

**UPAYA MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR MELALUI
TERAPI MUSIK JAWA PADA ASUHAN
KEPERAWATAN GERONTIK**

Jurnal Publikasi

**Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Tugas Akhir
Dalam Rangka Menyelesaikan Pendidikan
Program Studi Diploma III Keperawatan**



Disusun Oleh:

NIDAUL MUFLIKHAH
2016.011903

**INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN (ITS)
PKU MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2019**

UPAYA MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR MELALUI TERAPI MUSIK JAWA PADA ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK

Nidaul Muflikah¹, Ida Untari², Ika Kusuma Wardani³

¹Mahasiswa DIII Keperawatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan PKU Muhammadiyah Surakarta

²Dosen DIII Keperawatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan PKU Muhammadiyah surakarta

³Dosen DIII Keperawatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan PKU Muhammadiyah Surakarta

JL. Tulang Bawang Selatan No.26 Tegalsari RT 02 RW 32, Kadipiro, Surakarta

*Email: nidaulmuflikhah5@gmail.com

Kata Kunci

*Kualitas tidur
Musik Jawa
Lansia*

Abstrak

Latar Belakang : Gangguan tidur adalah masalah yang sering terjadi pada lansia akibat proses penuaan, ditandai dengan kualitas tidur yang buruk, seperti berkurangnya efisiensi tidur, sering menguap disiang hari, serta terbangun lebih awal. Pada studi pendahuluan didapatkan 6 lansia di desa Laban Wetan semua mengalami masalah dan tidak ada tindakan untuk penanganan yang tepat. Tujuan : Menyusun resume asuhan keperawatan gerontik serta mengidentifikasi manfaat terapi musik jawa terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia. Metode penelitian : Studi kasus ini menggunakan pengumpulan data berupa metode observasi, wawancara, pengukuran dan dokumentasi. Instrument dalam studi kasus ini menggunakan format asuhan keperawatan gerontik, diagnosa NANDA, NOC, dan NIC, seperangkat alat tulis, skala ukur kualitas tidur PSQI, SOP terapi musik jawa dan lembar observasi. Hasil : Sejumlah 3 responden memiliki tingkat kualitas tidur yang berbeda, dengan dilakukan terapi musik jawa selama 3 hari berturut turut dengan durasi 20 menit. Responden 1 sebelum diberi terapi memiliki skor PSQI 18 (buruk) setelah diberikan terapi menjadi 6 (baik). Responden 2 sebelum diberi terapi memiliki skor PSQI 17 (buruk) setelah diberikan terapi menjadi 6 (baik). Responden 3 sebelum diberi terapi memiliki skor PSQI 19 (buruk) setelah diberikan terapi menjadi 7 (baik). Kesimpulan : Terapi musik jawa dapat meningkatkan kualitas tidur lansia.

EFFORTS TO IMPROVE SLEEP QUALITY THROUGH JAVA MUSIC THERAPY IN GERONTIC NURSING CARE

Keywords

*Sleep Quality
Javanese Music
Elderly.*

Abstract

Background : Sleep disturbance is a problem that often occurs in the elderly due to the aging process, characterized by poor sleep quality, such as reduced sleep efficiency, frequent yawning during the day, and early awakening. In the preliminary study, 6 elderly people in Laban Wetan village all experienced problems and there was no action for proper handling. Objective: To compile a gerontik nursing care resume and identify the benefits of Javanese music therapy for improving sleep quality in the elderly. Research method: This case study uses data collection in the form of observation, interview, measurement and documentation methods. Instrument in this case study used the gerontik nursing care format, NANDA, NOC, and NIC diagnoses, a set of stationery, PSQI sleep quality measuring scale, Javanese music therapy SOP and observation sheet. Results: A total of 3 respondents had different levels of sleep quality, with Javanese music therapy carried out for 3 consecutive days with a duration of 20 minutes. Respondent 1 before being given therapy had a PSQI score of 18 (bad) after being given therapy to 6 (good). Respondent 2 before being given therapy had a PSQI score of 17 (bad) after being given therapy to 6 (good). Respondents 3 before being given therapy had a PSQI score of 19 (bad) after being given therapy to 7 (good). Conclusion: Javanese music therapy can improve the quality of elderly sleep.

1. PENDAHULUAN

Meningkatnya derajat kesehatan dan kesejahteraan penduduk akan berpengaruh pada peningkatan usia harapan hidup (UHH). Usia harapan hidup (UHH) dan jumlah Lansia yang meningkat, mencerminkan perbaikan kesehatan, akan tetapi hal ini menjadi tantangan di masa mendatang karena menimbulkan berbagai masalah kesehatan. Permasalahan kesehatan yang terjadi pada lansia dapat dicegah dengan pemeliharaan tidur, namun pada lansia sering mengalami masalah tidur karena proses perubahan penuaan (Ximenes, 2016).

Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk (Trilia, 2013). Cara yang bisa dilakukan untuk mengatasi

masalah kualitas tidur terdiri dari terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi yang biasa digunakan adalah penggunaan obat tidur cara ini merupakan cara paling efektif, namun jika dipakai terus menerus akan mengalami ketergantungan dan mempunyai efek samping yang buruk. Ada teknik lain yang digunakan untuk mengatasi hal tersebut yaitu dengan terapi nonfarmakologi untuk mengatasi gangguan tidur yaitu terapi pengaturan tidur, terapi psikologi, dan terapi relaksasi. Terapi pengaturan tidur ditujukan untuk mengatur jadwal tidur penderita mengikuti kebiasaan waktu tidur lansia. Terapi psikologi di tujukan bagi lansia untuk mengatasi gangguan jiwa atau stress berat yang menyebabkan penderita sulit tidur. Terapi relaksasi dapat dilakukan dengan cara relaksasi nafas dalam,

relaksasi otot progresif, latihan pasrah diri, dan terapi musik (Novianty, 2014).

Terapi Musik adalah salah satu terapi non farmakologi dan salah satu alternatif yang efektif, karena terapi musik merupakan cara yang mudah untuk mengalihkan perhatian dan fokus pada lansia, musik lebih simpel, mudah dimengerti dan hampir semua orang menyukainya. Musik langgam jawa seperti keroncong, campursari misalnya, dengan alunan lembut iramanya, tempo yang lamban mampu mengunggah semangat tersendiri, merasa bahagia bila mendengarnya, hingga perasaan menjadi rileks. Hal ini bisa mendorong untuk menjadikan musik jawa atau keroncong sebagai terapi untuk mengurangi gangguan tidur (Aji, 2018).

Hasil penelitian oleh Merlianti (2014) tentang pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur penderita insomnia pada lanjut usia di Panti Jompo Graha Kasih Kabupaten Kubu Raya, menunjukkan ada pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Rata rata skor insomnia sebelum dilakukan terapi musik 23,94 nilai ini menunjukkan kedalam kategori insomnia berat dan rata rata skor insomnia sesudah dilakukan terapi musik sebesar 18,75 nilai ini menunjukkan ke dalam kategori insomnia sedang.

Di Kabupaten Sukoharjo Kecamatan Mojolaban tepatnya di desa Laban Wetan TR 04, hasil wawancara pada lansia di wilayah setempat yang berusia 65 – 80 tahun sebanyak 6 orang yang memiliki kualitas tidur yang buruk. Mereka mengeluh sering terbangun ketika malam hari dan ketika terbangun ditengah malam mereka tidak bisa tidur sampai pagi. Sebagian lansia mengatakan adanya rasa takut mati dan rasa nyeri yang mereka rasakan. Bahkan ada lansia yang mengatakan tidak tahu penyebab dia tidak bisa tidur, sehingga mereka sering merasa mengantuk ketika siang

hari dan itu mengganggu aktivitas lansia disiang hari.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Upaya Meningkatkan Kualitas Tidur melalui Terapi Musik Jawa pada Asuhan Keperawatan Gerontik” karena belum banyak beredar luas tindakan non farmakologi dengan terapi relaksasi musik jawa untuk meningkatkan kualitas tidur

2. METODE PENELITIAN

Jenis metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif dengan pendekatan case study research (studi kasus). Subjek yang digunakan dalam . Instrumen penelitian dalam penelitian ini meliputi format asuhan keperawatan gerontik, lembar PSQI, lembar observasi, SOP pemberian terapi musik jawa, speaker, jam duduk, *nursing kit*, alat tulis, *headphone*, musik jawa.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Resume asuhan keperawatan gerontik pada kasus penerapan terapi musik jawa untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia pada Ny. R, Ny. S, Ny, W di desa Laban kabupaten Sukoharjo. Resume asuhan keperawatan ini meliputi pengkajian, analisa data, diagnosa keperawatan, intervensi, implementasi dan evaluasi. Asuhan keperawatan gerontik pada klien I dilakukan pada tanggal 10 – 12 februari 2019, asuhan keperawatan gerontik pada klien II dilakukan pada tanggal 15 – 17 Februari 2019, dan asuhan keperawatan gerontik pada klien III dilakukan pada tanggal

Pengkajian pada pasien I dilakukan pada tanggal 10 Februari 2019 sekitar pukul 13.00 WIB diperoleh data Klien I Ny. R berusia 75 tahun, agama islam, jenis kelamin perempuan, pendidikan SD, riwayat pekerjaan petani. Keluhan yang dialami klien saat ini adalah kesulitan dalam memulai tidur, klien mengatakan kurang puas

dengan tidurnya, tidur sehari 4-5 jam. Saat dilakukan pemeriksaan fisik didapatkan kelopak mata klien tampak menghitam, skala PSQI sebelum diberikan terapi menunjukkan skor 18 yaitu kualitas tidur yang buruk. Klien mengatakan terkadang nyeri pada sendi lutut. Tanda tanda vital klien didapatkan tekanan darah : 140/80 mmHg, nadi : 84x/menit, suhu: 36,2^oC, dan siklus pernapasan 22x/menit,. Klien mengatakan tidak mengonsumsi obat.

Pengkajian Klien II Ny. S berusia 68 tahun, agama islam, jenis kelamin perempuan, pendidikan SD, riwayat pekerjaan petani. Keluhan yang dialami klien saat ini adalah kesulitan dalam memulai tidur, klien mengatakan sering terbangun ditengah malam, klien mengatakan kurang puas dengan tidurnya, tidur sehari 4-5 jam. Saat dilakukan pemeriksaan fisik didapatkan kantung mata, skala PSQI sebelum diberikan terapi menunjukkan skor 17 yaitu kualitas tidur yang buruk. Klien mengatakan terkadang nyeri pada punggung. Tanda tanda vital klien didapatkan tekanan darah : 130/80 mmHg, nadi : 83x/menit, suhu: 36,2^oC, dan siklus pernapasan 22x/menit,. Klien mengatakan tidak mengonsumsi obat.

Klien III Ny. W berusia 66 tahun, agama islam, jenis kelamin perempuan, pendidikan SD, riwayat pekerjaan petani. Keluhan yang dialami klien saat ini adalah kesulitan dalam memulai tidur, klien mengatakan sering terbangun ditengah malam, pada siang hari klien sering menguap dan merasa ngantuk tetapi tidak bisa tidur, klien mengatakan kurang puas dengan tidurnya, tidur sehari 4-5 jam. Klien mengatakan sering merasa kurang nyaman dengan tangannya yang tiba tiba terasa nyeri. Saat dilakukan pemeriksaan fisik didapatkan kantung mata, skala PSQI sebelum diberikan terapi menunjukkan skor 19 yaitu kualitas tidur yang buruk. Klien mengatakan terkadang nyeri pada tangan. Tanda tanda vital klien didapatkan tekanan darah : 110/70 mmHg, nadi : 80x/menit, suhu: 36,4^oC,

dan siklus pernapasan 20x/menit,. Klien mengatakan tidak mengonsumsi obat.

Berdasarkan data yang didapatkan pada Ny. R, Ny. S, Ny. W diagnosa keperawatan yang muncul berdasarkan hasil pemeriksaan dan pengkajian yaitu insomnia berhubungan dengan ketidaknyamanan fisik.

Intervensi yang dilakukan pada ketiga klien kelolaan menggunakan NOC : Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3x24 jam, diharapkan kebutuhan tidur klien dapat adekuat, dengan kriteria hasil : perasaan segar setelah bangun tidur, bangun pada waktu yang sesuai, tidak ada gangguan pada pola tidur, tidak ada gangguan pada jumlah jam tidur, dan tidak ada gangguan pada kualitas tidur. NIC : tentukan pola tidur atau aktivitas pasien, perkirakan tidur atau siklus bangun pasien, jelaskan pentingnya tidur yang cukup, monitor pola tidur pasien dan jumlah jam tidur, mencatat kondisi fisik maupun psikologis pasien yang terjadi saat pasien tidur malam (apnea tidur, sumbatan jalan nafas, nyeri atau ketidaknyamanan, frekuensi BAK, ketakutan atau kecemasan) untuk meningkatkan tidur, memulai atau terapkan langkah langkah kenyamanan seperti relaksasi musik, membantu meningkatkan jumlah jam tidur, serta mendiskusikan dengan pasien dan keluarga mengenai teknik untuk meningkatkan tidur.

Implementasi keperawatan yang telah dilakukan pada Ny. R Ny. S, Ny. W pada hari pertama dan kedua yaitu melakukan pengkajian dan melakukan pemeriksaan tanda-tanda vital, memonitor kualitas tidur, menjelaskan maksud dan tujuan prosedur tentang pemberian terapi musik jawa, memberikan posisi nyaman, melakukan terapi musik jawa pada mlm hari.

Hasil evaluasi yang dilakukan pada hari ke tiga Setelah dilakukan implementasi pemberian terapi musik jawa didapatkan hasil pada hari ketiga tanggal 10 April 2019 klien I Ny. R mengungkapkan kualitas tidurnya sudah mulai membaik dari hari sebelumnya.

Implementasi hari ketiga tanggal 13 April 2019, klien II Ny. S mengungkapkan tidurnya sudah teratur dan merasa segar setelah bangun tidur. Implementasi pada hari ketiga tanggal 17 April 2019, klien III Ny. W mengungkapkan subyektifnya yakni pola tidurnya sudah membaik dan tidak sering lagi terbangun ditengah malam.

B. Pembahasan

Masalah keperawatan pada Ny. R, Ny. S, dan Ny. W dengan diagnosa keperawatan insomnia berhubungan dengan ketidaknyamanan fisik. Dengan tujuan mampu meningkatkan kualitas tidur lansia menjadi adekuat walaupun seiring dengan adanya proses penuaan.

Pada studi kasus yang penulis lakukan dengan terapi musik jawa menghasilkan perubahan skor pada skala PSQI kualitas tidur yang cukup signifikan pada ketiga klien kelolaan, pada Ny. R, Ny. S, dan Ny. W. diketahui batas nilai minimum pada skala PSQI menunjukkan kualitas tidur yang semakin baik. Pada Ny. R sebelum diberikan terapi memiliki skala PSQI 18 yaitu kualitas tidur buruk, kemudian diberikan terapi musik jawa selama 3x berturut turut tampak ada perubahan skala PSQI menjadi 6 yaitu kualitas tidur baik. Pada Ny. S sebelum diberikan terapi memiliki skala PSQI 17 yaitu kualitas tidur buruk, kemudian diberikan terapi musik jawa selama 3x berturut turut tampak ada perubahan skala PSQI menjadi 6 yaitu kualitas tidur baik. Pada Ny. W sebelum diberikan terapi memiliki skala PSQI 19 yaitu kualitas tidur buruk, kemudian diberikan terapi musik jawa selama 3x berturut turut tampak ada perubahan skala PSQI menjadi 7 yaitu kualitas tidur sudah tergolong baik.

Hasil kajian ketiga klien kelolaan didapatkan adanya ketidaknormalan kualitas tidur lansia yang perlu diatasi dengan kolaborasi lingkungan yang nyaman dengan salah satu penerapannya terapi relaksasi musik dengan terapi musik jawa selama 3x implementasi, sehingga mampu didapatkan perubahan

skala PSQI yang menjadikan pola tidur lansia semakin berkualitas.

Kualitas tidur adalah suatu keadaan tidur yang dialami seseorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran ketika terbangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif seperti durasi tidur, latensi tidur, serta aspek subjektif seperti tidur dalam dan istirahat. Kualitas tidur mempengaruhi kesehatan seseorang baik untuk saat ini maupun jangka panjang. Kebugaran ketika bangun tidur ditentukan oleh kualitas tidur sepanjang malam. Kualitas tidur yang baik dapat membantu lebih segar dipagi hari (Novianty, 2014).

Gangguan tidur (insomnia) adalah ketidakmampuan untuk mencukupi kebutuhan tidur baik secara kualitas maupun kuantitas. Seseorang yang terbangun dari tidur, tetapi merasa belum cukup tidur dapat disebut mengalami insomnia. Gangguan tidur sering terjadi pada lansia dikarenakan semakin bertambah umur manusia semakin berkurang total waktu kebutuhan tidur. (Aspiani, 2014).

Proses penanganan dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan pola tidur pada lansia yaitu dengan cara yang dikembangkan dimasa modern, didalam mengatasi gangguan pola tidur terdapat dua cara yaitu farmakologi dan nonfarmakologi. Diketahui cara farmakologi dengan beraneka macam jenis obat pengantar tidur, sedangkan cara nonfarmakologi dapat dilakukan dengan terapi relaksasi, terapi musik, serta manajemen lingkungan. Dalam studi kasus kali ini penulis ingin melakukan terapi nonfarmakologi dengan relaksasi musik jawa yang diharapkan dapat memperbaiki pola tidur lansia sehingga kualitas tidur membaik.

Menurut Ximenes (2016) mekanisme cara kerja terapi musik jawa untuk relaksasi dengan rangsangan irama dan nada masuk kedalam *carnialis auditorius* di hantar sampai ke *thalamus* sehingga disistem limbik aktif secara otomatis mempengaruhi saraf otonom yang di sampaikan ke *thalamus* dan

kelenjar *hipofisis* merespon terhadap emosional melalui timbal balik ke kelenjar adrenal untuk menekan pengeluaran hormone stress akan menyebabkan seseorang menjadi rileks, sehingga akan meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

Hasil penelitian lain oleh Rakhman (2017) tentang pengaruh terapi musik gamelan terhadap kualitas tidur lansia di Desa Kagok Kecamatan Slawi Kabupaten Tegal, menunjukkan adanya pengaruh terapi musik Jawa terhadap kualitas tidur lansia dengan *p value* $0.002 > 0,05$. Dimana lansia yang telah mendapat terapi musik Jawa merasa mengantuk hingga tertidur karena adanya pengaruh dari terapi musik Jawa yang dapat meningkatkan rasa nyaman, mengurangi rasa cemas, takut serta tegang.

C. Keterbatasan Studi Kasus

Keterbatasan pada studi kasus ini adalah pada lingkungan klien yaitu kurang nyaman pada tempat tidur klien yang bersebelahan dengan kandang ternak, sehingga bisa mempengaruhi kualitas tidur klien.

4. SIMPULAN

A. Simpulan

Berdasarkan studi kasus yang telah dilakukan, sesuai dengan tujuan penelitian maka dapat diambil kesimpulan diantaranya :

1. Upaya peningkatan kualitas tidur melalui terapi musik Jawa pada asuhan keperawatan gerontik dengan melakukan pengkajian, analisa data, penentuan diagnosa keperawatan, pencapaian intervensi, pelaksanaan implementasi dan perubahan evaluasi dimana dilakukan selama 3 hari berturut turut. Dari hasil pengkajian yang didapatkan skala PSQI sebelum diberikan terapi Ny. R skala 18, Ny. S skala 17, Ny. W skala 19 dengan menunjukkan rentang skor 15-21 yaitu kualitas tidur buruk. Maka penulis menegakkan diagnosa

menegakkan diagnosa keperawatan insomnia berhubungan dengan ketidaknyamanan fisik pada kelas pertama, domain keempat istirahat atau tidur. Implementasi yang dilakukan adalah terapi musik yang dilakukan 3x berturut turut dalam waktu 3 hari. Pemberian terapi musik dengan durasi ± 20 menit. Hasil yang didapat setelah implementasi selama 3 kali yaitu, Ny. R dengan skala 6, Ny. S dengan skala 6, Ny. W dengan skala, dengan menunjukkan rentang skor 1-7 yaitu kualitas tidur baik.

2. Pemberian terapi musik Jawa melalui speaker *Bluetooth* dengan lagu Jawa yang berjudul *langgam ngimpi* durasi ± 10 menit dan *wuyung* ± 10 menit total seluruh durasi ± 20 menit dengan model terapi relaksasi yang bermanfaat dan efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia

B. Saran

1. Bagi penulis
Panulis mampu mengembangkan pengetahuan sekaligus ketrampilan jangka panjang dan meningkatkan kualitas tidur dengan pemberian terapi musik Jawa.
2. Bagi Institusi Pendidikan
Hasil studi kasus ini dapat direkomendasikan pada institusi kesehatan guna meningkatkan ilmu dibidang keperawatan serta solusi dalam meningkatkan kesehatan gerontik khususnya pada kualitas tidur sehingga dapat diperoleh sekaligus diterapkan bersamaan adanya manfaat pemberian terapi musik Jawa.
3. Bagi Profesi
Penulis berharap segenap rekan profesi keperawatan mampu memberikan dan menerapkan inovasi baru terapi musik Jawa dalam peran pelaksanaan

keperawatan gerontik khususnya dalam peningkatan kualitas tidur yang berorientasi pada kesehatan para lansia.

4. Bagi Peneliti Lain

Hasil penulisan karya tulis ini diharapkan mampu memberikan inspirasi sekaligus inovasi dibidang penelitian, khususnya pembaruan intervensi terapi musik jawa dengan dilakukan perencanaan evaluasi setelah intervensi terapi dilakukan.

5. Bagi Pasien

Diharapkan pasien mampu memahami sekaligus mengaplikasikan terapi musik jawa yang telah diajarkan secara mandiri dengan kolaborasi lingkungan tanpa rasa khawatir

5. REFERENSI

- Aji, B. K. 2018. Pengaruh Terapi Musik Langgam Jawa Terhadap Kualitas Tidur Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta. *Jurnal Keperawatan. STIKES Kusuma Husada Surakarta.*
- Aspiani, R. Y. 2014. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik Jilid 2.* Jakarta: Trans Info Media (TIM).
- Bulechek, G., Buther, H., Dochterman, J., Wagner, C. 2015. *Nursing intervention clasification (NIC).* Yogyakarta: Moco Media.
- Hidayat, A.M. 2014. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data: Contoh Aplikasi Studi Kasus.* Jakarta: Salemba Medika.
- Herdman, T.H., Kamitsuru, S. 2015. *NANDA International Inc. Diagnosis Keperawatan : Definisi & Klasifikasi 2015-2016*, Ed. 10. Jakarta: EGC.
- Merlianti. 2014. Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Penderita Insomnia pada Lansia. www.portalgaruda.org. Diakses pada 10 November 2018 pukul 05.00 WIB
- Moorhead, S., Johnson, M., Maas, ML Swanson, E.. 2015. *Nursing Outcomes Clasification (NOC).* Yogyakarta: Moco Media.
- Mujahidullah, K. 2012. *Keperawatan Geriatrik Merawat Lansia dengan Cinta dan Kasih Sayang.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Novianty. 2014. Pengaruh Terapi Musik Keroncong dan Aroma Terapi Lavender Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia. *Skripsi.* Surakarta: STIKES Kusuma Husada.
- Rakhman, A. 2017. Musik Gamelan Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal SMART Keperawatan STIKES Karya Husada.* Vol.4. No.2
- Sujarweni, W. 2014. *Metodologi penelitian pendidikan: Lengkap, praktis, dan mudah dipahami.* Yogyakarta: PT Pustaka Baru.
- Tamher, S & Noorkasiani. 2009. *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan.* Jakarta: Salemba Medika.
- Trilia. 2018. Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Lansia yang Mengalami Insomnia. *Jurnal keperawatan.* Vol.1. Ed.2. Diakses pada 12 November 2018 pukul 03.00 WIB. Didapatkan dari www.Portalgaguda.org
- Untari, I. 2018. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Terapi Tertawa & Senam Cegah Pikun.* Jakarta: EGC
- WHO. 2012. *WHO Report On The Global Tobacco Epidemic.*

Widur, H. 2010. *Asuhan Keperawatan pada Lanjut Usia ditatanan Klinik*. Yogyakarta: Fitramaya.

Ximenes. 2016. Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur pada

Lansia. *Jurnal Keperawatan Respati*. Yogyakarta: Universitas Respati.