

**PERBEDAAN KUALITAS TIDUR MENDENGARKAN MUSIK  
DENGAN TANPA MENDENGARKAN MUSIK DI ASRAMA  
PUTRI KEPERAWATAN UNIVERSITAS TRIBHUWANA  
TUNGGADEWI MALANG**

---

Herlinawati<sup>1)</sup>, Susi Milwati<sup>2)</sup>, Sulasmini<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang

<sup>2)</sup> Dosen Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

<sup>3)</sup> Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang

Email: [jurnalpsik.unitri@gmail.com](mailto:jurnalpsik.unitri@gmail.com)

**ABSTRAK**

Kebutuhan tidur bervariasi pada tiap kelompok umur. Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur salah satunya adalah musik. Alunan musik dapat menstimulasi tubuh memproduksi molekul Nitrat Oksida, molekul ini bekerja pada tonus pembuluh darah sehingga dapat mengurangi tekanan darah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur mendengarkan musik dengan tanpa dengar musik di asrama putri keperawatan Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang. Penelitian ini menggunakan desain *Komparatif*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi Semester 2 di Asrama Putri Keperawatan Universitas Tribhuwana Tunggadewi berjumlah 57 orang, Pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling* didapatkan sebanyak 50 orang. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah; mahasiswi yang tinggal di asrama putri tidak menderita sakit parah (rawat inap), bersedia menjadi responden, dan berusia 18-21 tahun. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan uji statistik *paired sample T test* dengan derajat kemaknaan (0,05). Hasil penelitian (44%) responden yang mendengarkan musik sebelum tidur memiliki kualitas tidur cukup dan (44%) responden tanpa mendengarkan musik sebelum tidur memiliki kualitas tidur yang kurang. Analisis *Paired Samples T Test* di dapatkan hasil  $\alpha 0,011 < 0,05$ , artinya terdapat perbedaan kualitas tidur mendengarkan musik dengan tanpa mendengarkan musik di asrama putri keperawatan Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang. Direkomendasikan kepada mahasiswa kurang lebih 30 menit mendengarkan musik sebelum tidur akan membuat kualitas tidur menjadi baik.

**Kata kunci:** Kualitas Tidur, Mahasiswi Keperawatan, Musik

**THE DIFFERENCE OF SLEEP QUALITY THAT LISTEN TO THE MUSIC AND  
WITHOUT LISTEN TO THE MUSIC IN NURSING GIRL DORMITORY,  
UNIVERSITAS OF TRIBHUWANA TUNGGADDEWI MALANG**

**ABSTRACT**

*The need of sleep varies in each age group. The one factor that affect the sleep quality is music. Music can stimulate the body to produce the Nitric Oxide molecule, this molecule works on vascular, so it can reduce blood pressure. The purpose of this study was to determine the difference of sleep quality that listen to the music and without listen to the music in nursing girl dormitory, University of Tribhuwana Tungga Dewi Malang. Comparative design were used in this study. The population were nursing girl students at 2<sup>nd</sup> Semester in Nursing Girl Dormitory, University of Tribhuwana Tungga Dewi amount 57 people. With simple random sampling, there were 50 nursing girl students. Inclusion criteria in this study consist of; healthy nursing girls lived in dormitory girl, willingness to be respondent, and the age from 18 to 21 years old. Data were analyzed by using statistical test of paired sample T test with significance level (0.05). The result of the study (44%) of respondents that listen to the music before sleep have enough sleep quality, (44%) of respondents without listen to the music before going to bed have less sleep quality. Analysis of Paired Samples T Test show that;  $\alpha = 0.011$  ( $\alpha < 0.05$ ). Its mean was the difference of sleep quality that listen to the music and without listen to the music in nursing girl dormitory, University of Tribhuwana Tungga Dewi Malang". It was recommended to the student to listen to the music before sleep approximately 30 minutes to make increase the sleep quality.*

**Keywords:** Sleep Quality, Nursing Girl Student, Music

**PENDAHULUAN**

Tidur bukanlah sebuah pilihan dalam *lifestyle*, namun merupakan kebutuhan seperti bernafas, makan dan minum. Walaupun tidur sering dipandang sebagai keadaan dimana tubuh tidak aktif, sebenarnya tidur merupakan keadaan aktif, penting dan involunter, dimana tanpanya kita tidak dapat

berfungsi secara efektif. Tidur bukan sekedar keadaan tidak terjaga, karena pada stadium tertentu, penyerapan oksigen oleh otak lebih tinggi dari normal (Robotham, 2011; Sherwood, 2001).

Kebutuhan tidur bervariasi pada tiap kelompok umur. Seseorang dapat puas dengan tidur hanya sekitar 4 jam, namun ada pula butuh tidur 8 jam. Mahasiswa merupakan kelompok umur

dewasa awal dan dewasa tengah. Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah. Sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk (Hidayat, 2006). Kualitas tidur, menurut *American Psychiatric Assosiation* (2000), dalam Wisundari (2013). Didefinisikan sebagai suatu fenomena kompleks yang melibatkan beberapa dimensi. Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur. Aspek-aspek kualitas tidur tersebut meliputi rasa nyaman selama tidur (tidak mengalami gangguan tidur), waktu tidur minimal enam jam, tidak memperoleh mimpi buruk, tidur lebih awal dan bangun lebih awal, dan merasa segar saat terbangun. Beberapa penelitian melaporkan bahwa efisiensi tidur pada usia dewasa muda adalah 80-90% .

Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur salah satunya adalah musik, dengan mendengarkan musik, system limbik teraktivasi dan individu menjadi rileks sehingga pikiran menjadi tenang. Selain itu alunan musik dapat menstimulasi tubuh memproduksi molekul Nitrat Oksida (NO), Molekul ini bekerja pada tonus pembuluh darah sehingga dapat mengurangi tekanan darah. jika tekanan darah dalam keadaan normal detak jantung akan normal sehingga individu tidur menjadi lebih berkualitas.

Musik adalah suara yang disusun demikian rupa sehingga mengandung irama lagu, dan keharmonisan terutama suara yang dihasilkan dari alat-alat yang dapat menghasilkan bunyi-bunyian. Menurut Djohan (2009) menyatakan bahwa musik adalah satu dari sekian jenis pengalaman yang dapat menyentuh pada semua tingkatan kesadaran manusia. Sebagai stimulus sensori yang kuat, musik bekerja secara simultan dalam tubuh, pikiran, dan jenis, dan jiwa. Suara dan musik digunakan untuk menghilangkan situasi yang tidak menyenangkan atau yang tidak diinginkan. Sedangkan secara psikologis, musik dapat membuat seseorang menjadi lebih rileks, mengurangi stress, menimbulkan rasa aman dan sejahtera, melepaskan rasa gembira dan sedih, dan membantu serta melepaskan rasa sakit (Djohan, dalam Harsono, 2013).

Prinsip kerja musik yang didengar oleh telinga akan distimulasi ke otak. Kemudian musik tersebut akan diterjemahkan musik dan target yang akan distimulasi. Gelombang suara yang di hantarkan ke otak akan membangkitkan gelombang otak *alfa* yang dapat membangkitkan relaksasi hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa dengan menggunakan musik yang sederhana. Menenangkan dan mempunyai tempo teratur dapat mengatasi stress dan menimbulkan kondisi rileks pada seseorang Kondisi rileks pada seseorang membuat tubuh dapat beristirahat dengan baik dan tidur menjadi lebih nyaman

sehingga kualitas tidur akan menjadi baik.

## METODE PENELITIAN

Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswi di Asrama Putri Keperawatan Universitas Tribhuwana Tungadewi, Jalan Tlogowarna, Kecamatan Lowokwaru, Kab.Malang yang berjumlah 57 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling* didapatkan sebanyak 50 orang mahasiswa. Sampel dalam penelitian ini dibagi menjadi 2 bagian. Kelompok kontrol 25 orang dan kelompok perlakuan 25 orang.

Kriteria Inklusi dalam penelitian ini adalah mahasiswi yang tinggal di asrama putri tidak menderita Sakit parah (Rawat Inap) dan bersedia menjadi responden, usia responden rata-rata 18-21 tahun. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kuesioner kualitas tidur menggunakan *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* yaitu responden diminta untuk memilih jawaban 9 pertanyaan yang sesuai dengan apa yang dialami, responden cukup memberikan tanda (√). Selanjutnya Hubungan kedua variabel tersebut diperlihatkan dengan menggunakan *Uji Sample Paired T Test* dengan menggunakan bantuan *software SPSS* versi 17 dengan taraf signifikan ( $\alpha = 0,05$ ) dengan interpretasi apabila  $\alpha < 0,05$  artinya  $H_0$  ditolak yaitu ada hubungan antara variabel dependen dengan independen. Apabila  $\alpha > 0,05$

artinya  $H_0$  diterima yaitu tidak ada hubungan antara variabel dependen dan variabel independen. Dan untuk etika penelitian terdiri dari lembar persetujuan, tanpa nama dan kerahasiaan. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah musik, sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah kualitas tidur.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan umur

Umur	f	(%)
19 Tahun	6	24
20 Tahun	16	64
21 Tahun	3	12
Total	25	100

Berdasarkan Tabel 1. dapat diketahui bahwa sebagian besar ( 64% ) dari responden kelompok kontrol berusia 20 tahun sebanyak 16 orang.

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan umur pada kelompok perlakuan

Umur	f	(%)
19 Tahun	5	20
20 Tahun	19	76
21 Tahun	1	4
Total	25	100

Berdasarkan Tabel 2. dapat diketahui bahwa sebagian besar (76%) dari responden kelompok perlakuan berusia 20 tahun sebanyak 19 orang.

Tabel 3. Karakteristik berdasarkan kualitas tidur mendengarkan musik

Kualitas Tidur	f	(%)
Sangat Baik	0	0
Baik	10	40
Cukup	11	44
Kurang	4	16
Total	25	100

Berdasarkan Tabel 3. dapat dilihat bahwa (44%) responden yang mendengarkan musik sebelum tidur memiliki kualitas tidur cukup artinya: Sedikit mengalami gangguan tidur, seperti kebiasaan tidur yang tidak tepat pada jadwalnya, memiliki kualitas yang kurang baik, telat tidur dan memiliki gangguan tidur dan (40%) responden yang mendengarkan musik sebelum tidur memiliki kualitas tidur yang baik artinya: mengalami sedikit gangguan tidur, contohnya telat tidur, mengalami durasi tidur yang kurang tetapi tidak tidak terlalu sering.

Tabel 4. Karakteristik Berdasarkan Kualitas Tidur Tanpa Menggunakan Musik

Kualitas Tidur	f	%
Sangat Baik	0	0
Baik	5	20
Cukup	9	36
Kurang	11	44
Total	25	100

Berdasarkan Tabel 4. dapat dilihat bahwa (44%) responden tanpa mendengarkan musik sebelum tidur

memiliki kualitas tidur yang kurang, dan sebagian kecil (20%) responden tanpa mendengarkan musik sebelum tidur memiliki kualitas tidur ya

Tabel 5. Perbedaan kualitas tidur mendengarkan musik dengan tanpa mendengarkan musik di asrama putri Keperawatan Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang

Variabel	N	p-value	Keterangan
Kualitas tidur mrndengarkan musik dengan tanpa mendengarkan musik	50	0,011	H <sub>0</sub> ditolak

Berdasarkan hasil perhitungan pada Tabel 5, didapat  $p\ value = 0,011 < \alpha$  (0,05) yang berarti H<sub>0</sub> ditolak, sehingga ada “Perbedaan Kualitas Tidur Mendengarkan Musik Dengan Tanpa Mendengarkan Musik di Asrama Putri Keperawatan Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang”.

#### Kualitas Tidur Mendengarkan Musik

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa (44%) responden yang mendengarkan musik sebelum tidur memiliki kualitas tidur cukup, 56% dikarenakan responden sering bangun tengah malam untuk ke kamar mandi untuk kencing untuk itu disarankan sebelum tidur tidak usah makan yang manis-manis. (40%) responden yang

mendengarkan musik sebelum tidur memiliki kualitas tidur yang baik.

Musik memiliki fungsi untuk meningkatkan, mengubah emosi dan aspek spiritual (Djohan, 2008). Musik merupakan sarana untuk menata dan meningkatkan kualitas diri baik pada aspek kognitif, emosi maupun fisik (Djohan, 2008). Penelitian mengenai pengaruh musik terhadap manusia telah banyak diteliti, salah satunya menyebutkan bahwa musik dengan tempo rendah dapat membuat pendengarnya lebih rileks. Musik-musik stimulatif cenderung meningkatkan energi tubuh, menyebabkan tubuh bereaksi, meningkatkan detak jantung dan tekanan darah. Sementara musik-musik sedatif atau musik relaksasi menurunkan detak jantung dan tekanan darah, menurunkan tingkat rangsang dan secara umum membuat tenang bila elemen musik stabil dan dapat diprediksi, maka subjek cenderung merasa rileks. Akan tetapi bila elemen musik bervariasi setiap saat dan subjek merasa perubahan yang tiba-tiba, maka tingkat rangsang akan menjadi tinggi karena adanya stimulasi.

Sebuah musik dapat saja terdengar lembut dan tenang, walaupun diperpanjang berjam-jam dan tidak dibuat macam-macam, sebenarnya sebuah nada dengan sendirinya telah membawa pulsa gelombang yang mempengaruhi pikiran dan tubuh dalam berbagai tingkatan. Mendengar musik sebenarnya tidak sesederhana proses persepsi sensor yang pasif. Telinga bertanggung jawab untuk

respons fisiologis dari vibrasi mekanis yang masuk ke kanal pendengaran. Tetapi semua itu tergantung pula pada pikiran pendengar dalam mengkonsepsi melodinya, yang dimana untuk mendapatkan hasil tersebut harus dilakukan setiap hari berulang-ulang. Sehingga sebuah melodi bukan hanya nada-nada dengan perangkat fisika saja. Akibatnya adalah harus ada perbedaan dengan istilah mendengarkan dan mendengar musik. (Djohan dalam Harsono, 2013).

Mendengarkan musik saat sebelum tidur tentunya menjadikan individu menjadi rileks dan lebih santai. Irama melodi yang di dengar oleh individu akan memuat detak jantung individu menjadi stabil, dengan kata lain detak jantung mengikuti irama lagu yang diputar. Stimulasi ini yang memberikan dampak yang positif kepada individu sehingga individu merasa nyaman dan menjadikan kualitas tidurnya menjadi lebih baik.

Kualitas tidur yang baik sangat banyak manfaatnya, salah satunya adalah dapat meningkatkan daya tahan konsentrasi. Hal ini dibenarkan oleh Potter dan Perry (2005), Bila anda cukup tidur atau kualitas tidur yang baik, tubuh akan terasa bugar, memori di otak pun akan lebih cepat diakses. Kemudahan akses data dan informasi dari memori otak akan meningkatkan daya konsentrasi.

Tidur yang baik akan meningkatkan system kekebalan tubuh. Ketika tidur sel tubuh diregenerasi.

Terjadi peningkatan produksi sistem kekebalan tubuh dan protein tertentu selama tidur, sebagai agen tertentu yang memerangi penyakit. Pembunuh kanker yang disebut TNF (*tumour necrosis factor*) juga dipompa melalui pembuluh darah saat tidur. Inilah yang menyebabkan tidur yang cukup dapat membantu melawan infeksi.

Begitu juga dengan kualitas tidur yang buruk, hal ini akan mengakibatkan gangguan pola tidur), Gangguan pola tidur adalah kondisi yang jika tidak diobati secara umum akan menyebabkan gangguan tidur malam yang mengakibatkan munculnya salah satu dari ketiga masalah berikut: insomnia; gerakan atau sensasi abnormal dikala tidur atau ketika terjaga ditengah malam atau rasa mengantuk yang berlebihan di siang hari.

Hal ini dibenarkan oleh Hidayat (2009) Kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dapat di bagi menjadi tanda fisik dan tanda psikologis. Di bawah ini akan di jelaskan tentang apa saja tanda fisik dan psikologis yang di alami.

Menurut Hidayat (2009) Sakit dapat mempengaruhi kebutuhan tidur seseorang, banyak penyakit yang memperbesar kebutuhan tidur misalnya penyakit disebabkan *infeksi*, tapi banyak juga keadaan sakit menyebabkan seseorang kurang tidur, bahkan menjadi seseorang tidak bisa tidur.

Kualitas tidur juga dipengaruhi oleh factor lingkungan. Jika lingkungan

yang bising akan mengakibatkan individu menjadi susah tidur. Jadi kualitas tidur pada individu tersebut menjadi buruk. Hal ini dibenarkan Hidayat (2009) Keadaan lingkungan dapat mempengaruhi kemampuan untuk tertidur dan tetap tidur diantaranya adalah suara atau kebisingan, suhu ruangan, dan pencahayaan. Keadaan lingkungan yang aman dan nyaman bagi seseorang dapat mempercepat terjadinya proses tidur.

### **Kualitas Tidur Tanpa Mendengarkan Musik**

Berdasarkan Tabel 4 dapat dilihat bahwa (44%) responden tanpa mendengarkan musik sebelum tidur memiliki kualitas tidur yang kurang, 56% nya dikarenakan kebiasaan tidur yang larut malam, sering terbangun tengah merasa ke panasan. Disarankan kepada pengelola Asrama untuk memberikan kipas angin tiap kamar sehingga membantu untuk meningkatkan kualitas menjadi lebih baik. dan sebagian kecil (20%) responden tanpa mendengarkan musik sebelum tidur memiliki kualitas tidur yang baik.

Kualitas tidur juga dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah faktor penyakit. Setiap penyakit yang menyebabkan nyeri, ketidak nyamanan fisik (kesulitan bernapas), atau masalah suasana hati (kecemasan atau depresi dapat mengakibatkan masalah tidur. Seseorang yang sedang sakit membutuhkan waktu tidur lebih lama dai pada keadaan normal. Sering sekali pada orang sakit kualitas tidurnya juga akan

buruk karena penyakitnya seperti rasa nyeri yang ditimbulkan oleh luka, tumor atau kanker pada stadium lanjut.

### **Perbedaan Kualitas Tidur Mendengarkan Musik Dengan Tanpa Mendengarkan**

Berdasarkan Tabel 5 hasil analisis data dengan menggunakan uji *bedpaired samples t test* dengan menggunakan bantuan SPSS versi 17 *for Window*, didapat  $value = 0,011 < \alpha (0,05)$  yang berarti  $H_0$  ditolak, sehingga ada “Perbedaan Tidur Mendengarkan Musik Dengan Tanpa Mendengarkan Musik Dengan Kualitas Tidur di Asrama Putri Keperawatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang”

Hasil pengumpulan data yang didapatkan dari responden yang tanpa mendengarkan musik diketahui bahwa (44%) responden tanpa mendengarkan musik sebelum tidur memiliki kualitas tidur yang kurang baik. Untuk responden yang mendengarkan musik sebelum tidur diketahui bahwa sebagian kecil (16%) responden mendengarkan musik sebelum tidur memiliki kualitas tidur yang kurang baik. Hal ini menunjukan adanya perbedaan kualitas tidur antara responden yang mendengarkan musik dan tanpa mendengarkan musik. Selisih perbedaan tersebut menunjukan angka (28%).

Data kualitas tidur tanpa menggunakan musik yang baik pada responden, didapatkan sebagian kecil (20%) responden tanpa mendengarkan musik sebelum tidur memiliki kualitas tidur yang baik, dan (40%) responden

yang mendengarkan musik sebelum tidur memiliki kualitas tidur yang baik. Perbedaan kualitas tidur antara responden yang mendengarkan musik dan tanpa mendengarkan musik ini juga sudah jelas, nilai angka perbedaan tersebut (20%). Jadi, dalam penelitian ini ada peningkatan kualitas tidur responden saat diberikan stimulasi pada responden yang mendengarkan musik sebelum tidur.

Responden yang mendengarkan musik sebelum tidur memiliki kualitas tidur yang baik dan cukup. Hal ini dikarenakan adanya stimulasi dari luar yaitu musik. Musik yang di dengar akan mengantarkan rangsangan ke korteks selebri dinagian otak. Rangsangan ini memberikan dampak tenang dan rileks pada jantung, sehingga pikiran mnjadi tenang dan kualitas tidur manjadi baik dan cukup.

Menurut seorang ahli menyatakan bahwa terapi musik yang dibenarkan 30 menit sampai satu jam setiap hari menjelang waktu tidur. secara teratur selama 1 minggu cukup efektif untuk mengurangi gangguan tidur (Djohan, 2009). Teori tersebut diterapkan oleh peneliti Novianti (2014) dalam penelitiannya dengan memberikan terapi musik (salah satunya musik keroncong) selama 30 menit setiap hari sebelum tidur dan secara teratur selama 7 hari. Musik keroncong yang diberikan bertempo pelan sesuai dengan kesukaan responden. Musik dengan tempo lamban memberikan rangsangan pada *korteks serebri (korteks auditorius primer dan sekunder)* sehingga dapat

menyeimbangkan gelombang otak menuju gelombang otak alpha yang menandakan ketenangan (Widyastuti, 2013). Ketenangan yang ditimbulkan dan pemberian terapi musik membuat responden nyaman dan rileks sehingga terjadi peningkatan pada kualitas tidur lansia yang awalnya buruk menjadi baik.

## **KESIMPULAN**

- 1) Hampir setengah responden yang mendengarkan musik sebelum tidur memiliki kualitas tidur cukup.
- 2) Hampir setengah responden tanpa mendengarkan musik sebelum tidur memiliki kualitas yang kurang.
- 3) Terdapat perbedaan kualitas tidur mendengarkan musik dengan tanpa mendengarkan musik di asrama putri keperawatan Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang.

## **SARAN**

Peneliti berikutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lanjut tentang penelitian ini dengan menggunakan metode penelitian yang berbeda misalnya dengan metode korelasi sehingga hasil penelitian ini dapat disempurnakan dan dapat mengetahui hubungan antar variabel yang lebih signifikan. Penelitian berikutnya juga dapat melakukan penelitian mengenai perbedaan jenis musik dan faktor-faktor lain yang

mempengaruhi kualitas tidur seperti lingkungan, kelelahan, gaya hidup.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Djohan. 2008. *Psikologi Musik*. Yogyakarta: Penerbit Buku Baik.
- Djohan. 2009. *Psikologi Musik*. Yogyakarta: Penerbit Buku Baik.
- Harsono. 2013. Pengaruh Terapi Musik Jazz Terhadap Tingkat Stress Pada Mahasiswa Semester 8 Yang Mengerjakan Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan (PSIK) Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang. *Skripsi*. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Tribhuwana Tunggadewi. Malang.
- Hidayat, A. A. A. 2009. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Novianti. 2014. Pengaruh Terapi Music Keroncong Dan Aroma Terapi Lavender Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Dipanti Wredha Dharma Bakti Kasih. *Skripsi*. Program Studi S-1 Keperawatan Stikes Kusuma Husada. Surakarta.

Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Potter & Perry. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses dan Praktik Edisi 4 Volume 2*. Jakarta: EGC.

Robotham, D., Chakkalackal, L., Cyhlarova, E. 2011. *Robotham: The Impact Of Sleep On Health And Wellbeing*. Mental Health Foundation. Sleep Matters.

Widyastuti. 2013. *Perbedaan Efektifitas Terapi Musik dengan Teknik Relaksasi Progresif terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia di Banjar Peken Desa Sumerta Kaja*, Program Studi Ilmu Keperawatan UNUD;Denpasar,  
<https://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/view/6127/4618>.  
Diakses pada tanggal 25 Mei 2015.

Wisundari. 2013. *Perbedaan Kualitas Tidur Pada Remaja Putri yang Menggunakan Lampu dan Tidak Menggunakan Lampu di Asrama Keperawatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang*. *Skripsi*. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Tribhuwana Tungadewi. Malang.