

PEMBERIAN MUSIK INSTRUMENTAL ALAM MEMPENGARUHI KUALITAS TIDUR PADA ANAK DI YAYASAN RUMAH ANAK PONDOK HAYAT SURABAYA

Retty Nirmala Santiasari¹, Eny Astuti², Yovianus Helga Widiarto³

^{1,2} Stikes William Booth Surabaya. Jl.Cimanuk No.20 Surabaya

E-mail : rettynirmalasantiasari@gmail.com

ABSTRAK

Kualitas tidur yang baik akan nampak ketika bangun dengan kondisi yang sehat, bugar dan tak tampak lelah. Jika gangguan kualitas tidur di usia produktif dibiarkan berlarut-larut, maka akan mempengaruhi penurunan kinerja dan prestasi. Musik Instrumental Alam adalah bunyi alam yang diciptakan dari berbagai jenis suara alam seperti gemericik air di aliran sungai, rintikan hujan, kicauan burung dan lain-lain. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh pemberian Musik Instrumental Alam terhadap kualitas tidur menggunakan desain quasi Pra-Post eksperimen. Sampel yang digunakan sebanyak 21 orang. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan *Total sampling*. Instrumen penelitian adalah Tabel Observasi pre dan post Musik Instrumental Alam. Setelah ditabulasi, data yang ada dianalisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon* dengan tingkat kemaknaan 0,05. Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan Musik Instrumental Alam sebanyak 10 anak (47,4%) mengalami gangguan kualitas tidur kurang, 9 anak (42,9%) mengalami gangguan kualitas tidur sedang dan 2 anak (9,5%) kualitas tidur yang baik. Setelah dilakukan pemberian Musik Instrumental Alam sebanyak 21 anak (100%) mengalami perbaikan kualitas tidur kearah yang lebih baik. Hasil uji statistik dengan uji *wilcoxon* menunjukkan nilai signifikan (p) sebesar 0,000 yang berarti ada pengaruh pemberian musik Instrumental alam terhadap kualitas tidur anak-anak di Yayasan Rumah Anak Pondok Hayat. Anak-anak di Rumah Anak Pondok Hayat mengalami peningkatan kualitas tidur, karena pemberian musik instrumental alam dapat membuat tenang dengan mendengarkan musik klasik disertai dengan suara alam yang menambah kesan damai nan asri. Sehingga terapi ini diharapkan dapat dilakukan pada pasien yang mengalami gangguan kualitas tidur.

Kata Kunci : Musik Instrumental Alam, Gangguan Kualitas Tidur, Anak-anak.

ABSTRACT

Good quality sleep will be seen when waking up in a healthy condition, fit and do not look tired. If the disruption of sleep quality in productive age is allowed to drag on, it will affect the decline in performance and achievement. Natural Instrumental Music is a natural sound created from various types of natural sounds such as splashing water in the river stream, raindrops, birdsong and others. The study aims to determine the effect of giving Natural Instrumental Music to sleep quality using the experimental Pre-Post quasi design. The sample was used by 21 people. Sampling is done using total sampling. The research instrument is the Pre and Post Observation Table of Natural Instrumental Music. Once tabulated, the existing data is analyzed using the Wilcoxon test with an meaningful level of 0.05. The results showed that before being given Natural Instrumental Music as many as 10 children (47.4%) experienced impaired sleep quality, 9 children (42.9%) experienced moderate sleep quality disorders and 2 children (9.5%) good sleep quality. After giving Natural Instrumental Music as many as 21 children (100%) experienced improvements in sleep quality in a better direction. The results of statistical tests with wilcoxon tests showed a significant value (p) of 0.000 which means there is an influence of nature instrumental music on the quality of children's sleep in pondok hayat children's home foundation. Children in Pondok Hayat Children's Home experience improved sleep quality, Because the provision of natural instrumental music can make calm by listening to classical music accompanied by natural sounds that add to the impression of peace and beautiful. So that this therapy is expected to be done in patients who experience sleep quality disorders.

Keywords: Natural Instrumental Music, Sleep Quality Disorders, Children

PENDAHULUAN

Tidur adalah keadaan tanpa sadar secara penuh, tanpa kegiatan, dan merupakan siklus berulang yang merupakan suatu kegiatan otak dan badaniah yang berbeda (Arkha dkk, 2019). Kualitas tidur yang baik adalah keadaan dimana tidur tersebut menghasilkan kesegaran disertai dengan kondisi bugar ketika bangun dari tidur tersebut (Elisabeth, 2017). Terganggunya kualitas dan kuantitas tidur tidaklah lepas dari efek buruk yang akan ditimbulkan. Jika kondisi dibiarkan dalam jangka waktu yang lama, maka akan menimbulkan berbagai gangguan Kesehatan seperti Penuaan dini, Obesitas, Depresi, Kekebalan tubuh menurun, menurunnya daya ingat, sulit berkonsentrasi, menurunnya libido, dan terganggunya kesuburan sistem reproduksi (Dinkes, 2021).

Menurut American Academy of Sleeping medicine anak usia 2-14 tahun mengalami gangguan tidur sebesar 41% (Archold, 2017). Penelitian lain menunjukkan bahwa anak usia 6-13 tahun sebesar 31% mengalami kesulitan memulai tidur dan mempertahankan kondisi tidur (Liu, 2019). Di Indonesia anak dengan usia 3-6 tahun mengalami gangguan tidur sebesar 79,8% dengan persentase gangguan memulai tidur dan mempertahankannya adalah faktor yang mendominasi dengan persentase sebesar 58,2% (Dini, 2019).

Musik adalah seni atau ilmu untuk menyusun sebuah komposisi nada atau suara dalam urutan, kombinasi dan hubungan temporal yang menghasilkan susunan bunyi berkesinambungan (Ari, 2020) . Musik berasal dari suara. Suara itu sendiri adalah suatu partikel dari berbagai elemen pembentuk dunia ini (Dunia Musik, hal: 15, 2014). Terapi musik merupakan penggabungan beberapa aspek penyembuhan musik itu sendiri dengan kondisi dan situasi baik fisik ataupun tubuh, mental, emosional, spiritual, kognitif dan kebutuhan sosial seseorang (Terapi Musik Bidang Keperawatan, Hal:1, 2013). Musik alam adalah bunyi alam yang diciptakan dari berbagai jenis suara alam seperti gemercik air di aliran sungai, deru ombak, tetesan embun, rintikan hujan, gemuruh petir, kicauan burung).

Djohan mencantumkan hasil penelitian Barbara Crowe, mantan presiden *The National Association of music Therapy* dalam bukunya yang berjudul Psikologi Musik (2019) bahwa musik dan irama menghasilkan efek penyembuhan karena dapat menenangkan aktivitas berlebihan dari otak kiri. Melalui pendengaran akan musik, suara repetitive dapat mengirim sinyal konstan pada korteks dan menurunkan respon dari stimulus yang masuk melalui pengelihat, sentuhan dan bau serta menghasilkan efek relaks pada ketegangan syaraf. Selain itu juga dijelaskan bahwa musik dapat mempengaruhi fungsi sel secara energetik; sistem biologis ke fungsi homeostatis; menenangkan pikiran dan tubuh; atau memiliki efek emosional yang berpengaruh terhadap neurotransmitter dan neuropeptides. Melalui perkembangan teknologi, musik suara alam mulai diciptakan. Komposisi yang menggabungkan antara musik klasik dan suara alam seperti angin, burung, sungai, dan hujan akan menghasilkan frekuensi yang berbeda (Dhona, 2016).

Hasil Survey awal yang dilakukan di Yayasan Rumah Anak Pondok Hayat pada 01 Agustus 2021 didapati anak berusia mulai dari 6-17 tahun. Dua anak usia sekolah mengaku bahwa mereka sulit untuk memulai tidur. Satu anak dewasa muda mengeluh tidak dapat mempertahankan kondisi tidur. Mereka sering terbangun pada jam-jam tertentu dan susah untuk kembali tidur. Alhasil mereka masih merasa ngantuk pada saat pagi hari dimana mereka harus bangun untuk sekolah. Beberapa anak sering terlihat lesu sewaktu menjalani sekolah on line. Berdasarkan hasil survey diatas, peneliti tertarik untuk meneliti apakah musik instrumental alam dapat mengubah kualitas dan kuantitas tidur responden ke arah yang lebih baik. Musik instrumental alam dipilih sebagai salah satu sarana dalam memperbaiki kualitas tidur karena memadukan musik instrumental yang sarat dengan melodi yang berinterval jauh yang dapat membuat efek rileks pada system syaraf dan suara-suara alam seperti aliran sungai yang menambah ketenangan waktu musik ini dimainkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui angka distribusi frekuensi kualitas

tidur berdasarkan jenis kelamin, umur, kualitas dan kuantitas tidur sebelum dan sesudah diberikan terapi musik instrumen alam di Yayasan Pondok Hayat.

Kategori	Jumlah	Persentase
Baik	2	9,5%
Sedang	9	42,9%
Kurang	10	47,6%
Total	21	100%

METODE

Jenis penelitian ini adalah Quasi Pra-Post experimental. Tempat penelitian di Yayasan Rumah Anak Pondok Hayat tahun 2021. Respondennya adalah seluruh anak-anak yang mengalami gangguan kualitas tidur di Yayasan Rumah Anak Pondok Hayat dengan besar sampel 21 anak. Teknik sampling yang digunakan adalah *Total Sampling*.

Pengumpulan data pada penelitian ini berasal dari data primer yang didapat secara langsung dengan menggunakan tabel observasi. Analisa data yang digunakan untuk menguji ada tidaknya perbedaan sebelum dan sesudah diberikan intervensi menggunakan Uji *Wilcoxon* dengan kemaknaan $p < 0,05$. Dengan demikian maka H_1 diterima jika terdapat pengaruh yang signifikan.

HASIL PENELITIAN

Data Umum

Diagram Pie 1 Distribusi Responden berdasarkan Usia

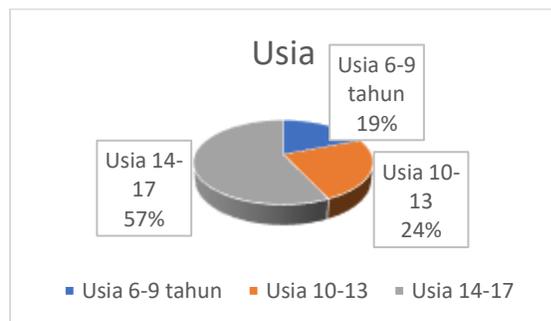


Diagram Pie 2 Distribusi Responden berdasarkan Jenis Kelamin

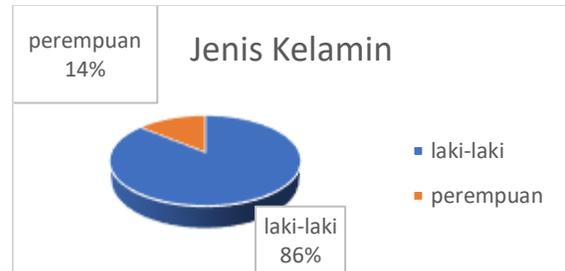
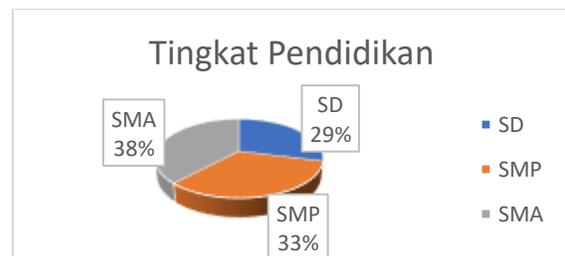


Diagram Pie 3 Distribusi Responden berdasarkan Pendidikan



Tabel 1 Distribusi Data sebelum Dilakukan Terapi Musik Instrumental Alam terhadap kualitas tidur

Tabel 2 Distribusi data sesudah dilakukan terapi Musik Instrumental Alam terhadap gangguan kualitas tidur

Kategori	Jumlah	Persentase
Baik	21	100%
Sedang	0	0
Kurang	0	0
Total	21	100%

Tabel 3 Tabulasi silang frekuensi data distribusi Pemberian Musik Instrumental Alam Terhadap Gangguan Kualitas Tidur,

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Intervensi - Pre Intervensi	Negative Ranks	19 ^a	190.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00
	Ties	2 ^c	
	Total	21	

PEMBAHASAN

Usia

Berdasarkan diagram Pie 5.1 didapatkan separuh lebih dari responden berusia rentang 14-17 tahun sebanyak 11 orang (57 %)

Jenis Kelamin

Berdasarkan diagram Pie 5.2 jumlah terbanyak adalah laki-laki yang terdiri dari 18 orang (86%).

Pendidikan

Berdasarkan Diagram Pie di atas, dari 21 responden dapat kita ketahui jumlah responden yang berjenjang SMA menempati urutan teratas, yaitu sebanyak 8 orang (38%).

Kualitas Tidur Sebelum Dilakukan Pemberian Musik Instrumental Alam di Yayasan Rumah Anak Pondok Hayat

Pada hasil penelitian pada tabel 5.1 tentang distribusi Kualitas Tidur sebelum dilakukan Pemberian Musik Instrumental Alam, sebanyak 10 orang (47,6%) anak mengalami kualitas tidur yang Kurang, sedangkan 9 orang anak (42,9%) mengalami gangguan kualitas tidur sedang dan sebanyak 2 orang (9,5%) masih memiliki kualitas tidur yang baik. Berdasarkan hasil observasi terhadap anak-anak yang mengalami gangguan kualitas tidur terjadi di berbagai kalangan usia, beberapa dari mereka mengaku bahwa mereka sering tidak disiplin dengan jam tidur dibawah pengawasan pengasuh lama mereka sehingga mereka secara tak sadar mengubah pola tidur mereka menjadi tak beraturan dan pada akhirnya mereka sulit mendapatkan kualitas dan kuantitas tidur yang baik. Beberapa anak juga mengaku sebelum tidur memainkan gadget sehingga mereka tak sadar waktu sudah larut dan akhirnya mereka secara tak sadar mengubah jam tidur mereka.

Setiap makhluk hidup memiliki irama kehidupan yang sesuai dengan beredarnya waktu dalam siklus 24 jam. Irama yang seiring dengan rotasi bumi adalah Irama Sirkadian. Pusat control Irama Sirkadian terletak pada bagian *Ventral*

anterior Hypotalamus. Bagian dari otak ini yang mengadakan kegiatan sinkronisasi waktu tidur yang dimiliki manusia. Secara umum, Irama Sirkadian berkoordinasi dengan berbagai macam organ dan system fisiologi termasuk Hormon. Hormon Melatonin adalah hormone yang berperan dalam mengoptimalkan istirahat tidur. Hormone ini disekresikan secara alami dalam jumlah yang terbatas dan disekresikan hanya di waktu-waktu tertentu. Ketika manusia memiliki waktu tidur yang normal dan sesuai dengan Irama Sirkadian, biasanya hormone ini disekresikan pada waktu malam hari. Ketika hormone ini tidak disekresikan maka kualitas tidur dan kuantitas tidur seseorang akan terganggu. Beberapa faktor yang menghambat sekresi Melatonin diantaranya: pergeseran irama Sirkadian akibat perjalanan melintasi daerah yang memiliki perbedaan waktu atau menunda waktu tidur, radiasi elektromagnetik, pencahayaan yang terlalu terang saat tidur malam dan penggunaan ponsel menjelang tidur (Anies, 2021). Kualitas tidur yang baik akan nampak ketika bangun dengan kondisi yang sehat, bugar dan tak tampak lelah (Asmadi, 2008). Jika gangguan kualitas tidur di usia produktif dibiarkan berlarut-larut, maka akan mempengaruhi penurunan kinerja dan prestasi. Terganggunya kualitas dan kuantitas tidur tidaklah lepas dari efek buruk yang akan ditimbulkan.

Berdasarkan keadaan ini peneliti berpendapat bahwa, penyebab Anak-anak di Yayasan Rumah Anak Pondok Hayat mengalami gangguan kualitas tidur adalah karena kebiasaan buruk dengan menunda waktu tidur mereka yang berkelanjutan sehingga secara tak sadar mengubah irama Sirkadian. Dengan demikian hormon melatonin yang seharusnya disekresikan di jam-jam tertentu menjadi terhambat produksinya. Belum lagi beberapa faktor seperti penggunaan ponsel menjelang tidur yang mengakibatkan selain penundaan waktu tidur, produksi hormone melatonin juga terhambat karena radiasi dari ponsel.

Kualitas Tidur Setelah Dilakukan Pemberian Musik Instrumental Alam di Yayasan Rumah Anak Pondok Hayat

Berdasarkan tabel 5.2 didapatkan data bahwa 21 orang (100%) semua mengalami perubahan kualitas tidur menjadi baik.

Musik Alam dapat memberikan manfaat berupa terapi pada para penderita gangguan tidur. Tindakan ini dapat menurunkan gejala depresi di segala tingkatan usia para penderita gangguan tidur (Dayat, Suryana, 2018). Musik Instrumental alam adalah jenis musik yang dapat mempengaruhi otak menjadi lebih rileks dan akan membawa suasana yang asri dan damai sehingga dapat membuat kita merasa tenang dan akhirnya terlelap. musik dan irama menghasilkan efek penyembuhan karena dapat menenangkan aktivitas berlebihan dari otak kiri. Melalui pendengaran akan musik, suara repetitive dapat mengirim sinyal konstan pada korteks dan menurunkan respon dari stimulus yang masuk melalui penglihatan, sentuhan dan bau serta menghasilkan efek relaks pada ketegangan syaraf. Selain itu juga dijelaskan bahwa music dapat mempengaruhi fungsi sel secara energetik; sistem biologis ke fungsi homeostatis; menenangkan pikiran dan tubuh; atau memiliki efek emosional yang berpengaruh terhadap neurotransmitter dan neuropeptides. Beberapa penelitian yang dilakukan oleh Nur Iman Waruwu dkk (2019), di ICU rumah Sakit Royal Prima Medan membuktikan bahwa terdapat pengaruh musik alam terhadap gangguan tidur. Noor Cholifah dkk (2016), melakukan penelitian pengaruh musik alam terhadap penurunan hipertensi di Desa Pelang Mayong, Jepara.

Berdasarkan hasil penelitian yang dikaitkan dengan teori diatas maka dapat dikatakan bahwa Pemberian Musik Instrumental Alam berpengaruh pada kualitas tidur pada anak-anak di Yayasan Rumah Anak Pondok Hayat karena responden menjadi begitu rileks dan tenang dengan mengikuti alunan musik klasik disertai dengan suara alam yang menambah kesan damai dan asri. Responden dengan tingkat kualitas tidur sedang dan kurang mengalami perubahan kearah yang lebih baik. Hal ini disebabkan oleh pelaksanaan Pemberian Musik Instrumental Alam dengan benar yaitu selama 7 hari (1 jam/hari) sehingga membantu dalam memperbaiki kualitas tidur. Namun keberhasilan terapi ini juga tidak lepas dari kepatuhan responden dalam meyakini bahwa terapi Musik Instrumental Alam ini dapat memperbaiki kualitas tidur dari para responden yang ada. Disamping itu tak lepas dari dukungan para pengurus panti yang kooperatif dan mendorong

para responden untuk percaya pada terapi ini dapat menolong mereka.

Pengaruh Pemberian Musik Instrumental Alam Terhadap Kualitas Tidur Anak-anak di Yayasan Rumah Anak Pondok Hayat

Hasil pengumpulan data mengenai perbedaan antara data Pre dan Post serta hubungan dari kedua data secara khusus memberikan gambaran yang bermakna dalam suatu hasil penelitian. Berdasarkan tabulasi silang pada tabel 5.3 dapat kita ketahui bahwa sebanyak 10 orang (47,6%) anak mengalami kualitas tidur yang kurang, sedangkan 9 orang anak (42,9%) mengalami gangguan kualitas tidur sedang dan 2 orang (9,5 %) berkualitas tidur baik. Setelah dilakukan Pemberian Musik Instrumental Alam sebanyak 21 orang (100%) mengalami perbaikan kualitas tidur menjadi baik. Berdasarkan uji statistic *Wilcoxon*, Pemberian Musik Instrumental Alam Terhadap Gangguan Kualitas Tidur Pada Anak-anak di Yayasan Rumah Anak Pondok Hayat bahwa nilai $p=0,00$ yaitu $p<0,05$ dengan demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima yang memiliki arti ada pengaruh, Pemberian Musik Instrumental Alam Terhadap Gangguan Kualitas Tidur Pada Anak-anak di Yayasan Rumah Anak Pondok Hayat.

Mekanisme musik dapat mempengaruhi kualitas tidur pada manusia bermula dari musik yang kita dengarkan melalui telinga yang kemudian diteruskan ke otak lewat getaran pada gendang telinga untuk selanjutnya disalurkan melalui syaraf koklearis. Jadi musik dapat dijadikan sebagai terapi yang memiliki dampak yang sangat luar biasa dalam menangani gangguan, meningkatkan, memulihkan, dan memelihara Kesehatan fisik, mental, emosional, sosial dan spiritual. Terapi Musik, khususnya instrumental alam adalah musik yang bersifat universal dan menenangkan oleh karenanya musik ini cocok di segala kalangan usia.

Oleh karena sifatnya yang Universal, Peneliti dapat menyimpulkan bahwa Pemberian Musik Instrumental Alam sangat efektif untuk memberikan efek terapi non-farmakologi kepada orang-orang yang mengalami gangguan kualitas tidur dan sebagai musik terapi relaksasi yang mampu menenangkan pikiran. Terapi musik berbeda dengan pelajaran musik atau musik entertainmen. Pada dasarnya terapi musik ini tidak

hanya sekedar memberikan musik Instrumental alam saja kepada klien yang bersangkutan, melainkan ada beberapa aspek penting yang perlu dipahami oleh seorang perawat untuk menjadikan musik sebagai sarana penyembuhan. Aspek penting tersebut meliputi; Musik, Terapis dan Klien. Dalam proses ini, terapis harus membangun suatu kepercayaan bersama klien yang akan memberikan energi positif yang mampu membangkitkan semangat klien untuk sembuh yang akan mempengaruhi peningkatan imunitas didalam diri klien. Respon yang positif yang klien miliki akan memberikan hubungan timbal balik dalam proses penyembuhan. Musik Instrumental Alam sendiri bukanlah terapi yang bisa kita lakukan secara instan untuk memperoleh hasil yang optimal, melainkan butuh proses yang bergantung pada kondisi klien. Itulah sebabnya pemberian Musik Instrumental Alam tak dapat dilakukan dalam waktu yang sangat singkat. Butuh keyakinan, kedisiplinan dan kesabaran dalam prosesnya.

KESIMPULAN

1. Kualitas Tidur pada anak-anak di Yayasan Rumah Anak Pondok Hayat sebelum dilakukan pemberian Musik Instrumental Alam adalah 10 orang (47,6%) mengalami gangguan kualitas tidur berat, 9 orang (42,9%) dan 2 orang (9,5%) mengalami kualitas tidur baik.
2. Kualitas tidur pada anak-anak di Yayasan Rumah Anak Pondok Hayat setelah dilakukan pemberian Musik Instrumental Alam menjadi berubah, yaitu sebanyak 21 responden (100%) mengalami perbaikan kualitas tidur menjadi baik.
3. Ada pengaruh pemberian Musik Instrumental Alam terhadap kualitas tidur anak-anak di Yayasan Rumah Anak Pondok Hayat yang dapat dibuktikan dengan hasil uji Wilcoxon $p = 0,00$

SARAN

1. Bagi STIKes William Booth
Diharapkan hasil dari penelitian ini sebagai penambah referensi tentang metode untuk mengatasi masalah kualitas tidur dengan mengaplikasikan pemberian Musik Instrumental alam di lapangan.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dengan adanya penelitian ini diharapkan para peneliti selanjutnya dapat mengembangkan Teknik terapi menggunakan musik dalam memperbaiki kualitas tidur ataupun sebagai Teknik untuk mengatasi gangguan Kesehatan lainnya

3. Bagi Pengurus Anak-anak di Panti Anak Pondok Hayat.

Hendaknya Pengurus Panti dapat mengarahkan pola tidur dan gaya hidup yang disiplin serta memberikan Musik Instrumental Alam sebagai terapi yang dapat membantu anak untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik sehingga tercipta keseimbangan dan keselarasan bagi anak-anak usia produktif dalam mengembangkan bakat dan prestasi. Dimulai dari mendapatkan kualitas tidur yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anies. 2021. *Waspada Susah Tidur*. Jogjakarta: AR-RUZZ MEDIA.
- Aziz. A Hidayat dkk. 2015. *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia*. Surabaya: Health Books Publishing
- Dayat Suryana. 2018. *Terapi Musik*. Bandung: Create Space Independent Publish
- Dian Natalina. *Terapi Musik Bidang Keperawatan*. Jakarta: Mitra Wacana Media
- Djohan. 2019. *Psikologi Musik*. Yogyakarta: Best Publisher
- Epi, K. (2018). *Pengembangan Instrumental Kualitas Tidur dan Gangguan Tidur dalam Penelitian*. URL: <https://www.researchgate.net/publication/329000852>
- Eya Grimonia. 2014. *Dunia Musik Sains-Musik untuk Kebaikan Hidup*. Bandung: Nuansa Cendikia
- H.Syamsu Yusuf. 2016. *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. Bandung: Rosda
- Hello Sehat. 2021. "Makanan dan Minuman untuk Mengatasi Insomnia" <https://hellosehat.com/pola-tidur/insomnia/makanan-minuman-untuk-mengatasi-insomnia/?amp=1>. Diakses 20 September 2021 Jam 08.51 WIB.

- Irmawati. 2015. *Keajaiban Antioksidan*. Jakarta: Padi.
- Lexy J Moleong. 2017. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jawa Barat: Rosda
- Nasrul, S, Fakhrudin, A, Nurul Devi. (2017). *Pengaruh terapi Musik Alam terhadap Frekuensi Denyut Jantung Pada Pasien Selama Operasi dengan Anestesi Spinal di RSUD Pandaan Arang Boyolali*. URL: stikeskusumahusada.ac.id
- National Sleep Fondation. 2017. *Sleep In America Poll*. (www.sleepfoundation.org)
Diakses 18 Agustus 2021 jam 10.00 WIB
- Nur Iman Waruwu, dkk. *Pengaruh Terapi Musik Suara Alam Terhadap Kualitas Tidur Pasien Kritis di Ruang ICU RSU Royal Prima Medan*. URL: <http://ojs.stikesbhamadaslawi.ac.id/index.php/jik/article/view/21>
- Nursalam. 2020. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Sitiatava R Putra. 2011. *Tips Sehat dengan Pola Tidur Tepat dan Cerdas*. Jogjakarta: Buku Biru
- Tiffani Esherlita. 2015. *Susah Tidur: Mengatasi susah Tidur*. Jakarta: Lentera Bangsa
- Tri Ayu Putri Purbasari. 2016. *Gambaran Gangguan Tidur pada Remaja Awal Usia 12-15 Tahun di Tangerang Selatan*. URL: <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/33154>
- Yudrik Jahja. 2012. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group