

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA  
2023

**PENGARUH TERAPI MUSIK KERONCONG TERHADAP KUALITAS TIDUR  
PADA LANSIA DI KECAMATAN NGEPLAK BOYOLALI**

**Rika Fentina<sup>1)</sup>, Sahuri Teguh Kurniawan<sup>2)</sup>, Diyanah Syolihan Rinjani Putri<sup>3)</sup>**

<sup>1)</sup>Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Kusuma Husada Surakarta

<sup>2 3)</sup>Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada  
Surakarta

[Rikafentina6565@gmail.com](mailto:Rikafentina6565@gmail.com)

**ABSTRAK**

Kualitas tidur merupakan keadaan dimana tidur yang dialami seorang individu menghasilkan kesegaran ketika terbangun. Semakin bertambahnya usia, semakin sulit untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik, ini disebabkan oleh semakin bertambahnya usia seseorang maka fisik dan kesehatannya semakin menurun. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menganalisis pengaruh terapi musik keroncong terhadap kualitas tidur pada lansia di kecamatan ngemplak boyolali surakarta. Jenis penelitian yang digunakan penelitian *quasi eksperiment* dengan menggunakan rancangan penelitian *pretest posttest without control*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh lansia yang tinggal di Desa Sawahan dan Desa Pandeyan dan jumlah sampel 20 orang lansia yang mengalami gangguan tidur. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner SQQ (*Sleep Quality Questioner*) untuk mengukur kualitas tidur pada lansia. Hasil dari penelitian sebelum diberikan intervensi seluruh responden mengalami gangguan tidur, dengan lagu bengawan solo sebanyak 8 responden, nyidam sari sebanyak 5 responden, dan selendang sutra sebanyak 7 responden, serta setelah diberikan intervensi meningkat menjadi 90% berada pada kategori baik. Penelitian ini menggunakan uji statistik *Wilcoxon* dengan nilai  $p$  value = 0,000 ( $\alpha < 0,05$ ). Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat pengaruh terapi musik keroncong terhadap kualitas tidur pada lansia di kecamatan ngemplak boyolali surakarta.

Kata kunci :Kualitas Tidur, Lansia, Musik,  
Daftar pustaka : 25 (2016-2023)

NURSING STUDY PROGRAM OF UNDERGRADUATE PROGRAMS  
FACULTY OF HEALTH SCIENCES  
UNIVERSITY OF KUSUMA HUSADA SURAKARTA  
2023

**THE EFFECT OF KERONCONG MUSIC THERAPY ON THE ELDERLY SLEEP  
QUALITY IN THE NGEMPLAK BOYOLALI**

**Rika Fentina<sup>1)</sup>, Sahuri Teguh Kurniawan<sup>2)</sup>, Diyanah Syolihan Rinjani Putri<sup>3)</sup>**

<sup>1)</sup> Student of Nursing Study Program of Undergraduate Programs, University of Kusuma  
Husada Surakarta

<sup>2) 3)</sup> Lecturer of Nursing Study Program of Undergraduate Programs, University of  
Kusuma Husada Surakarta  
[Rikafentina6565@gmail.com](mailto:Rikafentina6565@gmail.com)

**ABSTRACT**

*Sleep quality is when an individual's sleep results in refreshment upon awakening. As age advances, it becomes increasingly difficult to achieve good sleep quality due to the declining physical and health conditions associated with aging. The research aimed to analyze the effect of Keroncong music therapy on elderly sleep quality in the Ngemplak Boyolali Surakarta. The study employed quasi-experimental with a pretest-posttest without a control group design. The population consisted of 20 elderlies with sleep disorders who lived in Sawahan and Pandeyan Village. The instrument used the Sleep Quality Questionnaire (SQQ) to measure elderly sleep quality. The study revealed that before the intervention, all respondents experienced sleep disorders. Eight (8) respondents listened to the song Bengawan Solo, five (5) respondents listened to Nyidam Sari, and seven (7) respondents listened to "Selendang Sutra." In post-intervention, the sleep quality of 90% of respondents improved to the good category. The Wilcoxon test obtained a p-value of 0.000 ( $\alpha < 0.05$ ). In conclusion, there was an effect of Keroncong music therapy on the elderly sleep quality in the Ngemplak Boyolali Surakarta.*

*Keywords: Sleep Quality, Elderly, Music*

*References: 25 (2016-2023)*

## PENDAHULUAN

Proses menua adalah sebuah proses yang dimulai sejak awal kehidupan. Menua merupakan salah satu proses alami seseorang yang telah melalui tahapan mulai dari anak – anak, dewasa, dan tua (Eka Putri, 2021). Seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun disebut dengan lansia. Menua ditandai dengan menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam maupun luar (Saputri, 2019).

Menurut *World Health Organization* (WHO), di kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 populasi lansia diperkirakan akan meningkat hingga 3 kali lipat. Pada tahun 2000 jumlah lansia sekitar 5.3 juta dari seluruh populasi lansia, sedangkan di tahun 2010 jumlah lansia mencapai 24 juta dari total populasi. Sedangkan di Indonesia pada tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia mencapai 80 juta jiwa (Kemenkes, 2018).

Bertambahnya usia seseorang terutama pada usia 30 - 50 tahun memungkinkan mengalami gangguan tidur 5%, sedangkan 30% lainnya pada usia diatas 50 tahun. Di Indonesia, setiap tahun diperkirakan sekitar 35%-45% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 25% mengalami gangguan tidur yang serius. Prevalensi gangguan tidur pada dewasa cukup tinggi yaitu sekitar 50% (Utami *et al.*, 2021) . Faktor yang dapat menyebabkan terjadinya gangguan tidur pada lanjut usia antara lain faktor lingkungan, faktor gizi, faktor stress psikologi, faktor gaya hidup, faktor olahraga atau aktivitas fisik (Utami *et al.*, 2021).

Semakin bertambahnya usia maka semakin sulit untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik, ini disebabkan oleh semakin bertambahnya usia seseorang maka fisik dan kesehatannya

semakin menurun. Menurunnya kualitas tidur bisa disebabkan oleh pola tidur atau jadwal tidur yang tidak teratur (Paramadiva *et al.*, 2022). Indikator atau ciri-ciri untuk dapat mengetahui tidur seseorang berkualitas yaitu dengan merasakan apakah badan merasa fresh dan segar setelah terbangun (Hidayat, 2015). Buruknya kualitas tidur akan menimbulkan dampak negatif yaitu lansia tidak mampu dalam mengembalikan kondisi fisiknya dengan baik, sehingga muncul rasa lemas, pusing, mengantuk serta kelelahan (Noor, 2020).

Untuk mengatasi masalah gangguan tidur beberapa terapi yang dapat digunakan terdiri dari terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Salah satu terapi yang mudah digunakan yaitu terapi non farmakologis diantaranya *Brain gym* (senam otak), *therapeutic touch* (terapi sentuhan), *cognitive training* (Latihan kognitif), *footbath therapy* (terapirendam kaki), *aromatheraphy*, *reminiscene therapy* dan *acupressure* (akupuntur) dan *music therapy* (terapi musik) (Utami *et al.*, 2021). Terapi musik merupakan jenis terapi untuk meningkatkan kualitas fisik serta mental (Buana, 2021).

Musik merupakan terapi yang bersifat nonverbal. Dalam pemberian terapi klien diposisikan yang nyaman, tempo yang diberikan harus sedikit lambat, dengan frekuensi 50 – 70 ketukan permenit menggunakan irama yang tenang.

Dalam memberikan terapi musik, hal yang harus diperhatikan, salah satunya adalah jenis musik yang diberikan. jenis musik yang dapat digunakan untuk terapi antara lain musik klasik, musik rock, musik gamelan, musik keroncong dan lain-lain. Musik keroncong adalah jenis musik paling tinggi yang dapat membuat otak menjadi lebih rileks (Nancye & Tjahjono, 2017). Irama yang landai pada

musik keroncong dapat membuat pasien merasa nyaman dan tenang (Ashari *et al.*, 2023).

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 22 november 2022 terdapat lansia di kecamatan Ngemplak. Dari hasil wawancara serta survey yang dilakukan oleh peneliti di 2 desa yaitu Pandeyan dan desa Sawahan terdapat 20 orang yang mengalami gangguan tidur yang disebabkan karena sering kelelahan dan merasa kesepian.

Dari uraian latar belakang diatas peneliti tertarik untuk mengambil penelitian tentang pengaruh terapi musik keroncong terhadap kualitas tidur pada lansia di kecamatan ngemplak Boyolali.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kuantitatif. Jenis desain dalam penelitian *quasi eksperiment* dengan *pre and posttes without control*. Penelitian ini dilakukan di Desa Sawahan dan Desa Pandeyan dan jumlah sampel 20 orang lansia yang mengalami gangguan tidur. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner *SQQ (Sleep Quality Questioner)* untuk mengukur pre post kualitas tidur pada lansia. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *total sampling*. Untuk menganalisis perbedaan kecemasan sesudah dan sebelum diberi perlakuan menggunakan uji *Wilcoxon test*.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

##### **1. Analisis Univariat**

- a. Karakteristik responden berdasarkan usia

**Tabel 4.1** distribusi frekuensi responden berdasarkan usia (n=20)

Karakteristik	Min	Max	Mean	SD
Usia	62	75	69,10	3,523

Berdasarkan tabel 4.1 dapat dijelaskan bahwa rata-rata responden berusia 69 tahun dengan usia terkecil berada pada usia 62 tahun dan usia

terbesar berada pada usia 75 tahun, serta Std. Deviasi 3.523.

Semakin bertambah umur manusia maka akan semakin berkurang total waktu kebutuhan tidurnya. Pertumbuhan serta fisiologis dari sel-sel dan organ dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang, sehingga akan memberikan pengaruh yang buruk terhadap fisik, kemampuan kognitif maupun kualitas hidup seseorang (Lestari *et al.*, 2021).

Usia mempunyai pengaruh erat terhadap keluhan tidur pada lansia yang mana lansia dengan usia diatas 65 tahun berisiko mengalami insomnia dibandingkan lansia dengan umur dibawah 65 tahun (Buana & Burhanto, 2021). Setiap individu akan memasuki usia lanjut sehingga akan mengalami perubahan fisiologis yang dapat mengakibatkan kualitas tidur terganggu (Lantong *et al.*, 2022).

Hasil penelitian menjelaskan bahwa rata-rata responden yang mengalami gangguan kualitas tidur berusia 69 tahun, hal ini ditunjukkan dengan kesulitan saat akan mulai tidur, lama tidur kurang dari 5 jam, merasa lemah dan lelah saat bangun pada pagi hari. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayat & Hanifah (2018), menunjukkan bahwa mayoritas atau sebagian responden (87%) yang berusia diatas 65 tahun dengan rata-rata mengalami kualitas tidur yang buruk.

Peneliti berasumsi bahwa lansia yang berusia diatas 65 tahun berisiko tinggi mengalami kualitas tidur yang buruk. Hal ini dapat disebabkan karena peningkatan usia yang dialami seseorang dan proses penuaan yang terjadi berdampak terhadap terjadinya perubahan pada pola tidur.

- b. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin.

**Tabel 4.2** distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin (n=20)

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentasi
Laki-laki	9	45,0 %
Perempuan	11	55,0 %
Total	20	100

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan hasil terbanyak berada pada jenis kelamin perempuan yang berjumlah 11 responden (55,0%), dan laki-laki berjumlah 9 responden (45,0%).

Menurut Rosyidah & Anik (2023), jenis kelamin merupakan tanda biologis yang dapat membedakan seseorang didasarkan pada kelompok laki laki dan perempuan. Menurut Potter & Perry dalam Rachmawati *et al.*, (2021), secara psikologis wanita memiliki mekanisme koping yang lebih rendah daripada laki-laki ketika mengatasi suatu masalah. Wanita akan mudah mengalami kecemasan yang menyebabkan gangguan secara fisik maupun psikologis sehingga mengakibatkan perempuan lebih sering mengalami kejadian gangguan tidur.

Hasil penelitian menjelaskan bahwa mayoritas responden yang mengalami kualitas tidur yang buruk yaitu perempuan dengan jumlah 11 responden (55,5%). Hal ini ditunjukkan dengan kesulitan saat akan mulai tidur, lama tidur kurang dari 5 jam, merasa lemah dan lelah saat bangun pada pagi hari. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ulum *et al.*, (2022) ,menunjukkan bahwa sebagian besar lansia yang mempunyai kualitas tidur buruk berjenis kelamin perempuan (68.8%). Kualitas tidur yang buruk pada perempuan lansia sering dihubungkan dengan terjadinya perubahan sex hormone akibat

proses dalam menopause. Pada fase transisi menopause dan fase postmenopausal biasanya akan timbul beberapa gangguan diantaranya nocturnal hot flashes, gangguan suasana hati dan gangguan pernapasan saat tidur yang dapat memengaruhi kualitas tidur itu sendiri sehingga menyebabkan penurunan kualitas tidur (Lestari *et al.*, 2021)

Peneliti berasumsi bahwa Lansia dengan jenis kelamin perempuan memiliki kualitas tidur yang lebih buruk dibandingkan lansia dengan jenis kelamin laki-laki. Hal ini disebabkan karena adanya gangguan secara fisik maupun psikologis serta terjadinya perubahan sex hormone akibat proses menopause.

- c. Distribusi frekuensi sebelum diberikan perlakuan.

**Tabel 4.3** distribusi frekuensi sebelum diberikan perlakuan (n=20)

Jenis musik keroncong	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Bengawan solo	Baik	-	-
	Buruk	8	40%
Nyidam sari	Baik		
	Buruk	5	25%
Selendang sutra	Baik		
	Buruk	7	35%
Total		20	100

Berdasarkan hasil tabel 4.3 didapatkan hasil bahwa sebelum pemberian terapi musik keroncong dengan lagu bengawan solo sebanyak 8 responden, nyidam sari sebanyak 5 responden, dan selendang sutra sebanyak 7 responden, semua responden mengalami kualitas tidur yang buruk (100%).

Gangguan pola tidur sering terjadi pada lansia yang akan mengakibatkan kualitas tidurnya menurun. Perubahan pola tidur dapat menjadi bagian dari proses penuaan yang normal namun jika terdapat

gangguan yang terkait dengan proses patologis yang tidak dianggap normal sebagai bagian dari penuaan (Hasibuan & Hasna, 2021).

Kualitas tidur ialah kemampuan seseorang untuk mendapatkan jumlah tidur REM dan NREM yang baik sehingga tidur menjadi tenang, merasa segar saat bangun dipagi hari dan bersemangat saat melakukan aktivitas. Kualitas tidur bisa diartikan sebagai kepuasan seseorang terhadap tidur yang meliputi waktu tidur latensi tidur, waktu yang dibutuhkan untuk jatuh tertidur, lama waktu tidur, frekuensi, kepuasan tidur, rasa lemah atau lelah saat bangun tidur serta perasaan tidak segar saat bangun tidur dipagi hari (Buana & Burhanto, 2021).

Peneliti berasumsi bahwa responden yang mempunyai kualitas tidur yang buruk sebelum diberikan perlakuan di sebabkan karena responden mengalami gangguan pola tidur/sulit tidur yang mengakibatkan kualitas tidurnya terganggu dan menurun.

- d. Distribusi frekuensi sebelum diberikan perlakuan.

**Tabel 4.4** distribusi frekuensi sesudah diberikan perlakuan (n=20)

Jenis musik keroncong	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Bengawan solo	Baik	7	35%
	Buruk	1	5%
Nyidam sari	Baik	5	25%
	Buruk	0	0%
Selendang sutra	Baik	6	30%
	Buruk	1	5%
Total		20	100

Berdasarkan tabel 4.4 didapatkan hasil bahwa sesudah pemberian terapi musik keroncong mayoritas responden mengalami peningkatan kualitas tidur yang baik, dengan jumlah kualitas tidur yang baik pada musik bengawan solo

sebanyak 7 responden (35%), nyidam sari sebanyak 5 responden (25%), dan selendang sutra 6 responden (30%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Walanda *et al.*, (2023) yang menjelaskan bahwa sebagian besar responden mengalami peningkatan kualitas tidur setelah diberikan terapi musik instrumental piano dengan jumlah 13 responden (72,2%).

Berdasarkan hasil penelitian ini juga telah dijelaskan 2 responden (10,0%) tidak mengalami perubahan setelah diberikan perlakuan atau intervensi, hanya mengalami penurunan skor tetapi masih dalam kategori yang sama. Berdasarkan observasi peneliti hal tersebut dapat disebabkan oleh faktor kesehatan fisik yang dimiliki oleh lansia, seperti penyakit hipertensi, dan asam urat, serta faktor lain yang mempengaruhi yaitu lingkungan yang kurang mendukung sehingga terapi yang diberikan kurang maksimal dan kualitas tidur responden masih kurang baik.

Terapi musik mempunyai beberapa keunggulan yaitu salah satunya mampu memunculkan rasa tenang dalam pikiran dan mempunyai kelebihan dalam mengendalikan emosi. Terapi musik mampu menurunkan kecemasan dan memberikan relaksasi sehingga dengan mendengarkan musik sebelum tidur dapat berpengaruh pada kualitas tidur (Wang *et al.*, 2021).

Peneliti berasumsi peningkatan kualitas tidur pada lansia setelah diberikan perlakuan disebabkan oleh efek relaksasi yang dihasilkan oleh terapi musik sehingga responden merasa lebih nyaman dan tenang dalam tidurnya yang membuat kualitas tidur responden

meningkatkan. Sedangkan kualitas tidur yang masih kurang baik dapat disebabkan oleh faktor kesehatan fisik responden dan faktor lingkungan sekitar responden yang mengakibatkan kualitas tidur responden kurang baik.

## 2. Analisis Bivariat

### a. Pengaruh Terapi Musik Keroncong Terhadap Kualitas Tidur Lansia

Tabel 4.5 Hasil *Uji Wilcoxon Test* pemberian musik keroncong

Jenis musik keroncong	N	Mean Rank	P.value
Bengawan solo	8	4,00	0,008
Nyidam sari	5	3,00	0,025
Selendang sutra	7	3,50	0,014
Total	20		

Berdasarkan tabel 4.5 didapatkan hasil uji *wilcoxon* menunjukkan hasil *p value* musik keroncong bengawan solo 0,008 (<0,05), nyidam sari 0,025 (<0,05), selendang sutra 0,014 (<0,05) sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang artinya terdapat pengaruh pemberian terapi musik keroncong terhadap kualitas tidur pada lansia di kecamatan ngemplak boyolali. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya perbedaan kualitas tidur pada lansia sebelum diberikan intervensi dan sesudah diberikan intervensi, yaitu meningkatnya kualitas tidur dari kategori buruk menjadi kategori baik.

Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Ndode *et al.*, (2018), bahwa terdapat atau adanya pengaruh yang signifikan dalam pemberian terapi musik klasik mozart terhadap kualitas tidur pasien dengan post operasi, sehingga didapatkan perubahan kualitas tidur hampir seluruhnya 25 (83,3%) pasien post operasi mengalami kualitas tidur

baik. Hal ini sejalan dengan penelitian Lantong *et al.*, (2022), rata-rata kualitas tidur sebelum diberikan intervensi terapi musik sebesar 13,52 dan setelah diberikan intervensi sebesar 5,84, dimana semakin rendah skor kualitas tidur lebih baik, dengan nilai *p value* sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Demikian juga penelitian Batubara (2021), memaparkan intervensi dengan menggunakan terapi musik bahasa inggris terhadap insomnia pada lansia mampu memberikan hasil yang baik dalam meningkatkan kualitas tidur lansia yang terbukti dari peningkatan *pre test* dan *post test* serta analisa menggunakan uji *wilcoxon sign rank test* nilai *p value* 0,007.

Terapi musik dapat bermanfaat dalam proses penyembuhan masalah kesehatan, hal ini disebabkan karena pemberian terapi musik merangsang otak sehingga melepaskan dopamin yang menimbulkan efek relaksasi. Disisi lain, iringan musik serta lirik yang indah dari musik keroncong dapat menjadikan musik keroncong sebagai terapi yang dapat merangsang hormon endorfin untuk memberikan relaksasi pada tubuh (Andriani & Junalia, 2022). Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang telah diuraikan diatas dan hasil dari penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa terapi musik keroncong berpengaruh dan dapat digunakan sebagai intervensi terhadap kualitas tidur pada lansia.

Peneliti berasumsi bahwa dengan diberikannya musik keroncong dengan irama dan tempo yang lambat, dapat merangsang hormon endorfin untuk memberikan relaksasi pada tubuh responden sehingga kualitas tidur responden membaik.

## KESIMPULAN

1. Karakteristik responden berdasarkan usia dapat dijelaskan bahwa rata-rata responden berusia 69 tahun dengan usia terkecil berada pada usia 62 tahun dan usia terbesar berada pada usia 75 tahun.
2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin didapatkan hasil terbanyak berada pada jenis kelamin perempuan yang berjumlah 11 responden (55,0%), dan laki-laki berjumlah 9 responden (45,0%).
3. Kualitas tidur responden sebelum pemberian terapi musik keroncong semua responden mengalami kualitas tidur yang buruk sebanyak 20 responden (100%).
4. Kualitas tidur setelah pemberian terapi musik keroncong mayoritas responden mengalami peningkatan kualitas tidur yang baik, dengan jumlah kualitas tidur yang baik sebanyak 18 responden (90,0%), dan 2 responden (10,0%) lainnya masih mengalami kualitas tidur yang buruk setelah pemberian perlakuan.
5. Terdapat perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan intervensi, didapatkan hasil uji *wilcoxon* menunjukkan hasil *p value* musik keroncong bengawan solo 0,008 (<0,05), nyidam sari 0,025 (<0,05), selendang sutra 0,014 (<0,05) sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang artinya terdapat pengaruh pemberian terapi musik keroncong terhadap kualitas tidur pada lansia di kecamatan ngemplak boyolali.

## SARAN

1. Bagi Responden  
Diharapkan responden setelah mengikuti terapi musik keroncong memiliki kualitas tidur yang cukup serta membuat responden menjadi rileks
2. Bagi Keperawatan

Diharapkan dapat menambah intervensi keperawatan terkait pengaruh terapi musik keroncong terhadap kualitas tidur lansia

3. Bagi Institusi Pendidikan  
Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambahkan referensi dan Menyumbang informasi ilmiah mengenai terapi music keroncong untuk mengatasi kualitas tidur khususnya pada lanjut usia.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Diharapkan menjadi gambaran baru serta dapat menambahkan variabel lain untuk dilakukan penelitian selanjutnya.
5. Manfaat bagi peneliti  
Menambah ilmu pengetahuan melalui penelitian tentang pengaruh terapi musik keroncong terhadap kualitas tidur pada lansia sehingga dapat memberikan terapi nonfarmakologi yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amartya Noor, R., Widayanti, E., & Harliansyah. (2023). *Hubungan Kualitas Hidup Terhadap Harga Diri Lansia Selama Pandemi Covid-19*. 3(1), 12–19.
- Andriani, R., & Junalia, E. (2022). *Pengaruh Terapi Musik Keroncong Dan Mozart Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi*. 1, 103–106.
- Arisdiani, D. R., Anggorowati, A., & Naviati, E. (2021). Music Therapy as Nursing Intervention in Improving Postpartum Mothers Comfort. *Media Keperawatan Indonesia*, 4(1), 72.  
<https://doi.org/10.26714/mki.4.1.2021.72-82>
- Ashari, H., Safitri, D. N. R. P., & Khayati, N. (2023). Efektivitas Musik Keroncong Terhadap Gangguan Tidur Lansia Dengan



- Hipertensi. *Holistic Nursing Care Approach*, 3(1), 29. <https://doi.org/10.26714/hnca.v3i1.11433>
- Batubara, Z. (2021). Pengaruh Terapi Musik Bahasa Inggris Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Upt Pelayanan Kantor Desa Simalingkar B Kecamatan Medan Tuntungan. 1(6), 1061–1068.
- Buana, N. S., & Burhanto. (2021). Pengaruh Terapi Musik terhadap Kualitas Tidur pada Lansia: Literature Review. *Borneo Student Resarch*, 2(2), 827–832.
- Eka Putri, D. (2021). *Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Kualitas Hidup Lansia*. 2(4), 1147–1152.
- Hasibuan, R. K., & Hasna, J. A. (2021). *Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya di Kecamatan Kayangan , Kabupaten Lombok Utara, Nusa Tenggara Barat*. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(2), 187–195.
- Hastuti, A. S., Benly, N. E., Mansyarif, R., Asma, W. O. S., Sartina, Husuni, W.O. S. F., Bahar, N., Anggraini, A., & Sutriawati. (2022). *Pelayanan Pemeriksaan Kesehatan Gratis Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Batalaiworu*. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(12), 3495–3501. <http://bajangjournal.com/index.php/J-ABDI>
- Hidayat, S., & Hanifah, M. (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Pola Tidur Pada Lansia di Dusun Dalem Desa Poreh Kecamatan Lenteng Syaifurrahman Hidayat 1 , Millatul hanifah 2 Prodi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Wiraraja Sumenep. *Jurnal Keperawatan Stikes HANGTUAH SRBY*, 1222–1231.
- Kemenkes. (2018). Laporan Nasional RISKESDAS 2018. Jakarta : Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Lantong, Y. M., Lamonge, S. A., & Wetik, S. V. (2022). The effectiveness of spiritual music therapy in improving elderly sleep quality. 1(November), 75–81.
- Lestari, F. D., Yani, F., ST, S. S. T., Fis, M., Imania, D. R., & Fis, M. (2021). Perbedaan Pengaruh Senam Yoga Dan Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia: Narrative Review. <http://digilib.unisayogya.ac.id/5691/%0Ahttp://digilib.unisayogya.ac.id/5691/1/>
- Nancye, P. M., & Tjahjono, H. D. (2017). Pengaruh Terapi Musik Keroncong Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Panti Werda Usia Anugrah Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 20 <http://jurnal.stikeswilliambooth.ac.id/index.php/d3kep/article/view/74Modul: Uji Wilcoxon>. (2017). Universitas Esa Unggul.
- Napitupulu, M., & Sutriningsih. (2019). Hubungan pengetahuan keluarga terhadap pengendalian kadar glukosa darah penderita diabetes melitus. *Indonesian Health Scientific Journal*, 4(2), 54-59.
- P2PTM Kemenkes RI. (2018). *Kebutuhan Tidur Sesuai Usia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://p2ptm.kemkes.go.id/info-grapic-p2ptm/obesitas/kebutuhan-tidur-sesuai-usia>
- Paramadiva, I. G. Y., Suadnyana, I. A. A., & Mayun, I. G. N. (2022).

- Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Fungsi Kognitif Pada Kelompok Lansia Dharma Sentana Di Desa Batubulan Kangin Kecamatan Sukawati Gianyar. 17(1), 30–36.*
- Rosyidah, N. N., & Anik, S. (2023). Efektifitas musik gamelan dan musik keroncong terhadap kualitas tidur pada lansia di ds. lengkong ds. lengkong kec. Mojoanyar kab. Mojokerto. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 2(2), 536–542.
- Saragih, G., & Lestari, S. W. (2020). Pengaruh Terapi Musik Keroncong Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lanjut Usia Di Panti Jompo Guna Budi Bakti Belawan Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 6(2), 97–104.  
<https://doi.org/10.52943/jikebi.v6i2.440>
- Sulistiyorini, C. (2020). Efektivitas Kombinasi Terapi Totok Wajah Dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Post Partum Dalam Perawatan Bayi. *Jurnal Medika : Karya Ilmiah Kesehatan*, 5(1).  
<https://doi.org/10.35728/jmkik.v5i1.116>
- Ulum, P. L., Cahyaningrum, E. D., & Murniati. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Di Iryouhojin Nanrenkai Katsuren Byouin Jepang. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(7), 7161–7172.
- Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradanie, R. (2021). *Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Panti*. 2(3), 362–380.
- Walanda, I. E., Rondonuwu, P., & Mandagi, E. (2023). PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK INSTRUMEN PIANO. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 14(2), 364–368.  
<https://doi.org/10.31539/joting.v3i2.3002>
- 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, 1-9.  
<https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102719>