

MUSIK KLASIK SEBAGAI TERAPI UNTUK MENGATASI INSOMNIA PADA LANSIA

Ameera Yurida Fitriyanti

ameefitriyanti@gmail.com

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

ABSTRAK

Tidur merupakan kebutuhan fundamental manusia untuk menjaga kesehatan secara menyeluruh. Namun, lansia kerap mengalami penurunan fungsi tubuh yang berdampak pada penurunan kualitas tidur dan memicu insomnia serta kecemasan. Terapi musik hadir sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang aman, murah, dan efektif karena sifat relaksasinya yang mampu menenangkan sistem saraf. Artikel ini bertujuan untuk merangkum bukti-bukti klinis mengenai efektivitas berbagai modalitas terapi musik terhadap kualitas tidur pada lansia. Penelitian ini menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) dengan mencari artikel melalui database Google Scholar menggunakan kata kunci "terapi musik klasik", "insomnia", dan "lansia". Dari total 440 artikel yang teridentifikasi di awal, proses seleksi yang ketat menyisakan 10 artikel utama yang memenuhi seluruh kriteria kelayakan untuk dianalisis. Analisis terhadap 10 studi menunjukkan konsistensi efek positif dari terapi musik terhadap perbaikan kualitas tidur, penurunan tingkat insomnia, serta pengurangan kecemasan. Musik klasik atau musik Mozart terbukti secara signifikan menurunkan skor insomnia dan meningkatkan kenyamanan serta durasi tidur lansia ($p < 0,05$). Selain musik klasik, jenis musik lain seperti musik tradisional (keroncong) dan musik spiritual juga efektif meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi depresi berdasarkan preferensi pasien. Secara keseluruhan, terapi musik secara konsisten memberikan pengaruh positif dalam mengatasi insomnia dan meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Meskipun terdapat variasi dalam hal durasi dan jenis musik, terapi musik sangat direkomendasikan sebagai intervensi non-farmakologis yang aman bagi populasi lansia.

Kata kunci: Terapi Musik Klasik, Insomnia, Lansia.

PENDAHULUAN

Tidur merupakan salah satu kebutuhan terpenting untuk setiap manusia dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan manusia secara keseluruhan. Tidur merupakan keadaan dimana kesadaran seseorang akan menjadi turun, tetapi aktivitas otak tetap memainkan peran yang luar biasa dalam mengatur fungsinya, seperti mengatur fungsi pencernaan, aktivitas jantung dan pembuluh darah, fungsi kekebalan tubuh, hingga proses kognitif. Kualitas tidur yang tidak baik atau durasi tidur yang tidak cukup dapat mengakibatkan berbagai dampak negatif seperti peningkatan risiko komorbiditas diabetes, depresi, dan bunuh diri (Batura, 2021).

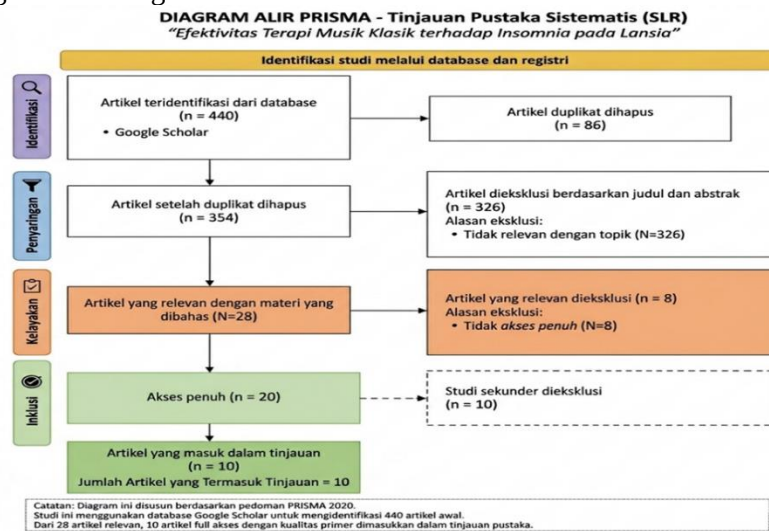
Masalah gangguan tidur ini sangat lazim ditemukan pada dua kelompok populasi khusus, yaitu lanjut usia (lansia) dan pasien kritis di ruang perawatan intensif. Pada lansia, semakin bertambahnya usia, semakin sulit untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik. Hal ini disebabkan karena semakin bertambahnya usia seseorang maka fisik dan kesehatannya semakin menurun. Lansia banyak mengalami penurunan fungsi tubuh, salah satunya adalah insomnia. Selain insomnia, perubahan psikologis yang paling sering muncul dan dialami oleh lanjut usia adalah kecemasan (Wahyuni et al., 2023).

Untuk meminimalkan dampak negatif tersebut, diperlukan intervensi yang aman, murah, dan efektif, salah satunya adalah terapi mendengarkan musik. Musik memiliki sifat relaksasi yang mampu menstimulasi sistem saraf parasimpatis, menurunkan irama jantung, menciptakan suasana tenang, dan memunculkan emosi positif yang mengurangi stres (Brigida, 2026). Melalui artikel berbasis literatur ini, penulis merangkum bukti-bukti

klinis untuk menganalisis efektivitas berbagai modalitas terapi musik terhadap kualitas tidur pada lansia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR). SLR adalah metode tinjauan pustaka yang mengidentifikasi, menilai, dan menginterpretasi seluruh temuan pada suatu topik penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah ditetapkan secara spesifik. Pencarian artikel melalui database elektronik Google Scholar. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian adalah “terapi musik klasik”, “insomnia”, dan “lansia”. Proses seleksi literatur dilakukan melalui empat tahap utama yakni identifikasi dengan melakukan pencarian awal pada database Google Scholar menghasilkan total 440 artikel. Selanjutnya dilakukan tahap penyaringan dengan menghapus 86 artikel yang teridentifikasi sebagai duplikat, menyisakan 354 artikel. Lalu dilakukan penyaringan lanjutan dengan mengeluarkan artikel-artikel yang tidak relevan sebanyak 326 artikel. Selanjutnya dilakukan pemilahan berdasarkan kelayakan, dikeluarkan sebanyak 8 artikel tidak dapat dibuka teks penuh dan sebanyak 10 artikel merupakan Systematic Literature Review. Setelah melalui proses seleksi yang ketat, diperoleh 10 artikel yang memenuhi seluruh kriteria dan digunakan sebagai data utama dalam analisis literatur ini.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Penelitian

No.	Judul Artikel	Nama Jurnal	Nama Penerbit	Tahun	Hasil Penelitian
1.	Pengaruh Terapi Musik Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya Kalimantan Barat	Medic Nutricia Jurnal Ilmu Kesehatan	Dedes Orinta, Fajar Alam Putra, Atik Aryani	2025	Berdasarkan hasil analisis, terjadi penurunan nilai median skor insomnia lansia di Panti Sosial Mulia Dharma Kubu Raya dari 15 sebelum intervensi menjadi 12,5 setelah intervensi. Signifikansi nilai $p=0,001$ ($p<0,05$) ini menegaskan

No.	Judul Artikel	Nama Jurnal	Nama Penerbit	Tahun	Hasil Penelitian
					adanya pengaruh yang signifikan dari pemberian terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat insomnia pada kelompok lansia tersebut.
2.	Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Unit Pelaksana Teknis Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma	Repository STIKES Wira Husada	Rina Apriyani, Antok Nurwidi Antara, Nur Hidayat	2023	Berdasarkan hasil analisis terhadap 12 responden, ditemukan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,003 ($p < 0,05$) pada data pre-test dan post-test. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan signifikan pada kualitas tidur lansia sebelum dan setelah diberikan terapi musik klasik, yang sekaligus membuktikan efektivitas terapi tersebut.
3.	Efektivitas Terapi Musik Klasik Terhadap Kualitas Tidur Pasien Di Intensive Care Unit (Icu) Rs Pelita Anugerah Mranggen Demak	Nursing Care Journal	Maria Dwi Susilowati, Arlies Zenitha Victoria, Felicia Risca Ryandini	2025	Analisis data menggunakan uji Wilcoxon menghasilkan nilai $p = 0,003$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa terapi musik klasik efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pasien di Intensive Care Unit (ICU) RS Pelita Anugerah Mranggen Demak.
4.	Efektivitas Terapi Musik	Jurnal Keperawat	Anjelika Batura	2021	Dampak positif

No.	Judul Artikel	Nama Jurnal	Nama Penerbit	Tahun	Hasil Penelitian
	Terhadap Kualitas Tidur	an Indonesia			intervensi mulai terlihat pada minggu pertama, di mana subjek merasakan efek relaksasi yang ditandai dengan peningkatan kenyamanan menjelang tidur serta berkurangnya frekuensi terbangun di malam hari. Efek ini berkembang lebih signifikan dan konsisten pada minggu kedua, yang ditunjukkan melalui perpanjangan durasi tidur, keteraturan pola tidur, serta reduksi gejala stres dan kecemasan.
5.	<i>The Effect of Mozart's Music, Kitaro Instruments, and Spiritual Music on Menopausal Depression</i>	Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences	Rahayu Sumaningsih, Ayesha Hendriana Ngestiningrum, Teta Puji Rahayu, Apfia Mutiara Kasih	2024	Kelompok intervensi musik Mozart (kelompok A) menunjukkan keunggulan pada parameter fisik, dengan rata-rata berat badan yang lebih tinggi serta perbaikan tekanan darah yang lebih signifikan (penurunan sistolik 9 mmHg dan diastolik 3 mmHg) dibanding kelompok lain. Di sisi lain, untuk penanganan psikologis, musik spiritual menempati urutan

No.	Judul Artikel	Nama Jurnal	Nama Penerbit	Tahun	Hasil Penelitian
					tertinggi dalam menurunkan tingkat depresi, diikuti oleh musik Kitaro yang efektivitasnya berada satu tingkat di bawahnya.
6.	Pengaruh Hipnosis Musik Klasik Mozart Terhadap Kualitas Tidur Pasien Di Ruang Icu	jurnal master medika	Imardiani, Mirna Septiani, Joko Tri Wahyudi	2021	Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur pada pasien kritis setelah diberikan intervensi. Hal ini dibuktikan dengan kenaikan nilai median skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dari 55 (SD = 1,301) saat pre-test menjadi 70 (SD = 1,101) setelah terapi. Uji statistik mengonfirmasi bahwa perubahan tersebut signifikan dengan nilai $p=0,001$ ($p<0,05$), yang berarti intervensi tersebut berpengaruh nyata terhadap peningkatan kualitas tidur pasien.
7.	Pengaruh Terapi Musik Keroncong Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Kecamatan Ngemplak Boyolali	Repository UKH Surakarta	Rika Fentina, Sahuri Teguh Kurniawan, Diyanah Syolihan Rinjani Putri	2023	Sebelum dilakukan intervensi, seluruh responden tercatat mengalami gangguan tidur, dengan sebaran intervensi berupa lagu Bengawan Solo (8

No.	Judul Artikel	Nama Jurnal	Nama Penerbit	Tahun	Hasil Penelitian
					responden), Nyidam Sari (5 responden), dan Selendang Sutra (7 responden). Setelah diberikan intervensi, kualitas tidur mengalami perbaikan signifikan, di mana 90% responden masuk dalam kategori baik. Hasil uji statistik Wilcoxon menunjukkan nilai $p=0,000$ ($\alpha<0,05$), yang menegaskan bahwa intervensi musik tersebut efektif mengatasi gangguan tidur pada responden.
8.	Penerapan Pemberian Terapi Musik Klasik Pada Lansia dengan Gangguan Tidur di Rumah Lansia Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang	VitaMedica : Jurnal Rumpun Kesehatan Umum	Brigida Natalia Ivan Gai, Lilik Pranata, Sri Indrayati	2026	Penerapan Evidence-Based Practice (EBP) melalui pemberian terapi musik klasik selama empat hari berturut-turut pada ketiga lansia menunjukkan penurunan skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) yang positif. Skor akhir intervensi mencatat penurunan pada Tn. E (dari 17 menjadi 13), Ny. A (dari 19 menjadi 12), dan Ny. M (dari 16 menjadi 13). Hasil ini membuktikan bahwa terapi musik klasik

No.	Judul Artikel	Nama Jurnal	Nama Penerbit	Tahun	Hasil Penelitian
					efektif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia, sehingga intervensi nonfarmakologis ini sangat disarankan untuk diterapkan pada lansia yang mengalami gangguan tidur.
9.	Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Jayapura Utara	Healthy Papua	Eka Wahyuni, Baso Witman Adiaksa Isymiarni Syarif	2023	Sebelum intervensi, kelompok perlakuan memiliki distribusi tingkat kecemasan berupa 14 lansia berkategori ringan dan 7 lansia berkategori berat, sementara kelompok kontrol terdiri dari 16 lansia berkategori ringan dan 5 lansia berkategori berat. Setelah pemberian terapi musik klasik, terjadi perubahan pada kedua kelompok. Pada kelompok perlakuan, jumlah lansia dengan kecemasan ringan meningkat menjadi 17 orang dan kecemasan berat menurun menjadi 4 orang. Sementara itu, pada kelompok kontrol, kategori kecemasan ringan menjadi 18 orang dan kecemasan berat berkurang menjadi 3 orang

No.	Judul Artikel	Nama Jurnal	Nama Penerbit	Tahun	Hasil Penelitian
10.	Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Di Bpstw Budhi Luhur Yogyakarta	Jurnal Penelitian Perawat Profesi (JPPPP)	Muhammad Nurahman, Nur Yeti Syarifah, Andri Purwandari	2025	Hasil analisis bivariat menggunakan uji non-parametrik Wilcoxon menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari pemberian terapi musik klasik Mozart terhadap tingkat kecemasan pada lansia. Signifikansi pengaruh ini dibuktikan dengan perolehan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$).

Analisis terhadap 10 studi yang mengevaluasi efek terapi musik pada lansia dan pasien dewasa menunjukkan konsistensi efek positif terapi musik terhadap kualitas tidur, insomnia, dan kecemasan, serta beberapa outcome fisiologis dan depresi. Beberapa studi melaporkan peningkatan kualitas tidur yang signifikan setelah intervensi musik klasik atau musik Mozart. Di Panti Sosial Mulia Dharma, Kubu Raya, median skor insomnia menurun dari 15 menjadi 12,5 setelah terapi musik, dengan $p = 0,001$, menandakan efek signifikan terhadap insomnia pada lansia (Dedes Orinta et al., 2025). Penelitian di Unit Pelaksana Teknis Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma melaporkan perbedaan signifikan antara nilai pre-test dan post-test pada 12 responden ($p = 0,003$), yang menunjukkan peningkatan kualitas tidur pasca-terapi musik klasik (Apriyani, 2023). Temuan serupa dilaporkan pada konteks rumah sakit: pasien ICU di RS Pelita Anugerah Mranggen Demak menunjukkan perbaikan kualitas tidur setelah terapi musik klasik (uji Wilcoxon $p = 0,003$) (Susilowati et al., 2024), dan studi hipnosis musik Mozart pada ruang ICU menunjukkan peningkatan median skor PSQI dari 55 menjadi 70 dengan signifikansi $p = 0,001$ (Imardiani et al., 2021).

Beberapa laporan longitudinal kecil dan studi lapangan juga melaporkan pola pemulihan tidur yang bertahap: efek relaksasi terlihat pada minggu pertama (peningkatan kenyamanan tidur dan pengurangan waktu terjaga) dan semakin konsisten pada minggu kedua dengan durasi tidur lebih panjang serta pengurangan stres dan kecemasan (Batura, 2021). Intervensi singkat selama beberapa hari pada tiga lansia di Rumah Lansia Bhakti Kasih Siti Anna menghasilkan penurunan skor PSQI individual, mendukung efektivitas intervensi singkat berbasis musik klasik untuk meningkatkan kualitas tidur lansia (Brigida, 2026).

Tipe musik tampak memodulasi outcome klinis spesifik. Studi pada wanita menopause membandingkan musik Mozart, instrumen Kitaro, dan musik spiritual menemukan bahwa musik spiritual paling efektif mengurangi depresi, sementara musik Mozart menunjukkan perbaikan indikator fisiologis seperti tekanan darah (penurunan tekanan sistolik rata-rata ~ 9 mmHg dan diastolik ~ 3 mmHg) (Sumaningsih et al., 2024). Selain itu, pemakaian genre lokal (keroncong) pada lansia di Kecamatan Ngemplak, Boyolali, meningkatkan proporsi lansia dengan kualitas tidur baik menjadi 90% pasca-

intervensi (uji Wilcoxon $p = 0,000$), yang mengindikasikan bahwa musik tradisional/budaya juga efektif sebagai intervensi non-farmakologis (Fentina, 2023).

Efek terhadap kecemasan dilaporkan pada beberapa studi. Di BPSTW Budhi Luhur Yogyakarta, terapi musik klasik Mozart menurunkan tingkat kecemasan lansia secara signifikan menurut analisis Wilcoxon ($p = 0,000$) (Nurahman, 2025). Laporan dari wilayah kerja Puskesmas Jayapura Utara menyajikan data deskriptif perubahan distribusi tingkat kecemasan pra- dan pasca-intervensi, namun tanpa laporan uji signifikansi yang lengkap sehingga interpretasi inferensial terbatas (Wahyuni et al., 2023).

Secara keseluruhan, mayoritas studi melaporkan efek statistik signifikan ($p < 0,05$) dari terapi musik terhadap perbaikan kualitas tidur, penurunan insomnia, dan penurunan kecemasan, lintas berbagai setting (panti sosial, rumah lansia, ICU). Variasi efek antar-studi mengindikasikan bahwa faktor mediator potensial termasuk jenis musik (klasik/Mozart, spiritual, atau tradisional), durasi dan frekuensi sesi, serta konteks budaya peserta. Temuan ini mendukung rekomendasi penggunaan terapi musik sebagai intervensi non-farmakologis pada lansia, dengan saran agar protokol intervensi (jenis musik, durasi, frekuensi) dan pengukuran hasil (mis. PSQI, skala kecemasan) distandarisasi pada studi lanjutan untuk meningkatkan generalisasi bukti.

Pembahasan

Hasil-hasil dari studi yang dikumpulkan menunjukkan bahwa terapi musik, terutama musik klasik atau musik Mozart, umumnya membantu memperbaiki kualitas tidur dan mengurangi insomnia pada lansia. Beberapa studi juga menemukan efek positif pada penurunan kecemasan dan perbaikan beberapa tanda fisiologis seperti tekanan darah. Musik yang lembut dan teratur dapat membuat tubuh merasakan relaksasi dan penurunan stimulasi, menenangkan sistem saraf, mengurangi ketegangan otot dan pikiran yang sering mengganggu tidur. Hal ini terlihat dari perubahan cepat pada kenyamanan tidur yang dirasakan peserta sejak minggu pertama pada beberapa studi (Batura, 2021). Musik juga membantu mengalihkan pikiran dari kekhawatiran dan pikiran berulang yang membuat waktu terjaga lebih lama. Studi yang mengukur kecemasan menemukan penurunan signifikan setelah terapi musik Mozart (Nurahman, 2025). Efek fisiologis langsung juga terlihat seperti penurunan tekanan darah dan laju jantung yang mendukung kondisi tubuh untuk tidur lebih nyenyak, misalnya penurunan tekanan sistolik dan diastolik (Sumaningsih et al., 2024).

Ada beberapa faktor yang perlu diperhatikan dalam intervensi ini. Yang pertama, tidak semua musik sama. Musik spiritual tampak lebih efektif mengurangi depresi dibandingkan musik Mozart atau Kitaro pada satu studi (Sumaningsih et al., 2024), sementara keroncong (musik tradisional) juga efektif meningkatkan kualitas tidur pada lansia di penelitian lain (Fentina, 2023). Ini menunjukkan pentingnya memilih genre yang sesuai kebutuhan dan preferensi peserta. Durasi dan frekuensi intervensi juga menjadi hal yang berpengaruh dalam kesuksesan intervensi ini. Beberapa studi menunjukkan perbaikan setelah hanya beberapa hari, sedangkan yang lain mencatat perubahan bertahap selama minggu kedua. Belum ada konsensus tentang durasi optimal dan frekuensi sesi.

Untuk praktik klinis, terapi musik dapat direkomendasikan sebagai tambahan non-farmakologis untuk lansia yang mengalami gangguan tidur atau kecemasan. Pemilihan jenis musik sesuai preferensi pasien seperti musik klasik atau Mozart, musik spiritual, atau musik lokal, penting untuk meningkatkan efektivitas dalam intervensi musik tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis 10 studi terapi musik, secara konsisten menunjukkan efek positif terhadap kualitas tidur dan penurunan insomnia pada lansia serta pengurangan

kecemasan pada beberapa studi. Jenis musik memengaruhi hasil spesifik: musik klasik atau Mozart cenderung meningkatkan kualitas tidur. Meskipun memiliki bukti menjanjikan, keterbatasan seperti sampel kecil, variasi protokol (durasi, frekuensi, jenis musik), dan perbedaan jenis sampel dalam pengukuran mengurangi kemampuan untuk membuat rekomendasi protokol yang baku. Oleh karena itu, terapi musik direkomendasikan sebagai intervensi non-farmakologis yang aman dan potensial efektif untuk lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Batura, A. (2021). EFEKTIVITAS TERAPI MUSIK TERHADAP KUALITAS TIDUR PASIEN. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(2), 115–122.
- Dedes Orinta, Alam Putra, F., Aryani, A., & Studi Keperawatan, P. (2025). PENGARUH TERAPI MUSIK TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL MULIA DHARMA KABUPATEN KUBU RAYA KALIMANTAN BARAT. *Cibangsa.Com*, 20(3). <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644>
- Imardiani, I., Septiani, M., & Wahyudi, J. T. (2021). PENGARUH HIPNOSIS MUSIK KLASIK MOZART TERHADAP KUALITAS TIDUR PASIEN DI RUANG ICU RUMAH SAKIT MUHAMMADIYAH PALEMBANG. *Masker Medika*, 9(1), 352–358. <https://doi.org/10.52523/maskermedika.v9i1.438>
- Muhammad Nurahman, Nur Yeti Syarifah, A. P. (2025). PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK MOZART TERHADAP TINGKAT KECEMASAN LANSIA DI BPSTW BUDHI LUHUR YOGYAKARTA. <https://repository.stikeswirahusada.ac.id/id/eprint/825/>
- N. I. G. Brigida, L. Pranata, S. I. (2026). PENERAPAN PEMBERIAN TERAPI MUSIK KLASIK PADA LANSIA DENGAN GANGGUAN TIDUR DI RUMAH LANSIA BHAKTI KASIH SITI ANNA PANGKALPINANG. *VitaMedica : Jurnal Rumpun Kesehatan Umum*, 4(2), 35–45. <https://doi.org/10.62027/vitamedica.v4i2.673>
- R. Apriyani, A. N. Antara, N. H. (2023). PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA UNIT PELAKSANA TEKNIS RUMAH. *Repository.Stikeswirahusada.Ac.Id*. http://repository.stikeswirahusada.ac.id/511/3/NASKAH_PUBLIKASI_RINA_APRIYANI.pdf
- Rika Fentina, Sahuri Teguh Kurniawan, D. S. R. P. (2023). PENGARUH TERAPI MUSIK KERONCONG TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI KECAMATAN NGEMPLAK BOYOLALI. 000, 1–10.
- Sumaningsih, R., Ngestiningrum, A. H., Rahayu, T. P., & Kasih, A. M. (2024). THE EFFECT OF MOZART'S MUSIC, KITARO INSTRUMENTS, AND SPIRITUAL MUSIC ON MENOPAUSAL DEPRESSION. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 20(SUPP9), 181–185. <https://doi.org/10.47836/mjmhs20.s9.30>
- Susilowati, M. D., Zenitha Victoria, A., & Ryandini, F. R. (2024). EFEKTIVITAS TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP KUALITAS TIDUR PASIEN DI INTENSIVE CARE UNIT (ICU) RS PELITA ANUGERAH MRANGGEN DEMAK. *Nursing Care Journal*, 3(1). <https://ojs.universitastelogorejo.ac.id/index.php/ncj/article/view/653>
- Wahyuni, E., Adiaksa, B., Papua, I. S.-H., & 2023, U. (2023). PENGARUH PEMBERIAN TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP TINGKAT KECEMASAN LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS JAYAPURA UTARA. *Jurnal.Akpermarthenindey.Ac.Id*. <https://jurnal.akpermarthenindey.ac.id/index.php/akper/article/view/113>