



JURNAL SAKTI BIDADARI

p-ISSN: 2580-1821 | e-ISSN: 2615-3408 | Volume IX Nomor 2 September 2026

<http://journal.uim.ac.id/index.php/bidadari>

i

PENGARUH *ACUPPRESSURE* TITIK PC6 HT7 DAN *MUSIC INSTRUMENTAL* BALI TERHADAP INSOMNIA LANSIA DI POSYANDU LANSIA BANJAR PEGENDING DALUNG

THE EFFECT OF ACUPRESSURE ON POINTS PC6 AND HT7 AND BALINESE INSTRUMENTAL MUSIC ON INSOMNIA AMONG THE ELDERLY AT THE BANJAR PEGENDING ELDERLY INTEGRATED HEALTH POST (POSYANDU) DALUNG

Ni Kadek Indah Purnamasari¹ Luh Putu Widiastini² Putu Mastiningsih³

^{1,2,3}Program Studi Sarjana Kebidanan, Stikes Bina Usada Bali, Jl. Raya Padang Luwih, Tegal Jaya, Dalung, Kec. Kuta Utara, Kabupaten Badung, Bali 80361, Indonesia.

Penulis korespondensi: Ni Kadek Indah Purnamasari

Email : indahpurnamasari305@gmail.com

Submission : 06/08/2026

Revision : 11/08/2026

Accepted : 18/09/2026

ABSTRAK

Lansia adalah seseorang yang berusia 60 tahun keatas dan merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. *Insomnia* merupakan ketidakmampuan untuk mencukupi kebutuhan tidur baik secara kualitas maupun kuantitas. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi insomnia adalah *Acuppressure* titik PC6, HT7 dan *Music Instrumental Bali*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh *Acuppressure* titik PC6, HT7 dan *Music Instrumental Bali* terhadap *Insomnia* Lansia di Posyandu Lansia Banjar Pegending Dalung. Metode penelitian ini menggunakan desain *Quasi Eksperiment Design* dengan rancangan *Non-equivalen Control Goup Design* dan tehnik *total sampling*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 50 orang. membagi responden dalam kelompok absen. Absen no 1- 25 dijadikan kelompok intervensi, no 26 – 50 dijadikan kelompok kontrol. Kelompok intervensi diberikan intervensi *Acuppressure* PC6 HT7 dan *Music Instrumental Bali*, kelompok kontrol tetap diberikan perlakuan setelah penelitian. Data dianalisis menggunakan uji *Mann Whitney Test*. Penelitian sudah dilakukan *Etichal Clearance* (kelayakan etik) di Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Stikes Bina Usada Bali dengan nomor ijin *Ethical Approval* NO: No.203/EA/KEPK-BUB-2026. Hasil uji *Mann Whitney Test* yang didapatkan sebesar $p=0,000$ ($p<0,05$) yang berarti ada perbedaan signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi sesudah diberikan intervensi. Sehingga dapat disimpulkan hasil penelitian ini Ha diterima yaitu ada Pengaruh *Acuppressure* titik PC6 HT7 dan *Music Instrumental Bali* terhadap *Insomnia* Lansia di Posyandu Lansia Banjar Pegending Dalung. Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan lansia dapat menerapkan *Acuppressure* titik PC6 HT7 dan *Music Instrumental Bali* untuk mengatasi insomnia. *Acuppressure* yaitu untuk membantu pengelolaan stress dan meningkatkan relaksasi pada lansia.

Kata Kunci : *Acuppressure* titik PC6 HT7 dan *Music Instrumental Bali*, *Insomnia*, Lansia



ABSTRACT

An elderly person is someone aged 60 years and above and is an age group in humans who have entered the final stages of their life. Insomnia is the inability to meet the need for sleep, both in quality and quantity. Efforts to overcome insomnia include acupressure on PC6 and HT7 points and Balinese Instrumental Music. The purpose of this study was to determine the effect of acupressure on PC6 and HT7 points and Balinese Instrumental Music on insomnia in the elderly community at the Banjar Pegending Dalung Posyandu Lansia. This research method used a quasi-experimental design with a non-equivalent control group design and a total sampling technique. The sample size was 50 people. Respondents were divided into absentee groups. Absentees 1-25 were assigned to the intervention group, and absentees 26-50 to the control group. The intervention group received PC6 HT7 acupressure and Balinese instrumental music, while the control group continued to receive treatment after the study. Data were analyzed using the Mann-Whitney test. The Mann-Whitney test yielded a result of $p=0.000$ ($p<0.05$), indicating a significant difference between the control and intervention groups following the intervention. Thus, it can be concluded that the research hypothesis (H_a) is accepted: acupressure at points PC6 and HT7 combined with Balinese instrumental music has an effect on insomnia among the elderly at the Banjar Pegending Dalung Integrated Health Post (Posyandu) for the elderly. Based on these findings, it is hoped that the elderly will apply acupressure at points PC6 and HT7 and listen to Balinese instrumental music to manage insomnia, as acupressure helps with stress management and promotes relaxation in this demographic.

Keywords: *Acupressure of PC6 HT7 points and Balinese Instrumental Music, Insomnia, Elderly.*

Introduction (Pendahuluan)

Lansia adalah seseorang yang berusia 60 tahun keatas dan merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Adapun masalah kesehatan yang sering ditemui pada lansia salah satunya adalah *Insomnia*[1]. *Insomnia* merupakan ketidakmampuan untuk mencukupi kebutuhan tidur baik secara kualitas maupun kuantitas[2]. Menurut data dari *World Health Organization* (WHO) kurang lebih 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur dan meningkat setiap tahunnya dengan keluhan yang sedemikian hebat sehingga menyebabkan tekanan jiwa bagi penderitanya[3]. Upaya yang dapat dilakukan untuk penanganan *Insomnia* pada lansia yaitu ada 2 cara penanganan *Insomnia*, secara farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi, *Insomnia* dapat diatasi dengan memberikan obat- obatan seperti *benzodiazepine estazolam, lorazepam, alprazolam, diazepam* dan *clonazepam*, sedangkan secara non farmakologis, *Insomnia* bisa diatasi dengan pemberian herbal, *yoga, hipnoterapi, akupuntur, Music Instrumental Bali dan Acupressure* [4]. *Acupressure* memiliki berapa kelebihan dari yang lain, seperti; pijatan langsung bisa memberikan rasa nyaman dan tindakannya aman karena tidak memerlukan peralatan yang rumit[5].

Terapi musik instrumental adalah suatu cara penanganan penyakit (pengobatan) dengan menggunakan nada atau suara yang semua intrument musik dihasilkan melalui alat musik disusun demikian rupa sehingga mengandung irama, lagu dan keharmonisan[6]. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pramawati dengan judul” *Accupressure Untuk Mengatasi Insomnia Pada Lansia*” Hasil penelitian bahwa kualitas tidur lansia sebelum diberikan intervensi *acupressure* rerata 9,08, dan sesudah diberikan intervensi *acupressure* rerata 4,95. Analisa *t test* diperoleh hasil *p value* 0,000. *Acupressure* mempengaruhi kualitas tidur lansia [7]. Sejalan dengan penelitian oleh Nuryati dengan judul “Pengaruh Terapi *Musik Instrumental Terhadap Insomnia Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jombang*” berdasarkan hasil penelitian



Pengaruh Acuppresure titik PC6 HT7 dan Music Instrumental Bali terhadap Insomnia Lansia di Posyandu Lansia Banjar Pegending Dalung-Ni Kadek Indah Purnamasari

diatas dapat disimpulkan H1 diterima yang artinya ada pengaruh *terapi musik instrumental* terhadap *Insomnia* pada lansia dengan nilai signifikasi sangat rendah[8].

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Posyandu Lansia Banjar Pegending Dalung pada tanggal 11-15 Desember tahun 2025 didapatkan jumlah lansia sebanyak 50 orang terdiri dari laki- laki 20 orang perempuan 30 orang. Peneliti melakukan wawancara langsung kepada 10 orang lansia, ke 10 nya mengatakan tidak pernah tidur nyenyak pada malam hari. Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh *Acuppresure* titik PC6, HT7 dan *Music Instrumental* Bali terhadap *Insomnia* Lansia di Posyandu Lansia Banjar Pegending Dalung”

Methods (Metode Penelitian)

Pada penelitian ini menggunakan desain penelitian yaitu *Quasy Eksperiment* dengan rancangan *Non-Equivalent Control Grup Design*. Variabel indenpenden yaitu *Acuppresure* titik PC6, HT7 dan *Music Instrumental* Bali dan variabel dependen yaitu *Insomnia* pada lansia. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian menggunakan Teknik *total sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah lansia sebanyak 50 orang. Peneliti membagi responden dalam kelompok absen. Absen no 1- 25 dijadikan kelompok intervensi, no 26 – 50 dijadikan kelompok kontrol. Intervensi diberikan kepada lansia menggunakan *sound recording Music Instrumental Bali*, akupresur pada titik PC6 dan Titik HT7 sebanyak 30 kali penekanan dengan kedalaman penekanan 0,5 hingga 1 cun selama 20 detik, diberikan 2 kali seminggu selama dua minggu. Data dianalisis menggunakan analisa menggunakan uji *Mann Withney*.

Results and Discussion (Hasil dan Pembahasan)

Tabel 1
Hasil analisis Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Jenis kelamin Pendidikan dan Pekerjaan pada Lansia di Posyandu Lansia Banjar Pegending Dalung

Karakteristik	Kelompok	<i>n</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Mean±Std</i>	<i>p-value</i>
Umur	Intervensi	25	1	3	1,84±0,473	0,206
	Kontrol	25	1	3	2,00±0,500	
Jenis Kelamin	Intervensi	25	1	2	1,60±0,500	1,000
	Kontrol	25	1	2	1,60±0,500	
Pendidikan	Intervensi	25	1	3	1,88±0,526	0,564
	Kontrol	25	1	3	1,96±0,539	
Pekerjaan	Intervensi	25	1	2	1,80±0,408	0,763
	Kontrol	25	1	2	1,76±0,436	



Berdasarkan tabel 1 diketahui pada karakteristik responden berdasarkan umur bahwa nilai *mean* pada kelompok kontrol 2,00 (umur 60-69 tahun) dan kelompok intervensi 1,84 (umur 60-69 tahun) dengan nilai *p-value* sebesar $0,206 > 0,05$ yang berarti tidak ada perbedaan rata-rata umur antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi yaitu (umur 60-69 tahun). Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin bahwa nilai *mean* pada kelompok kontrol 1,60 (perempuan) dan kelompok intervensi 1,60 (perempuan) dengan nilai *p-value* sebesar $1,000 > 0,05$ yang berarti tidak ada perbedaan rata-rata jenis kelamin antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi yaitu perempuan. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan bahwa nilai *mean* pada kelompok kontrol 1,96 dan kelompok intervensi 1,88 dengan *p-value* sebesar $0,564 > 0,05$ yang berarti rata-rata pendidikan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi yaitu SMP. Dilihat dari segi pekerjaan bahwa nilai *mean* pada kelompok kontrol 1,76 dan kelompok intervensi 1,80 *p-value* sebesar $0,763$ yang berarti rata-rata pekerjaan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi yaitu tidak bekerja.

Tabel 2
Hasil Analisis Skala Insomnia pada lansia sebelum diberikan Acuppresure titik PC6, HT7 dan Music Instrumental Bali pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Karakteristik			<i>f</i>	%	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Mean</i> ± <i>Std</i>	<i>P-Value</i>	
<i>Pretest</i>	Intervensi	Ringan	1	4,0	1	3	2,76±0,523	0,190	
		Sedang	4	16,0					
		Berat	20	80,0					
	Kontrol	Ringan	2	8,0	1	3	2,56±0,651		
		Sedang	7	28,0					
		Berat	16	64,0					

Berdasarkan tabel 2 diatas setelah dilakukan uji menggunakan *Wilcoxon Sign Rank Test* diketahui nilai *mean pretest* pada kelompok intervensi 2,76 dan nilai *mean pretest* pada kelompok kontrol 2,56 yang berarti rata – rata skala insomnia pada lansia menunjukkan skala insomnia berat dengan *p-value* sebesar $0,190 > 0.05$ menunjukan bahwa tidak perbedaan skala insomnia pada lansia sebelum diberikan *Acuppresure* titik PC6, HT7 dan *Music Instrumental Bali* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Tabel 3
Hasil Analisis Skala Insomnia pada lansia sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

<i>Wilcoxon Sign Rank Test</i>			<i>f</i>	%	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Mean</i> ± <i>Std</i>	<i>P-Value</i>
Intervensi	<i>Pretest</i>	Ringan	1	4,0	1	3	2,76±0,273	0,000
		Sedang	4	16,				
		Berat	20	0				
				80,0				



Pengaruh Acuppresure titik PC6 HT7 dan Music Instrumental Bali terhadap Insomnia Lansia di Posyandu Lansia Banjar Pegending Dalung-Ni Kadek Indah Purnamasari

Kontrol	Posttest	Ringan	5	20,	1	2	1,80±0,167	0,014
		Sedang	20	0				
		Berat	16	80,0				
	Pretest	Ringan	2	8,0	1	3	2,56±0,423	
		Sedang	7	28,				
		Berat	16	0				
			64,0					
	Posttest	Ringan	4	16,	1	3	2,32±0,560	
		Sedang	9	0				
		Berat	12	36,				
				0				
				48,0				

Berdasarkan tabel 3 diatas setelah dilakukan uji menggunakan *Wilcoxon Sign Rank Test* diketahui nilai *mean pretest* pada kelompok kontrol 2,56 yang berarti rata-rata skala insomnia pada lansia menunjukkan skala insomnia berat dan nilai *mean posttest* 2,32 yang berarti rata – rata skala insomnia pada lansia menunjukkan skala insomnia berat dengan *p-value* sebesar $0,014 < 0.05$ dan nilai *mean pretest* pada kelompok intervensi 2,76 yang berarti rata-rata skala insomnia pada lansia menunjukkan skala insomnia berat dan nilai *mean posttest* 1,80 yang berarti rata – rata skala insomnia pada lansia menunjukkan skala insomnia sedang dengan *p-value* sebesar $0,000 < 0.05$ menunjukan bahwa ada perbedaan yang signifikan skala insomnia pada lansia sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Tabel 4
Pengaruh Acuppresure titik PC6, HT7 dan Music Instrumental Bali terhadap Insomnia Lansia di Posyandu Lansia Banjar Pegending Dalung

Variabel	N	Min	Max	Mean+SD	P Value
<i>Posttest</i>					
Intervensi	25	1	3	$2,32 \pm 0,560$	0,000
Kontrol	25	1	2	$1,80 \pm 0,167$	

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa dari hasil Uji *statistic Mann Whitney Test* diketahui nilai *mean posttest* pada kelompok kontrol 2,32 yang berarti rata-rata skala insomnia termasuk kedalam skala insomnia berat sedangkan nilai *mean posttest* pada kelompok intervensi 1,80 yang berarti rata-rata skala insomnia termasuk kedalam skala insomnia sedang dengan nilai *p-value* = $0,000 < 0,05$ yang berarti ada perbedaan signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi sesudah diberikan intervensi. Sehingga dapat disimpulkan hasil penelitian ini H_a diterima yaitu ada Pengaruh Acuppresure titik PC6 HT7 dan Music Instrumental Bali terhadap Insomnia Lansia di Posyandu Lansia Banjar Pegending Dalung.



Pembahasan

Hasil Uji *statistic Mann Whitney Test* diketahui nilai *mean posttest* pada kelompok kontrol 2,32 yang berarti rata-rata skala insomnia termasuk kedalam skala insomnia berat sedangkan nilai *mean posttest* pada kelompok intervensi 1,80 yang berarti rata-rata skala insomnia termasuk kedalam skala insomnia sedang dengan nilai $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ yang berarti ada perbedaan signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi sesudah diberikan intervensi. Sehingga dapat disimpulkan hasil penelitian ini H_a diterima yaitu ada Pengaruh *Acuppresure* titik PC6 HT7 dan *Music Instrumental Bali* terhadap Insomnia Lansia di Posyandu Lansia Banjar Pegending Dalung. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian milik [9] yang mengatakan bahwa ada pengaruh *terapi musik instrumental* terhadap insomnia pada lansia dengan nilai signifikansi sangat rendah. Seseorang akan mengalami penurunan fungsi organ ketika memasuki usia tua.

Insomnia adalah tidak bisa tidur atau sebuah pengalaman yang dirasa dalam bentuk ketidakcukupan kuantitas dan kualitas tidur dengan setidaknya satu atau lebih kesulitan memulai tidur, kesulitan tidur tanpa terganggu, bangun terlalu dini dipagi hari, dan tidak merasakan segar setelah bangun tidur[10]. *Acuppresure* memberikan rangsangan dengan menggunakan jari pada titik-titik meridian tubuh yang bertujuan untuk mempengaruhi organ tubuh tertentu dengan merangsang aliran energi tubuh [11]. Manfaat *Acuppresure* yaitu untuk membantu pengelolaan stress dan meningkatkan relaksasi[12]. Penekanan dilakukan secara perlahan-lahan sampai ditemukan titik meridian yaitu kondisi dimana tubuh merasakan tidak nyaman, nyeri, pegal, panas dan gatal. Memberikan penekanan pada titik accupoint meridian kandung kemih dan meridian di punggung akan menstimulasi sel saraf sensorik disekitar titik *Acuppresure* kemudian diteruskan ke medula spinalis, mesensefalon dan kompleks pituitari hipotalamus yang ketiganya dirangsang untuk melepaskan hormon endorpin yang dapat memberikan rasa rileks. Dengan adanya hormon endorpin tubuh akan merasa rileks [13]

Terapi musik instrumental 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[14]. Musik memiliki sifat relaksasi yang mampu menstimulasi sistem saraf parasimpatis, menurunkan irama jantung, menciptakan suasana tenang, dan memunculkan emosi positif yang mengurangi stres[15]. Berdasarkan pembahasan di atas, telah dijelaskan bahwa terapi *Acuppresure* PC6 HT7 dan *Music Instrumental Bali* memberikan pengaruh yang positif baik secara fisik maupun psikologis pada responden. Peneliti meyakini bahwa insomnia pada lansia ada pengaruh dari terapi akupresur yang dilakukan. Responden pada penelitian ini memiliki karakteristik yang hampir sama, tinggal dalam lingkungan yang sama, serta sama-sama memiliki insomnia berat pada awal penelitian (*pretest*). Kelompok intervensi diberikan terapi *Acuppresure* PC6 HT7 dan *Music Instrumental Bali* sedangkan kelompok kontrol tetap diberikan perlakuan



Pengaruh Acupresure titik PC6 HT7 dan Music Instrumental Bali terhadap Insomnia Lansia di Posyandu Lansia Banjar Pegending Dalung-Ni Kadek Indah Purnamasari

setelah penelitian tidak ada perubahan yang bermakna pada insomnianya. Hal tersebut membuktikan bahwa terapi *Acupresure* PC6 HT7 dan *Music Instrumental Bali* memberikan pengaruh terhadap insomnia pada lansia

Conclusion (Simpulan)

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah di uraikan diatas maka penulis dapat menyimpulkan bahwa adanya Pengaruh *Acupresure* titik PC6, HT7 dan *Music Instrumental Bali* terhadap Insomnia Lansia di Posyandu Lansia Banjar Pegending Dalung.

References (Daftar Pustaka)

- [1] H. Ifayanti, A. S. Almufaridin, H. Febriyanti, and M. Isnaini, “Pemberian Terapi Akupresur sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Tidur pada Wanita Menopause di Puskesmas Wates Tahun 2025,” vol. 7, pp. 162–166, 2025.
- [2] I. A. G. Nur Uyuun I. Biahimo, “Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Di Desa Kaidundu Kecamatan Bulawa Kabupaten Bone Bolango,” pp. 916–924, 2022.
- [3] M. Rajin *et al.*, “Pengaruh Titik Thung Dan Nequan Terhadap Level Insomnia Pada Lansia Di Desa Peterongan Kabupaten Jombang The Influence of Thung and Nequan Points on the Level of Insomnia in the Elderly in Peterongan Village , Jombang Regency”.
- [4] I. A. Y. Desy Supiantari, Anissa Ermasari, Fijri Rachmawati, “Efektivitas Terapi Akupresur Titik Pc 6 Dalam Mengatasi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Wana Kecamatan Melinting,” vol. 6, pp. 4834–4844, 2024.
- [5] N. Meylana and Latar, “Efektivitas Akupresur Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Wanita Perimenopause Di Desa Pancuranmas Magelang 2016 Nathazia Meylana,” vol. 008, 2016.
- [6] R. Ramadania, D. Nopriyanto, S. Ramadhani, and F. Nur, “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Insomnia Pada Lansia : Studi Cross-Sectional,” vol. 5, no. April, pp. 15–24, 2024.
- [7] P. P. N. Ekajayanti, Ni Nyoman Pramawati, Putu Mastiningsih, “pengaruh Akupresure Terhadap Penurunan Skala Insomnia Pada Lansia Di Posyandu Lansia Banjar Puseh Desa Angantaka,” vol. VIII, pp. 18–25, 2025.
- [8] M. I. A. A. Sri Nuryati , Rodiyah, “Pengaruh Terapi Musik Instrumental Terhadap Insomnia Jombang,” vol. 3, no. 2, 2017.
- [9] K. D. Pitriyani, M. Ririn, and S. Wulandari, “Efektivitas Terapi Akupresure Terhadap Kualitas Tidur Pada Wanita Menopause : Tinjauan Literatur The Effectiveness of Acupressure Therapy on Sleep Quality in Menopausal Women : A Literature Review,” vol. 5, no. 1, pp. 93–102, 2026.
- [10] N. P. M. Y. U. Ni Gusti Putu Sutreptininghati, Ni Made Egar Adhiestiani, Pande Putu Indah Purnamayanthi, “Pengaruh Akupresur Ht 7 Terhadap Insomia Pada Wanita Perimenopause Di Br. Bhineka Nusa Kauh Dalung Permai Effect of HT 7



Pengaruh Acupresure titik PC6 HT7 dan Music Instrumental Bali terhadap Insomnia Lansia di Posyandu Lansia Banjar Pegending Dalung-Ni Kadek Indah Purnamasari

- Acupressure on Insomnia in Perimenopausal Women at Br. Bhineka Nusa Kauh Dalung Permai,” vol. 8, pp. 1–8, 2024.
- [11] P. M. Nancye, H. D. Tj, and T. M. Keroncong, “Pengaruh Terapi Musik Keroncong Terhadap Tingkat Insomnia,” no. 20, 2008.
- [12] S. W. Tarigan and D. C. Lumbantungkup, “Faktor Faktor yang Berhubungan dengan Insomnia pada Lansia yang di Rawat di RS Efarina Etaham Pematang Siantar,” vol. 4, no. 4, pp. 1253–1261, 2025, doi: 10.54259/sehatrakyat.v4i4.6081.
- [13] N. Meylana and Latar, “Efektivitas Akupresur Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Wanita Perimenopause Di Desa Pancuranmas MagelaNG Nathazia Meylana,” pp. 28–37, 2012.
- [14] J. S. Reisani Hardi Kamagi, “Terapi Musik Pada Gangguan Tidur Insomnia,” vol. 3, pp. 797–809, 2021.
- [15] A. Y. Fitriyanti, “Musik klasik sebagai terapi untuk mengatasi insomnia pada lansia,” vol. 10, no. 6, pp. 40–49, 2026.