



PENGARUH TERAPI MUSIK BAHASA INGGRIS TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA DI UPT PELAYANAN KANTOR DESA SIMALINGKAR B KECAMATAN MEDAN TUNTUNGAN**Oleh****Zulkarnain Batubara¹, Adelina Sembiring², Imran Saputra Surbakti³**^{1,2,3}STIKes Mitra Husada MedanE-mail: ¹zulb203@gmail.com

Article History:

Received: 01-09-2021

Revised: 16-10-2021

Accepted: 28-10-2021

Keywords:Musik Bahasa Inggris,
Insomnia, Lansia

Abstract: Lansia yang menderita insomnia cukup tinggi yaitu sekitar 67%. Hal ini apabila terjadi terus menerus akan mengakibatkan gangguan psikologis maupun biologis. Gangguan biologis yang akan muncul antara lain letih, lemas yang akan berdampak pada aktivitas yang akan dilakukan pada siang harinya, sedangkan gangguan psikologis yang akan muncul antara lain bingung, kecemasan, stress. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi musik Bahasa Inggris terhadap insomnia pada lansia di UPT Kantor Desa Simalingkar B kecamatan Medan Tuntungan. Metode : Desain penelitian menggunakan Pra eksperiment dengan jenis one group pre test dan post test design, Populasi penelitian ini adalah semua lansia yang mengalami insomnia di UPT Kantor Desa Simalingkar B kecamatan Medan Tuntungan sebanyak 30 orang, Besar sampel 16 orang yang diambil menggunakan quota sampling. Variabel dependen terapi musik Bahasa Inggris, variabel independen insomnia, Instrumen menggunakan insomnia rating scale, cara pengolahan data: editing, coding, scoring dan tabulating, dengan menggunakan uji statistic Wilcoxon. Hasil : Analisa menggunakan uji wilcoxon sign rank test nilai p value 0,007 nilai lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ atau ($p < \alpha$). Berdasarkan peneitian diatas dapat disimpulkan H_1 diterima yang artinya ada pengaruh terapi musik Bahasa Inggris terhadap insomnia pada lansia dengan nilai signifikasi sangat rendah. Pembahasan : Diharapkan penelitian terapi musik Bahasa Inggris yang bersivat universal yang membuat seseorang merasa nyaman dan rileks dapat diterapkan pada lansia yang mengalami insomnia akut atau kronis sehingga tidur lansia lebih nyenyak pada malam hari dengan kualitas yang lebh dan lebih banyak energy sepanjang hari.



PENDAHULUAN

Gangguan tidur yang sering dialami pada lansia yaitu insomnia. Gangguan tidur (insomnia) akan menyebabkan rasa mengantuk sepanjang hari yang akan mempengaruhi aktivitas sehari-hari dan kesehatan secara umum. Mengantuk merupakan faktor resiko untuk terjadinya kecelakaan, jatuh, penurunan stamina, dan secara ekonomi mengurangi produktivitas seseorang (Megasari, 2010). Banyak faktor yang dapat menyebabkan lansia mengalami insomnia adalah pensiun dan perubahan pola sosial, kematian pasangan hidup atau teman dekat, peningkatan penggunaan obat-obatan, penyakit fisik, ansietas, perasaan negatif (Aditya, 2010).

Gejala utama depresi pada lansia adalah Pravelensi gangguan tidur pada usia lanjut cukup tinggi yaitu sekitar 67%. Gangguan tidur menyerang 50% orang yang berusia 65 tahun atau lebih yang tinggal dirumah dan 66% orang yang tinggal di fasilitas perawatan jangka panjang. Di Indonesia, kejadian insomnia pada lanjut usia yaitu mencapai angka 28 juta orang dari total 283 juta orang penduduk Indonesia menderita insomnia (Ardi, 2015). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 2 Maret 2017 di UPT Kantor Desa Simalingkar B Kecamatan Medan Tuntungan dengan menggunakan wawancara terpimpin yang menggunakan kuesioner insomnia rating scale dari 12 responden didapatkan rincian 2 lansia tidak mengalami insomnia, 4 lansia mengalami insomnia ringan, 4 lansia mengalami insomnia sedang dan 2 lansia mengalami insomnia berat.

Insomnia disebabkan oleh stimulasi berlebihan dan stress yang menyebabkan gangguan terhadap siklus tidur (Prasaja, 2009). Kebutuhan istirahat atau tidur lansia yaitu ± 6 jam/ hari, apabila tidur kurang dari 6 jam semalam, biasanya mengakibatkan gejala deprivasi (kurang) tidur. Sedangkan apabila tidur berlebihan dapat mengakibatkan tidur yang tidak menyegarkan dan rasa letih di siang hari (Tarwoto & Wartonah, 2011). Hal ini apabila terjadi terus menerus akan mengakibatkan gangguan psikologis maupun biologis. Gangguan biologis yang akan muncul antara lain letih, lemas yang akan berdampak pada aktivitas yang akan dilakukan pada siang harinya, sedangkan gangguan psikologis yang akan muncul antara lain bingung, kecemasan, stress (Utami, 2015).

Pada dasarnya, banyak pilihan yang bisa dilakukan untuk mengatasi insomnia selain obat tidur, misalnya dengan terapi musik. Musik sudah lama menjadi bagian dari kehidupan manusia yang mampu membuat seseorang terhibur. Musik masuk melalui telinga, kemudian menggetarkan gendang telinga, mengguncang cairan di telinga dalam serta menggetarkan sel-sel berambut di dalam koklea untuk selanjutnya melalui saraf koklearis menuju ke otak (Trisnowiyanto, 2015). Musik dipilih sebagai salah satu alternatif karena musik menyebabkan tubuh menghasilkan hormon beta-endorfin. Ketika mendengar suara musik yang indah maka hormon "kebahagiaan" (betaendorfin) akan berproduksi (Natalina, 2013). Musik yang digunakan untuk terapi pada insomnia yaitu musik Bahasa Inggris yang bertempo lambat dengan cara subyek diminta untuk berbaring pada tempat yang datar atau di atas kursi kemudian di minta untuk mendengarkan musik yang sudah di tentukan selama 30 menit melalui pengeras suara yang di hubungkan pada laptop computer (Trisnowiyanto, 2015). Musik dapat mengurangi aktifitas sistem saraf simpatik, mengurangi kecemasan, tekanan darah, jantung dan laju pernapasan dan mungkin memiliki efek positif pada tidur melalui relaksasi otot dan gangguan dari pikiran (Harmat et al, 2008). Oleh karena itu, penggunaan musik dapat bermanfaat bagi orang-orang dengan masalah tidur (Niet et al, 2009).



Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ardi dengan judul pengaruh terapi musik keroncong terhadap kejadian insomnia pada lanjut usia pada tahun 2019 di UPT Panti Wredha Binjai di dapatkan hasil setelah dilakukan terapi musik keroncong yang sudah tidak insomnia sebanyak 64,3% dan 35,7% masih mengalami insomnia (Ardi, 2019).

Upaya yang bisa dilakukan untuk mengurangi insomnia yaitu dengan terapi musik. Musik dapat membuat individu serta musik dapat memulihkan, memelihara kesehatan fisik, mental sosial dan spiritual. Merasa nyaman dan rileks berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh terapi musik instrumental terhadap insomnia pada lanjut usia di UPT Kantor Desa Simalingkar B Kecamatan Medan Tuntungan.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di UPT Kantor Desa Simalingkar B Kecamatan Medan Tuntungan pada tanggal 12 Mei sampai 26 Mei 2021. Desain penelitian yang digunakan adalah Pre Eksperiment dengan menggunakan rancangan One Group Pre – Post test design.

Populasi dalam penelitian ini adalah Semua lansia yang mengalami insomnia di UPT Kantor Desa Simalingkar B Sebanyak 30 lansia. Sampel pada penelitian ini adalah sebagian lansia yang mengalami insomnia di UPT Kantor Desa Simalingkar B Sebanyak 16 Lansia.

Pengambilan sampel menggunakan teknik quota sampling non probability sampling dengan metode quota sampling, dimana teknik untuk menentukan sampel dari populasi yang mempunyai ciri-ciri tertentu sampai jumlah (kuota) yang diinginkan.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur Instrumen yang digunakan untuk penelitian ini adalah insomnia rating scale

Pengolahan dan analisis data dilakukan dengan menggunakan program komputer. Dilakukan perhitungan untuk mengetahui pengaruh terapi musik instrumental terhadap insomnia pada lanjut usia dengan menggunakan uji statistis Wilcoxon

HASIL

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar (50%) responden sebelum dilakukan terapi musik instrumental mengalami insomnia sedang. Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa hampir setengah (37,5%) responden mengalami insomnia ringan. Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa responden sebelum dilakukan terapi musik instrumental (62,5%) mengalami insomnia sedang setelah dilakukan terapi musik Bahasa Inggris (66,7%) menjadi tidak mengalami insomnia.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi data umum responden

No	Data Umum	N	%
1.	Jenis kelamin		
	Perempuan	9	43,8
	Laki-laki	7	56,3
2.	Usia		
	60 – 74 Tahun	9	57,5
	>75 Tahun	7	25
3.	Minum Kopi		
	Minum kopi	5	31,3
	Tidak minum	11	68,8



kopi		
Total	16	100,0

Tabel 2. Distribusi frekuensi berdasarkan tingkat insomnia responden sebelum dilakukan terapi musik Bahasa Inggris di Kantor Desa Simalingkar B Kecamatan Medan Tuntungan, Mei 2021.

1	Insomnia berat	2	12,5
2	Insomnia sedang	8	50
3	Insomnia ringan	6	37,5
4	Tidak insomnia	0	0,0
Total		16	100

Sumber: Data Primer 2021

Tabel 3. Distribusi frekuensi berdasarkan tingkat insomnia responden setelah dilakukan terapi musik Bahasa Inggris di kantor Desa Simalingkar B Kecamatan Medan Tuntungan, Mei 2021.

No	Tingkat insomnia	Frekuensi	Presentase (%)
	Insomnia berat	1	6,3
	Insomnia sedang	5	31,3
	Insomnia ringan	6	37,5
	Tidak insomnia	4	25
Total		16	100

Sumber: Data Primer 2021

Tingkat insomnia sebelum Tingkat insomnia setelah insomnia

Total sebelum	Berat		Sedang		Ringan		Tidak			
	f	%	f	%	f	%	f	%		
Berat	1	50	1	50	0	0,0	0	0,0	2	100
Sedang	0	0,0	3	37,5	5	62,5	0	0,0	8	100
Ringan	0	0,0	1	16,7	1	16,7	4	66,7	6	100

Sumber data primer. 2021

Tabel 4.9 Tabulasi silang pengaruh terapi musik Bahasa Inggris selama 14 hari terhadap insomnia pada lansia di Kantor Desa Simalingkar B Kecamatan Medan Tuntungan, Mei 2021.

Pembahasan

Tingkat Insomnia Sebelum Dilakukan Terapi Musik Bahasa Inggris

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa sebagian besar (50%) responden sebelum dilakukan terapi musik instrumental mengalami insomnia sedang.

Lansia beresiko mengalami insomnia yang disebabkan oleh banyak faktor jenis kelamin, usia, penyakit fisik, lingkungan, ekonomi, stress dan ansietas (Devi, 2014). Insomnia juga disebabkan oleh stimulasi berlebihan dan stress yang menyebabkan gangguan terhadap siklus tidur, stimulan termasuk kafein (Prasaja, 2009). Menurut majid (2014), menurunnya kualitas tidur pada lansia berhubungan erat dengan proses degeneratif yang dialaminya. Dalam konsep teori model keperawatan Virginia Henderson memperlihatkan 14 unsur fungsi keperawatan dapat dikategorikan Sembilan unsur pertama mengandung unsur psikologis, unsur ke 10 dan 14 mengandung unsur spiritual dan moral, unsur ke 12 dan ke 13 mengandung unsur sosial yang berorientasi pada



pekerjaan dan rekreasi. Henderson berpendapat bahwa manusia memiliki kebutuhan dasar sebagaimana yang terdapat dalam 14 unsur tersebut diantaranya terdapat kebutuhan istirahat dan tidur.

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan bahwa sebagian besar (66,7%) responden yang berjenis kelamin laki-laki mengalami insomnia sedang.

Wanita lebih sering mengalami insomnia dibandingkan dengan laki-laki. Hal tersebut dikarenakan secara psikologis wanita memiliki mekanisme koping yang lebih rendah dari pada seorang laki-laki, dengan demikian seorang wanita akan lebih mengalami ketegangan dan kecemasan sehingga menjadi stressor tersendiri untuk terjadinya insomnia (rianjani dkk, 2011). Umumnya hormon estrogen dan progesterone yang berpengaruh terhadap pola tidur lansia (Prasaja, 2009).

Pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti bahwa populasi insomnia lebih banyak wanita, namun peneliti mengambil sampel laki-laki lebih banyak dikarenakan di Kantor Desa berbentuk wisma sehingga peneliti kesulitan memisahkan lansia pada malam hari.

Berdasarkan tabel 4.7 menunjukkan bahwa setengah (50%) responden berusia 60-74 tahun mengalami insomnia sedang.

Bertambahnya usia terdapat penurunan dari periode tidur. Kelompok usia lanjut cenderung lebih mudah bangun dari tidurnya dan kebutuhan tidur akan berkurang dengan berlanjutnya usia (Prayitno, 2002). Seiring dengan bertambahnya usia, manusia mengalami perubahan pola tidur dan lamanya waktu tidur, mulai dari bayi sampai usia lanjut. Usia lanjut memiliki lama tidur lebih sedikit dibandingkan usia lebih muda, hal ini dikarenakan oleh proses penuaan, akibat dari penuaan ini usia lanjut sulit untuk memulai dan mempertahankan tidur, selain itu jika usia lanjut terbangun di malam hari usia lanjut akan sulit untuk memulai tidur kembali. Insomnia pada usia lanjut disebabkan karena usia lanjut sering kali mempergunakan waktu tidur di siang hari sehingga pada malam hari akan mengalami kesulitan tidur (Wahyui, 2010). Semakin bertambah umur manusia semakin berkurang total waktu kebutuhan tidur. Hal ini dipengaruhi oleh pertumbuhan dan fisiologis dari sel-sel dan organ. Pada neonati kebutuhan tidur tinggi karena masih dalam proses adaptasi dengan lingkungan dari dalam rahim ibu, sedangkan pada lansia sudah terjadi degenerasi sel dan organ yang mempengaruhi fungsi dan mekanisme tidur (Aspiani, 2014). Kualitas tidur menjadi berubah pada kebanyakan lansia. Salah satu faktor yang menyebabkan perubahan kualitas tidur pada lansia adalah umur. Pada lansia terjadi perubahan pada gelombang otak, meningkatnya frekuensi terbangun di malam hari atau meningkatnya fragmentasi tidur karena seringnya terbangun pada malam hari hal ini akan membuat lansia merasa letih dan tidak bugar pada saat bangun tidur. Hal inilah yang membuat kualitas tidur pada lansia cenderung berubah (Kusnaidi dkk, 2011).

Pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti di kantor desa Simalingkar B Kecamatan Medan Tuntungan bahwa usia juga menyebabkan insomnia yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti stress menghadapi kematian, kematian pasangan hidup dan perubahan atau degenerasi fungsi tubuh. Perubahan tersebut salah satunya adalah dengan berkurangnya waktu atau kebutuhan istirahat atau tidur.

Berdasarkan tabel 4.8 menunjukkan bahwa hampir setengah (45,5%) responden tidak minum kopi mengalami insomnia sedang dan ringan.

Minum kopi dalam 6-8 jam sebelum tidur dapat mengganggu pola tidur sebab kafein menghambat pelepasan adenosin dan meningkatkan pelepasan serotonin, dopamin, epinefrin, dan norepinefrin sehingga fase terjaga meningkat dan terjadi insomnia (Suastari, 2014). Minum kopi dapat menyebabkan insomnia karena kopi dapat menimbulkan adiktif karena caffeine merupakan



obat stimulus otak (Werner dkk, 2010). Meski minum kafein dekat dengan jam saat tidur tidak mengganggu tidur, namun mungkin mempercepat bangun tidur (Megawati, 2012).

Hal ini bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti bahwa setengah dari responden lansia yang tidak minum kopi mengalami insomnia, hal tersebut dikarenakan banyak faktor lain yang mempengaruhi insomnia pada lansia di Kantor Desa Simalingkar B Medan Tuntungan seperti stress, kematian pasangan hidup, kecemasan dan lingkungan sosial yang kurang nyaman.

Tingkat Insomnia Setelah Dilakukan Terapi Musik Bahasa Inggris

Berdasarkan tabel 4.9 didapatkan hasil dari responden lansia yang mengalami insomnia berat sejumlah 2 (100%) setelah dilakukan terapi musik instrumental tidak mengalami perubahan sejumlah 1 (50%) dan mengalami penurunan menjadi insomnia sedang sejumlah 1 (50%), dari responden lansia yang mengalami insomnia sedang sejumlah 8 (100%) setelah dilakukan terapi musik instrumental yang tidak mengalami perubahan sejumlah 3 (37,5%) dan yang mengalami perubahan menjadi insomnia ringan sejumlah 5 (62,5%), dari responden lansia yang mengalami insomnia ringan sejumlah 6 (100%) setelah dilakukan terapi musik instrumental mengalami peningkatan menjadi insomnia sedang sejumlah 1 (16,7%), tidak mengalami perubahan sejumlah 1 (16,7%), mengalami penurunan menjadi tidak insomnia sejumlah 4 (66,7%).

Musik bermanfaat untuk membantu lanjut usia yang mengalami insomnia. Terapi musik dipercaya lebih efektif memberikan kenyamanan dan menurunkan cemas. Musik juga dapat digunakan sebagai latar belakang relaksasi seperti nafas ritmik untuk membantu seseorang menjadi rileks. Seperti mengurangi kecemasan stress dan menurunkan nyeri fisiologis (Aspiani, 2014). Terapi musik membuat otak melepaskan zat dopamine (hormone terkait dengan sistem otak, memberikan perasaan kenikmatan dan penguatan untuk memotivasi seseorang secara proaktif melakukan kegiatan tertentu (Natalina, 2013). Kondisi nyaman, tenang dan rileks tersebut akan membuat lansia memiliki keinginan untuk tidur. Seseorang akan tertidur ketika seseorang tersebut merasa nyaman dan rileks. Kondisi seperti inilah yang menjadi kebutuhan tidur bagi lansia, sehingga lansia tidak mengalami kesulitan untuk tidur (Wahyuni, 2010).

Pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti musik yang digunakan yaitu musik instrumental dimana musik instrumental merupakan aransemen dari berbagai jenis alat musik termasuk bunyi-bunyian alam dimana sifatnya lebih ke universal sehingga bisa didengarkan di semua daerah. Tingkat insomnia pada lansia ada perubahannya sedikit, dimana lansia lebih tenang dan merasa rileks dan lansia lebih teras terhibur sehingga lansia tidak merasa bosan

Pengaruh Terapi Musik Bahasa Inggris Terhadap Insomnia Pada Lansia di Kantor Desa Simalingkar B Kecamatan Medan Tuntungan

Berdasarkan data yang diperoleh diatas, maka terdapat kesesuaian dengan teori yang menyatakan musik dalam mempengaruhi kebutuhan tidur karena musik menyebabkan tubuh menghasilkan hormon beta-endorfin. Ketika mendengar suara musik yang indah maka hormon “kebahagiaan” (betaendorfin) akan berproduksi (Natalina, 2013). Terapi musik membuat perasaan rileks, tubuh lebih bertenaga dan pikiran lebih fresh. Terapi musik memberikan kesempatan bagi tubuh dan pikiran untuk mengalami relaksasi yang sempurna. Dalam kondisi relaksasi (istirahat) yang sempurna itu, seluruh sel dalam tubuh akan mengalami re-produksi, penyembuhan alami berlangsung, produksi hormon tubuh diseimbangkan dan pikiran mengalami penyegaran (Febriana, 2009). Musik pada dasarnya dapat membuat relaksasi dan membawa efek menenangkan otak, hal ini dapat mempercepat usia lanjut untuk tidur (wahyuni, 2010).

Terapi musik bahasa Inggris adalah suatu cara penanganan penyakit (pengobatan) dengan menggunakan nada atau suara yang semua instrument musik dihasilkan melalui alat musik disusun



demikian rupa sehingga mengandung irama, lagu dan keharmonisan. Mekanisme kerja musik untuk rileksasi rangsangan atau unsure irama dan nada masuk ke canalis auditorius di hantar sampai ke thalamus sehingga memori di sistem limbic aktif secara otomatis mempengaruhi saraf otonom yang disampaikan ke thalamus dan kelenjar hipofisis dan muncul respon terhadap emosional melalui feedback ke kelenjar adrenal untuk menekan pengeluaran hormon stress sehingga seseorang menjadi rileks (Rembulan, 2014). Respons relaksasi ini terjadi melalui penurunan bermakna dari kebutuhan zat oksigen oleh tubuh, yang selanjutnya aliran darah akan lancar, neurotransmitter penenang akan dilepaskan, sistem saraf akan bekerja secara baik otot-otot tubuh yang relaks menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Perasaan tenang dan nyaman akan memudahkan lansia untuk tidur terlelap (Kusnaldi dkk, 2011)

Musik dapat menurunkan insomnia, dengan mendengarkan musik yang bersifat universal seseorang akan merasa nyaman, menyenangkan dan membuat rileks sehingga tubuh akan lebih bertenaga dan merasa fres. Musik instrumental merupakan aransemen dari berbagai alat musik dan terdapat bunyi-bunyian alam. Musiknya lambat dan rileks tidak terlalu cepat sehingga lansia merasa tenang dan nyaman. Musik bisa membuat seseorang merasa bahagia, sehingga ini bisa digunakan untuk salah satu cara untuk menurunkan tingkat insomnia pada lansia.

KESIMPULAN

1. Setengah dari lansia yang tinggal di Desa Simalingkar B Kecamatan Medan Tuntungan mengalami insomnia.
2. Setengah dari lansia yang mengalami insomnia sedang di Desa Simalingkar B kecamatan Medan Tuntungan setelah dilakukan terapi musik instrumental sebagian besar menjadi tidak insomnia.
3. Terdapat pengaruh terapi musik instrumental terhadap insomnia pada lansia di Kantor desa Simalingkar B kecamatan Medan Tuntungan.

SARAN

- a. Bagi tempat penelitian

Diharapkan terapi musik dapat diterapkan oleh keluarga Yang mempunyai lansia dan mengalami insomnia.

- b. Bagi peneliti lain

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan untuk menambah pengalaman dan wawasan dalam penelitian selanjutnya untuk menambah sampel dan metode yang lebih baik.

- c. Bagi institusi keperawatan

Diharapkan terapi musik dapat dijadikan bahan masukan dalam memberikan proses keperawatan pada usia lanjut dan sebagai bahan informasi untuk menambah pengetahuan tentang cara mengatasi insomnia.

- d. Bagi responden

Diharapkan lansia mengurangi faktor yang dapat menyebabkan insomnia seperti minum kopi, merokok dan kebiasaan tidur tengah malam.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Adiyati, S. 2010. Pengaruh Aromaterapi Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Pstw Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta. Jurnal Kedokteran, Ii(2), 21–28.
- [2] Ardi, A. 2015. Pengaruh Terapi Musik Keroncong Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lanjut Usia.[thesis]. STIKES aisyiah, Yogyakarta.



-
- [3] Aspiani. 2014. Cv. Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik Jilid 2. Trans Info Media. Jakarta
- [4] BPS. 2014. Statistik Penduduk Lanjut Usia Indonesia 2014.
- [5] [Http://www.Bps.Go.Id](http://www.Bps.Go.Id). Diakses Tanggal 15 Januari 2017. Jam 20.00 Wib
- [6] Eka, Erwin. 2009, Pusat Riset Dan Terapi Musik Gelombang Otak, Indonesia. Diakses Tanggal 16 Januari 2017.
- [7] Jam 19.00 Wib. www.Terapimusik.Com
- [8] Niet, Gerrit De, Bea Tiemens, Bert Lendemeijer, And Giel Hutschemaekers. 2009. "Music- Assisted Relaxation To Improve Sleep Quality: Meta-Analysis." *Journal Of Advanced Nursing* 65 (7): 1356–64. Doi:10.1111/J.1365- 2648.2009.04982.X.
- [9] Prasadja. 2009. *Ayo Bangun Dengan Bugar Karena Tidur Yang Benar*. Jakarta. Hikmah
- [10] Wahyuni. 2010. Pengaruh terapi musik musik pada usia lanjut, sekolah tinggi ilmu kesehatan 'aisyiyah. Yogyakarta