Recommendations for promoting healthy sleep among older adults: A National Sleep Foundation report. *Sleep Health*, 9(6), 821–824.
<https://doi.org/10.1016/j.sleh.2023.08.018>
- Lussy. (2023). Efektivitas Terapi Musik Untuk Menurunkan Tingkat Stres Dan Kecemasan. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(3), 91–98.
<https://doi.org/10.55606/detector.v1i3.2101>
- Made, N., Sukmawati, H., Gede, I., & Putra, S. W. (2022). *Reliabilitas Kusioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur Kualitas Tidur Lansia*.
<https://ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/wicaksana>
- Orinta, D., Alam Putra, F., & Aryani, A. (2025). Medic Nutricia Pengaruh Terapi Musik Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya Kalimantan Barat. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 20(3). <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644>
- Purwandari, A., Rojiah Amalia, A., Laelatul Ahdiah, D., Fauziyyah Sabila, F., Pooja Natasya Bone, M., Nabila Robani, N., Fatimah Puspitasari, N., Amelliana Dewi, P., Aisyah Gumilar, R., Mu, S., Salma Fauziyah, A., Salasa, S., Adikusuma Suparto, T., Sukma Nurhaliza, R., Studi Keperawatan, P., & Pendidikan Olah Raga dan Kesehatan, F. (2024). *Literature Review: Pengaruh Sleep Hygiene Practice Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia*.
- Rachmawati, D., Juwariyah, S., Tinungki, Y., Sari, N., Aini, indera, Handayani, E., Noventi, I., Simorangkir, D., & Panglipurningsih, N. (2023). *Keperawatan Gerontik* (Efitra, Ed.). PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Reinatta, F. (2022). Hubungan Terapi Musik terhadap Tingkat Keparahan Insomnia pada Lansia di Panti Werdha Salam Sejahtera. Skripsi. Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara, Jakarta.
- Salsabila, N. N., Fitria, N., & Platini, H. (2024). Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan yang Sedang Menyusun Skripsi. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 4(9), 3852–3861.
<https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i9.15339>
- Salsabilla, A., Naela Arifin, A., & Sari Ratna Ningrum, T. (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* (Vol. 2).
- Sari, & Kartinah. (2025). *Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia*. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Sutopo, Ed.). ALFABETA.
- Sukmawati, A., Rahmawati, Wahyuningsih, T., Yani, Teting, B., Putra, K., Pertiwi, G., Sastrini, Y., & Muliani, N. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik* (P. Daryaswanti, Ed.). PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Surahmat, Alifiani, & Akhriansyah. (2023). *Penerapan Prinsip-Prinsip Dalam Praktek Keperawatan*. PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Tribakti, I. (2022). *Terapi Sprititual Emotioanal freedom Technique* (T. Akbar, Ed.). Azka Pustaka.
- Untari, I. (2025). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik* (W. Praptiani & A. Kamil, Eds.). Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Utami. (2023). *Pengaruh Terapi Musik Nature Sound (Suara Alam) Terhadap Kualitas Tidur*

*Pada Lansia Di Panti Sosial Harapan Kita
Indralaya Ogan Ilir.*

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.

Widiyanto, & Wijayati. (2025). *Kualitas Tidur Pada Lansia Kontribusi Penting Keperawatan*. Nuansa Fajar Cemerlang Jakarta.

Widiyono. (2021). *Betapa Menakjubkan Terapi Musik Bagi Kesehatan* (E. Munastiwi, Ed.). Lima Aksara.

Widodo, S., Ladyani, F., Asrianto, L. O., Devriany, A., Rusdi, & Hidayat, A. (2023). *Buku Ajar Metode Penelitian* (S. Sudirman, Ed.). Science Techno Direct.