

NASKAH PUBLIKASI

**PENGARUH TERAPI MUSIK TERHADAP KUALITAS TIDUR
PENDERITA INSOMNIA PADA LANJUT USIA (LANSIA)
DI PANTI JOMPO GRAHA KASIH BAPA
KABUPATEN KUBU RAYA**

ARINA MERLIANTI

NIM I 31110039



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK**

2014

**LEMBAR PENGESAHAN
NASKAH PUBLIKASI**

**Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur
Penderita Insomnia pada Lanjut Usia (Lansia)
di Panti Jompo Graha Kasih Bapa
Kabupaten Kubu Raya**


**Tanggung Jawab Yuridis Material Pada
Arina Merlianti
NIM : I31110039**

Disetujui Oleh

Pembimbing I


Yuyun Tafwidhah, SKM, M.Kep
NIP. 198212142005012011

Pembimbing II


Arina Nurfianti, Ns. M.Kep
NIDN. 0012088501


Penguji I


Ernawati, S.Kep, M.Kep
NIP. 196310041986032016

Penguji II


Parjo, S.Kep, M.Kes
NIP. 198507232012721001

Mengetahui,
Dekan Fakultas kedokteran,
Universitas Tanjungpura


dr. Bambang Sri Nugroho, Sp. PD
NIP. 195112181978111001

PENGARUH TERAPI MUSIK TERHADAP KUALITAS TIDUR PENDERITA INSOMNIA PADA LANJUT USIA (LANSIA) DI PANTI JOMPO GRAHA KASIH BAPA KABUPATEN KUBU RAYA

Oleh:
Arina Merlianti*
Yuyun Tafwidhah**
Arina Nurfianti**

Abstrak:

Latar belakang : Lansia mengalami penurunan kondisi dan fungsi tubuh salah satunya penurunan kualitas tidur yaitu insomnia. Terapi musik adalah salah satu bentuk penyembuhan dengan distraksi secara nonfarmakologi untuk mengobati atau mengurangi gejala insomnia. Mendengarkan musik sampai saat ini menjadi metode relaksasi yang sering dilakukan untuk mengatasi kesulitan tidur karena musik merupakan cara yang mudah untuk mengalihkan perhatian, musik lebih sederhana, mudah dimengerti dan hampir semua orang menyukainya.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Penderita Insomnia Pada Lanjut Usia (Lansia) di Panti Jompo Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya Tahun 2014

Metodologi Penelitian : Merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian pre-eksperimental dengan *one-group pretest-posttest design* tanpa adanya kelompok kontrol. Jumlah responden 16 orang. Analisis yang dilakukan menggunakan analisis univariat dan bivariat.

Hasil : Analisis bivariat menggunakan paired t test menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan nilai $p=0,000$

Kesimpulan : Ada pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Terapi musik dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Oleh karena itu disarankan untuk dilakukannya penelitian yang bersifat aplikasi aspek biokimia pada lansia yang mengalami gangguan tidur.

Kata Kunci : Terapi musik, Insomnia, Lansia
Referensi : 29 (2003-2013)

THE EFFECT OF MUSIC THERAPY ON SLEEP QUALITY AMONG ELDERLY INSOMNIA PATIENTS ON NURSING HOME “GRAHA KASIH BAPA” IN KUBU RAYA DISTRICT

Abstract

Research Background: Elderly decreased their body condition and function, one of them is sleep disturbance in insomnia. Music therapy is a form of healing with nonpharmacological distraction to treat or reduce the symptoms of insomnia. Until now, listen to the music is the method of relaxation which is often done to overcome the difficulties of sleeping because music is an easy way to divert attention. Music is simpler, easier to understand and almost everyone love it.

Purpose of Research: The aim of this research was determined the effect of music therapy on sleep quality among elderly insomnia patients in nursing home “Graha Kasih Bapa” in Kubu Raya district.

Research Methodology: This research was a quantitative study using a pre-experimental design through *one group pretest-posttest* design without a control group. The number of respondents are 16 people. The analysis was performed using univariate and bivariate analysis.

Result of Research: Paired t test analysis showed that there was influence of music therapy on sleep quality before and after the intervention given, with the score $p=0,000$.

Conclusion of Research: There is the effect of music therapy on sleep quality before and after the intervention given for elderly with insomnia. Music therapy can increase sleep quality of elderly insomnia patients. Therefore it is advisable to apply the biochemical aspects research on the elderly who experience sleep disturbances.

Keywords : Music therapy, Insomnia, Elderly
Reference : 29 (2003-2013)

* Nursing Student Tanjungpura University

** Nursing Lecturer Tanjungpura University

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan lingkungan (Pudjiastuti, 2003 dalam Efendi, 2009).

Penduduk lanjut usia beberapa tahun terakhir mengalami peningkatan yang signifikan. Di Indonesia pada tahun 2010 sekitar 4%, tahun 2020 sekitar 11%, tahun 2030 sekitar 18%, tahun 2040 sekitar 23% dan pada tahun 2050 didapatkan jumlah total lansia sekitar 28,68%. Indonesia merupakan negara ke-4 yang jumlah penduduknya paling banyak di dunia dan sepuluh besar memiliki penduduk paling tua di dunia. Tahun 2020 jumlah kaum lansia di Indonesia akan bertambah 28.800.000 juta jiwa (11% dari total populasi) dan menjelang tahun 2050 diperkirakan 22% warga Indonesia berusia 65 tahun ke atas. Itu berarti semakin hari jumlah penduduk lanjut usia semakin banyak dan butuh solusi khusus untuk mengatasinya (Anonim, 2009 dalam Muwarni 2011).

Jumlah lansia yang semakin meningkat, dapat dipandang sebagai aset nasional, namun di sisi lain dapat dipandang sebagai problematika sosial yang memerlukan perhatian khusus yang disebabkan karena adanya siklus kehidupan manusia yang terus menerus mengalami proses penuaan secara biologis. Kondisi tersebut menimbulkan berbagai masalah, yaitu menurunnya kemampuan fisik dan mental, keterbatasan interaksi sosial, penurunannya produktifitas kerja, masalah kesehatan yang signifikan, meningkatnya jumlah lansia yang terlantar, bahkan yang lebih memprihatinkan adanya kasus lansia yang menjadi korban tindak kekerasan (Depsos, 2007).

Pada lanjut usia kondisi dan fungsi tubuh pun semakin menurun sehingga semakin banyak keluhan yang terjadi. Beberapa masalah yang sering muncul pada lanjut usia yaitu *immobility* (imobilisasi), *instability* (instabilitas dan jatuh), *incontinence* (inkontinensia), *intellectual impairment* (gangguan intelektual), *infection* (infeksi), *impairment of vision and hearing* (gangguan penglihatan dan pendengaran), *isolation* (depresi), *inanition* (malnutrisi), *insomnia* (gangguan tidur), *hingga immune deficiency* (menurunnya kekebalan tubuh) (Siburian, 2007).

Insomnia tidak bisa dianggap sebagai gangguan yang sederhana karena secara umum tidak bisa sembuh spontan. Kondisi ini juga

menimbulkan berbagai dampak buruk antara lain stres, gangguan mood, alkoholisme dan *substance abuse* yang nantinya akan berujung pada penurunan kualitas hidup pada usia lanjut. Dampak terburuk dari insomnia pada usia lanjut adalah adanya resiko bunuh diri. Berkenaan dengan hal di atas, penyembuhan terhadap insomnia sangat diperlukan. Terapi relaksasi merupakan salah satu teknik di dalam terapi perilaku yang pertama kali dikenalkan oleh Edmund Jacobson seorang psikolog dari Chicago dalam Wijayanti (2012). Teknik ini melatih otot-otot dan pikiran menjadi rileks dengan cara yang cukup sederhana seperti meditasi, relaksasi otot, mengurangi cahaya penerangan dan memutar musik yang menyejukkan sebelum tidur. Mendengarkan musik sampai saat ini menjadi metode relaksasi yang sering dilakukan untuk mengatasi kesulitan tidur. Musik dipilih sebagai salah satu alternatif karena musik merupakan cara yang mudah untuk mengalihkan perhatian, musik lebih sederhana, mudah dimengerti dan hampir semua orang menyukainya. Keroncong misalnya, dengan alunan lembut iramanya, tempo yang lamban mampu membangkitkan spirit tersendiri, hati bahagia bila mendengarnya, hingga perasaan menjadi tenang. Hal ini bisa mendorong untuk menjadikan musik keroncong sebagai terapi untuk mengurangi insomnia (Wijayanti, 2012).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti saat studi pendahuluan didapatkan bahwa di Panti Jompo Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya dari 36 jumlah lansia didapatkan prevalensi sekitar 50% lansia yang mengalami insomnia. Dari hasil wawancara juga didapatkan keterangan bahwa belum ada intervensi yang tepat dalam mengatasi masalah gangguan tidur khususnya insomnia.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dengan menggunakan desain penelitian pre-eksperimental dengan *one-group pretest-posttest design* tanpa adanya kelompok kontrol. Pendekatan *one group pretest-posttest design* menggunakan satu kelompok subjek, dimana dilakukan *pretest* atau pengamatan awal terlebih dahulu sebelum dilakukan intervensi, setelah dilakukan intervensi, kemudian dilakukan kembali *posttest* atau pengamatan akhir (Budiman, 2011).

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh lansia yang mengalami insomnia yang berjumlah 16 orang di Panti Jompo Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya. Tehnik sampling dalam penelitian ini menggunakan teknik *Total Sampling*, yaitu suatu teknik

penetapan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Kriteria sampel yang digunakan adalah lansia yang berusia 60-90 tahun, lansia yang tidak mengalami gangguan panca indera pendengaran atau tuli, lansia yang sering terbangun pada malam hari sebanyak 3-5 kali, lansia yang mengalami kesulitan tidur lebih dari 3 hari, dan bersedia menjadi subyek penelitian. Sedangkan lansia dengan tirah baring total, lansia yang tidak bisa berkomunikasi dengan baik, dan lansia yang mengalami gangguan panca indera pendengaran atau tuli tidak dimasukkan kedalam sampel penelitian ini.

Variabel pengaruh (variabel independen) dalam penelitian ini adalah terapi musik, sedangkan variabel dipengaruhi (variabel dependen) dalam penelitian ini adalah insomnia.

Pada penelitian ini alat-alat yang digunakan adalah mp3 player dan headset. Sedangkan alat ukur dalam penelitian ini berupa lembar kuesioner seputar kualitas tidur lansia yang diambil dari *Insomnia Severity Index* yang dinilai oleh peneliti dan di isi oleh responden dengan pengisiannya dipandu oleh peneliti.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini telah dilakukan uji validitas dengan menggunakan responden sebanyak 10 orang. Penelitian ini menggunakan nilai signifikan yaitu 0,05. Hasil uji validitas ini menunjukkan nilai r telah lebih besar dari r tabel. Dimana r tabel untuk jumlah responden 10 adalah 0,632. Sehingga karena r hitung $>$ dari r tabel dapat di simpulkan semua pertanyaan telah valid. Sedangkan Uji reliabilitas mendapatkan nilai *cronbach's alpha* 0,809 dimana nilai *cronbach's alpha* $>$ 0,70 sehingga dapat dikatakan bahwa instrumen ini telah reliable.

Pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur penderita insomnia dianalisa menggunakan Uji statistik uji *T-test* yaitu uji beda dua mean dependen (*paired sampel T-test*).

Penelitian ini dilakukan di Panti Jompo Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya. Proses penelitian ini peneliti menekankan masalah etika yaitu mempertimbangkan hak-hak responden untuk mendapatkan informasi yang terbuka serta memiliki kebebasan dalam menentukan pilihan serta bebas dari paksaan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini (*Autonomy*), tidak mencantumkan nama responden (*Anonimity*), menghormati privasi dan

kerahasiaan subjek penelitian (*Confidentiality*), serta memperhitungkan manfaat dan kerugian yang ditimbulkan (*Balancing human harms and benefit*).

HASIL PENELITIAN

Pada penelitian terdapat 16 responden yang terdiri dari 11 lansia laki-laki dan 5 lansia perempuan.

Tabel 1 : Frekuensi Distribusi Skor Insomnia Sebelum dilakukan Terapi Musik di Panti Jompo Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya

Variabel	Mean	Median	Std.Deviasi	Min.	Max.
Skor insomnia sebelum	23,94	24	1,806	21	27

Berdasarkan tabel di atas didapatkan bahwa rata-rata skor insomnia sebelum dilakukan terapi musik di Panti Jompo Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya yaitu 23,94 dengan median 24, standar deviation 1,806, skor minimum 21 dan skor maximum 27. Rata-rata nilai ini menunjukkan ke dalam kategori insomnia berat.

Tabel 2 : Frekuensi Distribusi Skor Insomnia Sesudah dilakukan Terapi Musik di Panti Jompo Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya

Variabel	Mean	Median	Std.Deviasi	Min.	Max.
Skor insomnia sesudah	18,75	18	3,256	13	25

Berdasarkan tabel di atas didapatkan bahwa rata-rata skor insomnia sesudah dilakukan terapi musik di Panti Jompo Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya yaitu 18,75 dengan median 18, standar deviation 3,256, skor minimum 13 dan skor maximum 25. Rata-rata nilai ini menunjukkan ke dalam kategori insomnia sedang.

Setelah didapatkan data insomnia sebelum dan sesudah maka dilakukan analisa untuk mengetahui pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur yang mengalami insomnia pada lansia ini diketahui dengan uji statistik menggunakan uji t berpasangan, namun uji t berpasangan ini dapat digunakan apabila distribusi datanya normal dengan diketahui nilai signifikan dari Shapiro-Wilk $>$ 0,05 penggunaan Shapiro-Wilk karena sampel kecil ($<$ 50). Dalam penelitian ini setelah dilakukan uji normalitas data dan data hasil dari penelitian ini berdistribusi normal dengan diketahui nilai signifikan yaitu $p >$ 0,05 untuk total sebelum dan total sesudah terapi musik.

Tabel 3 : Analisis Insomnia Sebelum dan Sesudah dilakukan Terapi Musik di Panti Jompo Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya

Variabel	Mean	Std.Deviation	t	p
Sebelum	23,94	1,806	8,546	0,000
Sesudah	18,75	3,256		

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan bahwa rata-rata skor insomnia sebelum dilakukan terapi musik di Panti Jompo Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya yaitu 23,94 dengan standar deviation 1,806, dan pada saat sesudah dilakukan terapi musik rata-rata skor insomnia di Panti Jompo Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya yaitu 18,75, standar deviation 3,256 dengan nilai t 8,546 serta didapatkan nilai p = 0,000. Dilihat bahwa hasil uji statistik dalam penelitian ini menggunakan uji t berpasangan yang berarti nilai $p < 0,05$ dan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ini maka terlihat bahwa ada pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur penderita insomnia pada lanjut usia (lansia) di Panti Jompo Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya, pengukuran sebelum dengan menggunakan instrumen *Insomnia Severity Index*, maka didapatkan data bahwa rata-rata skor insomnia yaitu 23,94, rata-rata nilai ini tergolong ke dalam insomnia berat.

Hal ini sesuai dengan teori Maryam (2008) mengatakan bahwa permasalahan yang terjadi pada lanjut usia salah satunya yaitu insomnia. Kebiasaan atau pola tidur lansia dapat berubah sehingga lansia merasa kurang nyaman terhadap diri sendiri. Kebanyakan lansia mengalami insomnia yaitu susah tidur, tidur yang hanya sebentar-sebentar, sering terbangun pada malam hari, serta bangun yang terlalu cepat dari tidur. Insomnia bisa timbul karena adanya rasa khawatir akan kematian atau tekanan batin, timbulnya rasa cemas, depresi dan lingkungan yang berisik sehingga dapat mengganggu pola tidur lansia.

Hasil penelitian menurut Wijayanti (2012), menjelaskan bahwa sebelum dilakukan terapi musik, insomnia sedang banyak dialami oleh lansia di panti tersebut yaitu sebanyak 71% (20 lansia) yang mengalami insomnia sedang dan 29% (8 lansia) yang mengalami insomnia ringan. Insomnia merupakan kesulitan tidur yang muncul berulang kali. Gejalanya seperti tidak bisa tidur, sering

terbangun pada malam hari karena mimpi buruk, gelisah saat tidur, atau mengantuk disiang hari karena jam tidur yang kurang.

Sesudah dilakukan terapi musik, responden pada penelitian ini dilakukan pengukuran kembali skor insomnia dengan menggunakan instrumen yang sama yaitu *Insomnia Severity Index*, maka di dapatkan data bahwa rata-rata skor insomnia yaitu 18,75, rata-rata nilai ini tergolong ke dalam insomnia sedang.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori menurut Stockslager & Schaeffer (2008), istirahat dan tidur menjalankan sebuah fungsi pemulihan baik secara fisiologis maupun psikologis. Secara fisiologis, tidur mengistirahatkan organ tubuh, menyimpan energi, menjaga irama biologis, dan memperbaiki kesadaran mental dan efisiensi neurologis. Secara psikologis, tidur mengurangi ketegangan dan meningkatkan perasaan sejahtera. Lansia yang waktu tidurnya terganggu menjadi cepat lupa, disorientasi atau konfusi. Kesulitan untuk tidur atau tetap tidur adalah masalah yang sering terjadi pada lansia. Penatalaksanaan pada lansia yang mengalami kesulitan tidur bisa berupa mempertahankan jadwal harian, bangun diwaktu yang biasanya, mengikuti aturan jam tidur, melakukan olahraga setiap hari tetapi hindari olahraga yang terlalu berat, membatasi jam tidur siang 1 sampai 2 jam pada waktu yang sama setiap harinya, mandi menggunakan air hangat, hindari minuman yang mengandung kafein serta alkohol, melakukan teknik relaksasi seperti napas dalam, massage, membaca serta mendengarkan musik.

Teori lainnya menurut Djohan (2006) terapi musik merupakan sebuah pekerjaan yang menggunakan musik untuk mengatasi kekurangan dalam aspek fisik, emosi, kognitif dan sosial pada anak-anak serta orang dewasa yang mengalami gangguan atau penyakit tertentu. Terapi musik ini bersifat humanistik. Dengan bantuan alat musik klien juga didorong untuk berinteraksi, berimprovisasi, mendengarkan atau aktif bermain musik.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Widyastuti (2013) didapatkan hasil skor insomnia sesudah diberikan terapi musik tidak ada yang mengalami skor insomnia berat, sebanyak 15,6% lansia yang mengalami skor insomnia ringan dan 68,8% lansia yang mengalami skor insomnia sedang. Penelitian lainnya dari Wijayanti (2012) didapatkan hasil tingkat insomnia sesudah dilakukan terapi musik dengan persentase sebesar 29% (8

lansia) yang sudah tidak mengalami insomnia, 64% (18 lansia) yang mengalami insomnia ringan, 7% (2 lansia) yang mengalami insomnia sedang.

Dari hasil penelitian ini maka terlihat bahwa ada pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur yang mengalami insomnia sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Hasil uji T berpasangan didapatkan nilai $p = 0,000$ maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara skor insomnia sebelum dan skor insomnia sesudah dilakukan terapi musik yang berarti bahwa H_0 gagal ditolak yaitu ada pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur yang mengalami insomnia sebelum dan sesudah diberikan intervensi di Panti Jompo Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya Tahun 2014.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur penderita insomnia pada lanjut usia (lansia) di Panti Jompo Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya, maka dapat disimpulkan bahwa rata-rata skor insomnia sebelum dilakukan terapi musik yaitu 23,94, nilai ini menunjukkan ke dalam kategori insomnia berat, rata-rata skor insomnia sesudah dilakukan terapi musik yaitu 18,75, nilai ini menunjukkan ke dalam kategori insomnia sedang serta ada pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan bagi institusi pendidikan supaya terapi musik dapat dijadikan bahan pembelajaran dibidang keperawatan khususnya dalam pemberian terapi komplementer bagi penderita insomnia. Bagi institusi layanan praktik keperawatan, dapat diaplikasikan dalam layanan praktik keperawatan khususnya pelayanan keperawatan gerontik dalam mengahdapi lansia yang mengalami gangguan tidur. Bagi panti jompo, terapi musik dapat dijadikan alternatif cara untuk menangani insomnia sehingga disarankan pada pengelola untuk memberikan terapi musik bagi lansia yang mengalami insomnia. Bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian sejenis dengan menggunakan desain yang berbeda atau jumlah sampel yang lebih banyak mengenai respon psikologis atau hal lainnya yang terkait pada terapi musik serta dilakukan penelitian yang bersifat aplikasi aspek biokimia pada lansia yang mengalami gangguan tidur.

DAFTAR PUSTAKA

1. Budiman. 2011. Penelitian Kesehatan. Bandung: Refika Aditama
2. Depsos. 2007. Penduduk Lanjut Usia di Indonesia dan Masalah Kesejahteraannya. <http://www.depsos.go.id> diakses pada tanggal 21 November 2013
3. Djohan. 2006. Terapi Musik, Teori dan Aplikasi. Yogyakarta: Galangpress
4. Efendi, Ferry, Makhfudli. 2009. Keperawatan Kesehatan Komunitas. Jakarta: Salemba Medika
5. Maryam, R.Siti, Ekasari, Mia Fatma, Rosidawati, Jubaedi, Ahmad, Batubara, Irwan. 2008. Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya. Jakarta: Salemba Medika
6. Muwarni, Arita & Priyantari, Wiwin. 2011. Gerontik Konsep Dasar dan Asuhan Keperawatan Homecare dan Komunitas. Yogyakarta: Fitramaya
7. Siburian, Prima. 2007. Empat Belas Masalah Kesehatan Utama Pada Lansia. http://www.waspada.co.id/index.php?view=article&catid=28%3Akesehatan&id=3812%3Aempat-belas-masalah-kesehatan-utama-pada-lansia&format=pdf&option=com_content diakses pada tanggal 13 februari 2014
8. Stockslager, Jaime L & Schaeffer, Liz. 2008. Buku Saku Asuhan Keperawatan Geriatik. Jakarta: EGC
9. Widyastuti, Achjar Henny, Surasta Wayan. 2013. *Perbedaan Efektifitas Terapi Musik dengan Teknik Relaksasi Progresif terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia di Banjar Peken Desa Sumerta Kaja*. <http://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/download/6127/4618> diakses pada tanggal 14 Januari 2014.
10. Wijayanti, Fina Yuli. 2012. *Perbedaan Tingkat Insomnia Pada Lansia Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Musik Keroncong Di Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tulungagung*. <http://old.fk.ub.ac.id/artikel/id/filedownload/keperawatan/fina%20yuli.pdf> diakses pada tanggal 21 November 2013