

Vol. 43 No. 2 (2026)

Efektivitas Terapi Musik Klasik terhadap Kualitas Tidur Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu

Anita Eustacia Putri

Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Fatawati Sukarno, Bengkulu, Indonesia
Email: anitaep09@gmail.com

Asniti Karni

Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Fatawati Sukarno, Bengkulu, Indonesia

Dilla Astarini

Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Fatawati Sukarno, Bengkulu, Indonesia

Abstrak

Lansia kerap menghadapi masalah tidur, yang ditunjukkan oleh kesulitan untuk tetap tidur dan kembali tidur setelah terbangun di malam hari. Kesejahteraan fisik dan emosional mereka mungkin akan terganggu sebagai akibatnya. Salah satu cara non-farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur adalah melalui terapi musik klasik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki bagaimana terapi musik klasik memengaruhi kualitas tidur penghuni lanjut usia di panti jompo Tresna Werdha Bengkulu. Penelitian ini menggunakan paradigma pretest-posttest satu kelompok dan desain eksperimen kuantitatif. Sampel yang diambil terdiri dari delapan lansia yang dipilih melalui teknik *purposeful sampling*. Data diambil dengan menggunakan kuesioner untuk menilai kualitas tidur. Versi SPSS 27 digunakan untuk analisis, bersama dengan *Paired Samples T-Test* dan uji normalitas Shapiro-Wilk. Temuan penelitian menunjukkan adanya peningkatan dalam kualitas tidur lansia setelah mengikuti terapi musik klasik. Uji normalitas menunjukkan bahwa data pretest ($p = 0,120$) serta posttest ($p = 0,245$) terdistribusi secara normal. Hasil *Paired Samples T-Test* menunjukkan bahwa terapi musik klasik secara signifikan meningkatkan kualitas tidur orang dewasa yang lebih tua, dengan perbedaan rata-rata 5,875; $t = 10,119$; $df = 7$; dan $p < 0,001$. Disimpulkan bahwa terapi musik klasik efektif meningkatkan kualitas tidur lansia.

Kata Kunci: musik klasik, kualitas tidur, lansia.

Abstract

Elderly people often face sleep problems, indicated by difficulty staying asleep and returning to sleep after waking up at night. Their physical and emotional well-being may suffer as a result. One non-pharmacological way to enhance the quality of sleep is through classical music therapy. The purpose of this study is to investigate how classical music therapy affects senior citizens' sleep quality at the Tresna Werdha nursing home in Bengkulu. This study used a pretest-posttest paradigm in one group and a quantitative experimental design. The sample consisted of eight elderly people selected through a purposeful sampling technique. A questionnaire was used to gather information in order to evaluate the quality of sleep. SPSS version 27 was used for the analysis, along with a paired t-test and a Shapiro-Wilk normalcy

test. The findings demonstrated an improvement in the sleep quality of elderly people after participating in classical music therapy. According to the normalcy test, the pretest ($p = 0.120$) and posttest ($p = 0.245$) data were normally distributed. The paired t -test results showed that classical music therapy significantly improved older people's sleep quality, with a mean difference of 5.875; $t = 10.119$; $df = 7$; and $p < 0.001$. It was concluded that classical music therapy was effective in improving sleep quality in the elderly.

Keywords: classically music, sleep quality, older adults.

PENDAHULUAN

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa terapi musik merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia. Penelitian (Arifiati, Retna Febri dan Wahyuni, 2022) menunjukkan bahwa terapi musik memberikan efek relaksasi melalui pelepasan hormon melatonin, endorfin, dan enkefalin sehingga meningkatkan kualitas tidur. Temuan tersebut didukung oleh systematic review terbaru yang menyimpulkan bahwa intervensi berbasis musik secara signifikan memperbaiki kualitas tidur, mengurangi kecemasan, dan membantu lansia lebih mudah memulai tidur melaporkan bahwa terapi musik dapat memberikan efek relaksasi, mengurangi kecemasan, serta membantu lansia lebih mudah memulai tidur. Hasil serupa juga ditemukan oleh (Dawis et al., 2023) yang menyatakan bahwa musik mampu mengalihkan perhatian dari rasa nyeri maupun pikiran negatif yang sering menjadi penyebab gangguan tidur pada lansia. Selain itu, penelitian (Sari et al., 2024) menunjukkan bahwa terapi musik memberikan pengaruh positif terhadap kualitas tidur lansia melalui penurunan tingkat stres dan peningkatan rasa nyaman sebelum tidur.

Meskipun demikian, penelitian-penelitian tersebut masih memiliki beberapa keterbatasan. Sebagian besar penelitian hanya mengkaji terapi musik secara umum tanpa menjelaskan secara spesifik efektivitas musik klasik dibandingkan jenis musik lainnya. Selain itu, sebagian penelitian dilakukan pada lansia yang tinggal di rumah atau di fasilitas pelayanan kesehatan, sehingga karakteristik responden berbeda dengan lansia yang tinggal di panti sosial. Lansia yang tinggal di panti sosial umumnya menghadapi kondisi psikososial yang lebih kompleks, seperti kehilangan keluarga, kesepian, perubahan lingkungan, serta keterbatasan aktivitas sosial, yang dapat memengaruhi kualitas tidur mereka.

Di sisi lain, penelitian mengenai efektivitas terapi musik klasik pada lansia yang mengalami kesulitan tidur di Panti Sosial Tresna Werdha, khususnya di Kota Bengkulu, masih sangat terbatas. Belum banyak penelitian yang mengkaji penerapan terapi musik klasik sebagai intervensi nonfarmakologis pada lingkungan panti sosial dengan karakteristik penghuni yang berbeda dari lansia di masyarakat umum. Keterbatasan tersebut menunjukkan masih adanya kesenjangan penelitian (research gap) mengenai efektivitas terapi musik klasik pada lansia penghuni panti sosial, sehingga diperlukan penelitian yang dapat memberikan bukti ilmiah mengenai manfaat terapi musik klasik dalam meningkatkan kualitas tidur pada kelompok tersebut.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa terapi musik merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia. (Nada et al., 2022) melalui *literature review* serta (Gou et al., 2024) melalui *meta-narrative review* sama-sama menyimpulkan bahwa terapi musik dapat memperbaiki kualitas tidur dengan memberikan efek relaksasi, menurunkan kecemasan, dan memperbaiki suasana hati. Temuan tersebut didukung oleh penelitian (Arifiati, Retna Febri dan Wahyuni, 2022), (Purwito & Sukardin, 2023), serta (Dedes Orinta, Fajar Alam Putra, 2025) yang menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur atau penurunan insomnia setelah pemberian terapi musik pada lansia. Meskipun memiliki hasil yang konsisten, penelitian-penelitian tersebut masih memiliki beberapa keterbatasan, yaitu sebagian besar mengkaji terapi musik secara umum atau menggunakan jenis musik yang berbeda, seperti musik tradisional Jawa dan musik akustik, sehingga efektivitas terapi musik klasik belum banyak dikaji secara spesifik. Selain itu, sebagian penelitian dilakukan pada lansia yang tinggal di masyarakat, pasien demensia, atau panti jompo di luar negeri sehingga karakteristik responden dan lingkungan penelitian berbeda dengan lansia penghuni panti sosial di Indonesia. Perbedaan tersebut menunjukkan masih adanya kesenjangan penelitian (*research gap*), khususnya mengenai efektivitas terapi musik klasik terhadap kualitas tidur lansia yang mengalami kesulitan tidur di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu, sehingga penelitian ini diperlukan untuk memberikan bukti empiris yang lebih spesifik sesuai dengan karakteristik populasi tersebut.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu, ditemukan bahwa beberapa lansia mengalami kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, serta kesulitan untuk kembali tidur. Selain itu, sebagian besar lansia belum mengetahui adanya intervensi nonfarmakologis yang dapat membantu mengatasi gangguan tidur, salah satunya terapi musik klasik. Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai efektivitas terapi musik klasik terhadap kualitas tidur lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai efektivitas terapi musik klasik sebagai alternatif intervensi nonfarmakologis dalam meningkatkan kualitas tidur lansia, sekaligus melengkapi keterbatasan penelitian-penelitian sebelumnya.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimental (*pre-experimental design*) melalui rancangan *one group pretest-posttest*. Desain ini dipilih untuk mengevaluasi perubahan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi musik klasik pada kelompok yang sama (Sugiyono, 2022). Penelitian dilaksanakan pada tanggal 24 November–24 Desember 2025 di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu.

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 61 lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, yaitu pemilihan responden berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan peneliti (Sherli, dan Puspitowati, 2023).

Dari seluruh populasi, diperoleh delapan responden yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu berusia ≥ 60 tahun, mengalami kesulitan tidur berdasarkan hasil skrining menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian, serta mampu berkomunikasi dengan baik. Jumlah sampel tersebut disesuaikan dengan jumlah lansia yang memenuhi kriteria selama periode penelitian. Oleh karena itu, penelitian ini belum menggunakan *sample size calculation* maupun *power analysis*, sehingga hasil penelitian perlu diinterpretasikan dengan mempertimbangkan keterbatasan tersebut.

Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, kuesioner PSQI, dan eksperimen berupa pemberian terapi musik klasik sebagai intervensi. Terapi diberikan selama enam sesi dengan durasi ± 10 menit pada setiap sesi yang dilaksanakan pada pukul 11.00 WIB sebelum waktu istirahat siang. Musik yang digunakan berupa *Air on the G String* karya Bach dengan karakteristik tempo lambat sekitar 60–80 beat per minute (BPM), ritme yang teratur, dan harmoni yang lembut. Musik tersebut dipilih karena berdasarkan penelitian sebelumnya memiliki efek relaksasi yang dapat membantu menurunkan kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur lansia. Musik diperdengarkan menggunakan *headphone* dengan tingkat volume sedang (sekitar 50–60 dB) agar tetap nyaman dan aman bagi pendengaran responden.

Selama intervensi berlangsung, seluruh responden berada di ruangan yang tenang dengan posisi duduk atau berbaring secara nyaman. Peneliti mendampingi seluruh proses terapi untuk memastikan responden tetap menggunakan *headphone*, tidak melakukan aktivitas lain, tidak berbicara, serta mengikuti prosedur intervensi hingga selesai. Pengawasan dilakukan untuk menjaga konsistensi pelaksanaan terapi pada setiap sesi sehingga intervensi dapat diberikan secara seragam kepada seluruh responden.

Penelitian diawali dengan pengukuran kualitas tidur (*pretest*) menggunakan kuesioner PSQI, kemudian dilanjutkan dengan pemberian terapi musik klasik selama enam sesi, dan diakhiri dengan pengukuran ulang (*posttest*) menggunakan instrumen yang sama. Pengukuran kualitas tidur dilakukan menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), yang terdiri atas 19 item pertanyaan yang dikelompokkan ke dalam tujuh komponen, yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan gangguan aktivitas pada siang hari. Skor total PSQI berkisar antara 0–21, dengan skor ≤ 5 menunjukkan kualitas tidur baik, sedangkan skor > 5 menunjukkan kualitas tidur buruk. Instrumen PSQI versi Indonesia telah melalui proses adaptasi budaya dan memiliki validitas serta reliabilitas yang baik, sehingga layak digunakan untuk mengukur kualitas tidur pada populasi Indonesia. Oleh karena itu, peneliti tidak melakukan uji validitas dan reliabilitas kembali, melainkan menggunakan instrumen yang telah terstandarisasi sebagaimana dilaporkan pada penelitian sebelumnya (Sadewa, dan Ruhayati, dan Jajat, 2024).

Selain menggunakan kuesioner PSQI, peneliti juga menggunakan *sleep diary* sebagai data pendukung untuk mencatat waktu mulai tidur, frekuensi terbangun pada malam hari, lama tidur, serta

waktu bangun setiap hari selama periode intervensi. Data *sleep diary* digunakan untuk mendukung interpretasi hasil PSQI dan tidak dianalisis secara statistik sebagai variabel utama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Distribusi Kualitas Tidur Lansia Sebelum Pemberian Terapi Musik Klasik (*Pretest*)

Tabel 1. Distribusi Kualitas Tidur Lansia Sebelum Pemberian Terapi Musik Klasik (*Pretest*)

No	Kategori Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	2	25%
2	Buruk	6	75%
	Total	8	100%

Sumber: hasil olahan data dengan SPSS 27. 2025

2. Distribusi Kualitas Tidur Lansia Setelah Pemberian Terapi Musik Klasik (*Posttest*)

Tabel 2. Distribusi Kualitas Tidur Lansia Setelah Pemberian Terapi Musik Klasik (*Posttest*)

No	Kategori Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	8	100%
2	Buruk	0	0%
	Total	8	100%

Sumber: hasil olahan data dengan SPSS 27. 2025

3. Uji normalitas

Sebelum melakukan uji statistik parametrik, uji normalitas harus dilakukan terlebih dahulu. Uji parametrik dapat digunakan untuk melanjutkan penelitian jika distribusi data normal. Di sisi lain, uji nonparametrik akan digunakan jika data tidak tersebar secara teratur.

- Jika nilai p (Sig.) $> 0,05$, maka data tersebar secara normal
- Jika nilai p (Sig.) $\leq 0,05$, maka data tidak tersebar secara normal.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas *Shapiro-Wilk*

No	Item	N	Mean	Standart Deviasi	Minimum	Maximum	Nilai P
1	Pretest	8	8.50	1.069	7	10	0.120
2	Posttest	8	2.63	1.188	1	5	0.245

Sumber: hasil olahan data dengan SPSS 27. 2025

Berdasarkan temuan uji normalitas Shapiro-Wilk, diperoleh hasil sebagai berikut:

- Data pretest (sebelum intervensi) Nilai signifikansi (p) data pretest adalah 0,120.
 - Hasil posttest (setelah intervensi) Nilai signifikansi (p) data posttest adalah 0,245.
- Karena hasil ini juga lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$)

Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa data posttest terdistribusi secara rutin. Akibatnya, hasil pretest dan posttest penelitian memenuhi asumsi normalitas. *T-Test for Paired Samples*, uji statistik parametrik, dapat digunakan untuk memeriksa variasi kualitas

tidur rata-rata pada lansia sebelum dan sesudah terapi dengan asumsi bahwa asumsi normalitas data terpenuhi.

4. Paired Samples Statistics

Statistics for Paired Samples digunakan untuk memberikan gambaran secara deskriptif mengenai nilai rata-rata kualitas tidur responden sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) diberikan terapi.

Tabel 4. Hasil Analisis *Paired Samples Statistics*

		Paired Samples Statistics			
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRE TEST	8.5000	8	1.06904	.37796
	POST TEST	2.6250	8	1.18773	.41993

Sumber: hasil olahan data dengan SPSS 27. 2025

Berdasarkan hasil analisis *Paired Samples Statistics*, diketahui bahwa delapan lansia berpartisipasi sebagai responden penelitian. Nilai rata-rata skor PSQI sebelum diberikan terapi musik klasik (*pretest*) sebesar 8,50 dengan standar deviasi 1,07. Berdasarkan interpretasi skor PSQI, nilai tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk sebelum intervensi. Setelah diberikan terapi musik klasik (*posttest*), nilai rata-rata skor PSQI menurun menjadi 2,62 dengan standar deviasi 1,19. Penurunan skor sebesar 5,87 poin menunjukkan adanya perbaikan kualitas tidur responden setelah mengikuti terapi musik klasik. Secara klinis, penurunan skor PSQI tersebut mengindikasikan bahwa responden mengalami penurunan gangguan tidur, seperti lebih mudah memulai tidur, berkurangnya frekuensi terbangun pada malam hari, serta meningkatnya kenyamanan saat tidur. Meskipun demikian, hasil ini masih bersifat deskriptif sehingga diperlukan uji statistik untuk memastikan apakah perbedaan tersebut signifikan.

5. Uji Hipotesis *Paired Sample Pretest*

Uji Hipotesis dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi apakah rata-rata kualitas tidur pada orang tua berbeda sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) terapi. Karena data pretest dan posttest diketahui terdistribusi secara teratur, *Paired Samples T-Test* digunakan sebagai uji statistik. berdasarkan temuan uji normalitas sebelumnya, *Paired Samples T-Test* digunakan ketika membandingkan dua rata-rata *Paired Samples T-Test* yaitu, pengukuran yang dilakukan pada subjek yang sama sebelum dan setelah menerima intervensi.

Tabel 5. Hasil Uji Paired Samples t-test

Paired Samples Test									
		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	PRE TEST - POST TEST	5.87500	1.64208	.58056	4.50219	7.24781	10.119	7	<.001

Sumber: hasil olahan data dengan SPSS 27. 2025

Dengan nilai t terhitung sebesar 10,119 dan derajat kebebasan (df) = 7, Perbedaan rata-rata dalam skor kualitas tidur (selisih rata-rata) sebesar 5,875 ditemukan oleh Uji T Sampel Berpasangan. Karena nilai signifikansi (p) kurang dari 0,001, nilai tersebut kurang dari $\alpha = 0,05$. Akibatnya, hipotesis alternatif (H_1) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Ini menunjukkan bahwa kualitas tidur orang lanjut usia baik sebelum maupun sesudah menerima terapi berbeda secara signifikan. musik klasik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi musik klasik, sebanyak enam responden (75%) memiliki kualitas tidur yang buruk, sedangkan dua responden (25%) memiliki kualitas tidur yang baik. Setelah diberikan intervensi terapi musik klasik, seluruh responden (100%) memiliki kualitas tidur yang baik berdasarkan hasil pengukuran menggunakan PSQI. Hasil uji *Paired Samples t-test* menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur sebelum dan sesudah pemberian terapi musik klasik. Temuan ini menunjukkan bahwa terapi musik klasik efektif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu.

Hasil diary tidur selama 7 hari juga menunjukkan adanya perbaikan pola tidur lansia setelah terapi diberikan, seperti tidur yang lebih teratur, berkurangnya gangguan tidur malam, dan menurunnya rasa gelisah saat tidur. Secara psikologis, terapi musik klasik membantu lansia menstabilkan emosi, memberikan rasa nyaman, dan mendukung kesejahteraan mental pada tahap perkembangan lanjut usia. Dalam perspektif bimbingan dan konseling, terapi musik klasik dapat digunakan sebagai bentuk intervensi nonfarmakologis dan layanan konseling nonverbal yang efektif untuk membantu lansia mengatasi kecemasan, stres, dan gangguan tidur sehingga kualitas hidup mereka menjadi lebih baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terapi musik klasik efektif meningkatkan kualitas tidur lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu. Pemberian terapi musik klasik mampu membantu lansia mencapai kondisi relaksasi sehingga kualitas tidur menjadi lebih baik setelah intervensi. Temuan ini memperkuat bukti bahwa terapi musik klasik dapat digunakan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis untuk mengatasi gangguan tidur pada lansia, khususnya bagi penghuni panti sosial yang memiliki karakteristik psikososial berbeda dengan lansia yang tinggal bersama keluarga.

Secara ilmiah, penelitian ini memberikan kontribusi berupa bukti empiris mengenai efektivitas terapi musik klasik pada lansia penghuni panti sosial, yang hingga saat ini masih relatif terbatas, khususnya di Kota Bengkulu. Dari sisi praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi alternatif bagi tenaga kesehatan, pengelola panti sosial, dan keluarga dalam menerapkan intervensi sederhana, aman, mudah

dilakukan, serta berbiaya rendah untuk membantu meningkatkan kualitas tidur lansia tanpa bergantung pada terapi farmakologis.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain jumlah responden yang relatif sedikit, penggunaan desain *one group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol, serta pelaksanaan penelitian yang hanya dilakukan pada satu panti sosial sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, melibatkan kelompok kontrol, menerapkan desain eksperimen yang lebih kuat, serta membandingkan efektivitas berbagai jenis musik atau durasi intervensi yang berbeda agar diperoleh bukti ilmiah yang lebih komprehensif mengenai pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifiati, Retna Febri dan Wahyuni, E. S. (2022). Music Therapy Affects Elderly Sleep Quality. *INTEREST: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(2). <https://jurnalinterest.com/index.php/int/issue/view/15>
- Dawis, A. M., Meylani, Y., Heryana, N., Alfathoni, M. A. M., Sriwahyuni, E., Ristiyana, R., Januarsari, Y., Wiratmo, P. A., Dasman, S., Mulyani, S., Agit, A., Shoffa, S., & Baali, Y. (2023). *Pengantar Metodologi Penelitian*.
- Dedes Orinta, Fajar Alam Putra, A. A. (2025). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya Kalimantan Barat. *Ilmu Kesehatan*, 11(5), 25–31. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644>
- Gou, Q., Li, M., Wang, X., Yuan, X., Yang, M., Li, J., Wang, B., Yang, D., Ren, X., Yang, M., Liu, S., Liu, N., Han, J., & Xu, Q. (2024). Meta-narrative review: the impact of music therapy on sleep and future research directions. *Frontiers in Neurology*, 15(January), 1–16. <https://doi.org/10.3389/fneur.2024.1433592>
- Nada, D. E., Rohmah, M., Maulidia Septimar, Z., & Madani, U. Y. (2022). The Effect of Music Therapy on Sleep Quality In Elderly With Insomnia Year 2021. *Nusantara Hasana Journal*, 2(7), 43–46. <https://www.nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/629/481>
- Purwito, D., & Sukardin, S. (2023). Acoustic music therapy on improving cognitive function and sleep quality in elderly dementia patients. *Medisains*, 21(3), 91. <https://doi.org/10.30595/medisains.v21i3.20031>
- Sadewa, dan Ruhayati, dan Jajat, dan et all. (2024). Reliabilitas Pittsburgh Sleep Quality Index Versi Bahasa Indonesia Pada Lansia Aktif Berolahraga. *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga*, 8(1). <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/ko/article/view/56927>
- Sari, R. P., Putri, A. N., Alvionita, D., & Anjani, D. (2024). Terapi Aktivitas Kelompok Terapi Musik Klasik Dengan Lansia Gangguan Tidur Di Panti Werdha Marfati Wisma Belakang Kota Tangerang. *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 33–35. <https://gudangjurnal.com/index.php/gjik/article/view/422/392>
- Sherli, dan Puspitowati, I. (2023). Pengaruh sikap pribadi, norma subyektif, dan kontrol perilaku yang dirasakan terhadap intensi berwirausaha. *Jurnal Manajerial Dan Kewirausahaan*, 05(02), 413. <https://journal.untar.ac.id/index.php/JMDK/article/view/23411>
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif* (ke-5). Alfabeta.