

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmady, F., Niknami, M., & Khalesi, Z. B. (2022). Quality of sleep in women with menopause and its related factors. *Sleep science* (Sao Paulo, Brazil), 15(Spec 1), 209–214. <https://doi.org/10.5935/1984-0063.20220021>
- Amkar, M. S., Abdullah, R. P. I., & Khae, I. (2026). Efektivitas terapi musik dalam menurunkan gejala kecemasan pada pasien gangguan jiwa: A literature review. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 19(12), 3901–3910.
- 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.
- Badan Pusat Statistik Indonesia. (31 Desember 2024). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2024*. Diakses pada 20 November 2025, dari <https://www.bps.go.id/id/publication/2024/12/31/a00d4477490caaf0716b711d/statistik-penduduk-lanjut-usia-2024.html>
- Chrisnawati, C., Anastasia, M., Dyah, T., & Firmansyah, T. F. (2022). Effectiveness of Music on Quality of Sleep in Elderly: An Narative Review. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan*.
- Cruz-Sanabria, F., Carmassi, C., Bruno, S., Bazzani, A., Carli, M., Scarselli, M., & Faraguna, U. (2023). Melatonin as a Chronobiotic with Sleep-promoting Properties. *Current neuropharmacology*, 21(4), 951–987. <https://doi.org/10.2174/1570159X20666220217152617>
- Ekaputri, et al. (2024). *Proses Keperawatan : Konsep, Implementasi, dan Evaluasi*. Surakarta: Tahta Media Group.
- Ekaratri, Sri Sakarindri (2024) *Pengaruh Aktivitas Mendengarkan Musik Gamelan Jawa Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Dusun Karangtengah Desa Glanggang, Kecamatan Pakisaji, Kabupaten Malang*. Other thesis, STIKes Panti Waluya Malang.
- Emanuella, H. S., Fairuzam, H. L., Dewi, O. C., Sitanggang, L. Angelica, D. & Harjanti, M. 1. (2024). Gamelan Jawa Sebagai Wadah Pelatihan Daya Ingat Kepekaan, dan Perkembangan Motorik Mahasiswa UNNES Angkatan 2023 *Jurnal Kultur*, 3(2), 127-140.
- Fakhrudin, M., & Saputra, R. (2024). Psychological distress and feelings of disappointment among older adults with functional decline. *Journal of Gerontology & Geriatric Studies*, 12(1), 45–53.
- Grande, G., Vetrano, D. L., Kalpouzos, G., Welmer, A. K., Laukka, E. J., Marseglia, A., Fratiglioni, L., & Rizzuto, D. (2023). Brain Changes and Fast Cognitive and Motor Decline in Older Adults. *The journals of gerontology. Series A*,

- Biological sciences and medical sciences, 78(2), 326–332.
<https://doi.org/10.1093/gerona/glac177>
- Hakvoort, L. and Tönjes, D. (2023) ‘Music-mechanisms at the core of music therapy: Towards a format for a description of music therapy micro-interventions’, *Nordic Journal of Music Therapy*, 32(1), 67–91. doi: 10.1080/08098131.2022.2070925.
- Hami, F., Tasalim, R., & Putra, A. H. S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Indeks Prestasi Mahasiswa Baru Di Universitas Sari Mulia. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 6(1), 10-18.
- Haryati, M. C., Kusumaningsih, I., & Supardi, S. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur lansia di RW 03 Kelurahan Kebon Manggis Jakarta. *Jurnal Keperawatan Malang*, 7(2), 76–93
- 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.
- Hasnah, K., Nuryanti, A. (2024). Intervensi Musik Gamelan Jawa Dalam Meningkatkan Nilai Kognitif Pada Lansia Dengan Predemensia Di Desa Klesem Kebonagung. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 15(1), 1–7.
- Kamagi, R. H., & Sahar, J. (2021). Terapi Musik Pada Gangguan Tidur Insomnia. *Journal of Telenursing*, 3(1), 797–809. doi: <https://doi.org/10.31539/joting.v3i2.3002>
- Khadija, P. L. (2023). Efektivitas Terapi Musik Untuk Menurunkan Tingkat Stres. Dan Kecemasan. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(3), 91. doi: <https://doi.org/10.55606/detector.v1i3.2065>.
- Kholifah, S. N. (2016). *Modul bahan ajar cetak keperawatan: keperawatan gerontik*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Komleva, Y., Gollasch, M. & König, M. Nocturia and frailty in older adults: a scoping review. *BMC Geriatri*, 498 (2024). <https://doi.org/10.1186/s12877-024-05049-3>
- Kusuma, H.D., Pramono, D. (2023). Efek Terapeutik Musik Gamelan Jawa pada Gangguan Tidur: Sebuah Meta-analisis. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, vol. 15, 56–65. Kusumawati, F., Wulandari, P., & Widyastuti, Y. (2023). Manajemen nonfarmakologis gangguan tidur pada lansia: Systematic review. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, vol. 26, no. 1, hh. 51-62
- Kusumawati, F., Wulandari, P., & Widyastuti, Y. (2023). Manajemen non farmakologis gangguan tidur pada lansia: *Systematic review*. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, vol. 26, no. 1, hh. 51-62.

- Lantong, Y., Lamonge, A., & Wetik, S.(2022). Efektivitas Terapi Musik Rohani Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia. *Lasalle Health Journal*,1(2), 75-81.
- Leba, I. P. R., Maria, L. & Harningtyas, S. (2023). Literature Review : Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Lansia. *Professional Health Journal*, 4(2sp), 166–177. <https://doi.org/10.54832/phj.v4i2sp.349>
- Li, X., Wang, Y., & Zhang, L. (2025). Music therapy in older adults: Effects on cortisol, melatonin, and sleep quality. *Journal of Geriatric Nursing*, 42(4), 869–879. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2025.06.001>
- Manoppo, M. W., Pitoy, F. F., & Abigael, T. (2023). Kualitas Tidur pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(7), 2098-2107.
- Manuntungi, A. E. (2023). Pemenuhan Kebutuhan Istirahat dan Tidur Pada Lansia Di Panti Jompo Dengan Teknik Relaksasi Benson. Barongko: *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), 261–272. <https://doi.org/10.59585/bajik.v1i2.156>
- Martínez-Montoro, J., *et al.* (2021). Sleep disturbances and mental health outcomes among older adults: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 59, 101448. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2021.101448>
- National Sleep Foundation. (2022) *Sleep guidelines and recommendations for older adults*. Washington, DC: National Sleep Foundation.
- Nelson, K. L., Davis, J. E., & Corbett, C. F. (2022). Sleep quality: An evolutionary concept analysis. *Nursing forum*, 57(1), 144–151. <https://doi.org/10.1111/nuf.12659>
- Nugroho, F., Rini, A. A., & Pamungkas, R. A. (2022). Anxiety levels among older adults during health deterioration: A cross-sectional study. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25(2), 115–123. <https://doi.org/10.7454/jki.v25i2.1940>
- Olfah, Y. (2025). *Flipbook Series Pencegahan Penyakit Tidak Menular Istirahat Cukup*. Yogyakarta.
- Orinta, D., Putra. A.F., Aryani, A. (2025). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya Kalimantan Barat. *Jurnal Ilmu Kesehatan. Medic Nutricia*. 20(3). <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644>
- Patel, A. K., Reddy, V., Shumway, K. R., & Araujo, J. F. (2024). Physiology, sleep stages. In StatPearls [Internet]. StatPearls Publishing. National Center for Biotechnology Information Bookshelf. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK526132/>
- Petrovsky, D. V., Ramesh, P., McPhillips, M. V., & Hodgson, N. A. (2021). Effects of music interventions on sleep in older adults : A systematic

- review. *Geriatric nursing (New York, N.Y.)*, 42(4), 869–879.
<https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2021.04.014>
- Polopodang, V. & Hidayah, N. (2019). *Proses Keperawatan Pendekatan Teori dan Praktik*. Gowa: Yayasan Pemberdayaan Masyarakat Indonesia Cerdas.
- PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI): Definisi dan tindakan keperawatan* (Edisi 1). Jakarta: DPP PPNI.
- PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia Definisi dan Tindakan Keperawatan* (Edisi 1). DPP PPNI.
- PPNI. (2018). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia : Definisi dan Tindakan Keperawatan* (1st ed.). Jakarta: DPP PPNI.
- Rikalaningtyas, Monica Ratri (2025) Analisis Penerapan Terapi Musik Gamelan Terhadap Kualitas Tidur Pasien Lansia dengan Gangguan Pola Tidur di Bangsal Widosari Lor RSUD Wates Kulon Progo Yogyakarta. Undergraduate thesis, STIKES Panti Rapih.
- Rohman, M. F., Mulyanti, & Santoso, N. (2022). Terapi Memainkan Gamelan Untuk Penurunan Tingkat Depresi Pada Lansia Di PSTW Abiyoso Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masa Depan*, 1(2), 134–139.
<https://jurnal.ruangide.org/JKMD/article/download/45/23/251>
- Rosyidah, N.N. & Supriani, A. (2023). Efektifitas musik gamelan dan musik Gamelan Jawa Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Dsn. Lengkong Ds. Lengkong Kec. Mojoanyar Kab. Mojokerto. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 9(2), 483–490.
- Sari, R.A. & Kartinah, K. (2025). Pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur pada lansia. *Jurnal Ners*, 9(1), 255–259.
- Sutardi, M. A. G. (2021). Tata laksana insomnia. *Jurnal Medika Utama*, 3(01 Oktober), 1703-1708. Jurnal 28, lain lain .
- Umah, K. & Twistiandayani, R. (2023). Pengaruh Terapi Musik Gamelan Jawa Terhadap Tingkat Penurunan Insomnia Pada Lansia. *Jurnal Peneleitian Multidisiplin*, 2(6), 37-46. doi: 10.58705/jpm.v3i1.246.
- Widiyono, Buku Referensi Betapa Menakjubkannya Terapi Musik Bagi Kesehatan. 2021.
- World Health Organization (WHO) (2021) *Ageing and health*. Geneva: WHO. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health> (Accessed: 20 November 2025).
- World Health Organization (WHO) (2023) *Global report on ageing and health 2023*. Geneva: WHO. Available at: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565042> (Accessed: 20 November 2025).

- World Health Organization (WHO) (2025) World population ageing 2025 highlights.* Geneva: WHO. Available at: <https://www.who.int/publications/i/item/world-population-ageing-2025-highlights> (Accessed: 20 November 2025)
- Wulandari, E., Nasution, R. A., & Sari, Y. I. P. (2023). Hubungan kualitas tidur dengan fungsi kognitif lansia di puskesmas muara kumpe. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 4(1), 134–144. <https://doi.org/10.22437/jini.v4i1.25253>
- Yuliana, A.R. & Hafida, F.N. (2022). Penerapan terapi instrumental gamelan Jawa terhadap penurunan insomnia pada lansia: studi literatur. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 9(1), pp. 1–7.
- Yunanto, A. A. G. (2021). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Gamelan Jawa Terhadap Tingkat Kesepian Pada Lansia Di Panti Wredha Dharma Bakti Kasih Surakarta. 19(1996).
- Zaidar. (2022). *Panduan Asuhan Keperawatan (PAK) Rumah Sakit Umum Daerah dr. Zubir Mahmud Kabupaten Aceh Timur*. Medan.