

DAFTAR PUSTAKA

- Achjar, K. A. H. (
- Aji, H. P., & Yektingtyastuti, Y. (2024). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Sereh, Jasmine Dan Jahe Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Posbindu Desa Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang. *The Shine Cahaya Dunia S-1 Keperawatan*, 9(02).
- Andas, M., Prima, A., Anisa, P., Romantika, I. W., & Fauziah, W. (2024). *Tidur Nyenyak di Usia Senja: Panduan Intervensi Non Farmakologi untuk Lansia*. Jambi: PT Sonpedia Publishing Indonesia.
- Bandiyah, S. (2015). *Lansia dan Keperawatan Gerontik*. Jakarta: NUMED.
- Barus, R. E. B., & Nurhidayah, R. E. (2023). Intervensi Keperawatan Holistik Melalui Terapi Musik untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Insomnia. *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA (JKSP)*, 6(1), 213–221.
- Bkkbn. (2022). *Bali dan Fenomena Bertambah Banyaknya Penduduk Usia Tua*. Denpasar: Bkkbn Provinsi Bali.
- Chan, M. F., Chan, E. A., & Mok, E. (2020). Effects of music on depression and sleep quality in elderly people: A randomised controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 18(3–4), 150–159.
<https://doi.org/10.1016/j.ctim.2010.02.004>
- Dewi, P. A., & IGAI, A. (2020). Angka kejadian serta faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan tidur (insomnia) pada lansia di Panti Sosial Tresna Werda Wana Seraya Denpasar Bali Tahun 2013. *EJ Medika Udayana*, 3(10), 1–13.
- Edison, H. (2021). Hubungan insomnia dengan hipertensi. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 24(1), 46–56.
- Eswarya, B., Putra, I. G. B. G. P., & Widarsa, I. K. T. (2023). Gambaran Kualitas Tidur Penderita Hipertensi Di Puskesmas II Denpasar Barat. *Aesculapius Medical Journal*, 3(2), 240–246.
- Godos, J., Grosso, G., Castellano, S., Galvano, F., Caraci, F., & Ferri, R. (2021). Association between diet and sleep quality: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 57, 101430.
- Gou, Q., Li, M., Wang, X., Yuan, X., Yang, M., Li, J., Wang, B., Yang, D., Ren, X., & Yang, M. (2025). Meta-narrative review: the impact of music therapy on sleep and future research directions. *Frontiers in Neurology*, 15, 1433592.
- Gustimigo, Z. P. (2024). Kualitas tidur penderita diabetes melitus. *Jurnal Majority*, 4(8), 133–138.

- Hastuti, P. (2022). *Hipertensi*. Jawa Tengah: Penerbit Lakeisha.
- Hastuti, R. Y., Sari, D. P., & Sari, S. A. (2023). Pengaruh Melafalkan Dzikir terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(3), 303.
- Hidayat, R., & Amir, H. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur pada Lanjut Usia. *An Idea Health Journal*, 1(1), 21–25.
- JNC VIII. (2014). *Evidence-Based Guideline Penanganan Pasien Hipertensi Dewasa. Divisi Kardiologi, Departemen Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia/RS Cipto Mangunkusumo*.
- Kario, K., et al. (2021). *Hypertension and cardiovascular disease in Japan*. *Hypertension Research*, 44(8), 963–978.
- Kemenkes, RI. (2015). *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Krause, A. E., & Davidson, J. W. (2021). A Qualitative Exploration of Aged-Care Residents' Everyday Music Listening Practices and How These May Support Psychosocial Well-Being. *Frontiers in Psychology*, 12, 585557. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.585557>
- Kuswardhani, R. A. T. (2015). Penatalaksanaan hipertensi pada lanjut usia. *Journal of Internal Medicine*, 7(2).
- Li, C., Kumar, A. P., Wankhar, D., Kuppusamy, M., & Govindasamy, K. (2025). Effect of music therapy on sleep quality in elderly: A systematic review and meta-analysis. *Plos One*, 20(11), e0334356.
- Matizih. (2020). *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya; Edisi Terbaru*. Bandung: Alex Media Komputindo.
- Morehen, S. M. (2020). *Pre-sleep protein consumption has no impact on next-day appetite, energy intake and metabolism in older individuals*. University of Birmingham.
- Nada, D. E., Rohmah, M., & Septimar, Z. M. (2022). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Insomnia Tahun 2021. *Nusantara Hasana Journal*, 2(7), 43–46.
- Nadyatama, M. A. (2023). *Pengaruh Terapi Aktivitas Sleep Hygiene Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Yogyakarta*. Universitas' Aisyiyah Yogyakarta.
- Nashori, F., & Wulandari, E. (2019). *Psikologi Tidur: Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.

- Nguyen, V., George, T., & Brewster, G. S. (2019). Insomnia in older adults. *Current Geriatrics Reports*, 8, 271–290.
- Nissa, C., Prima, A., Wada, F. H., Astuti, P., & Batubara, S. T. (2021). Studi Literatur: Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 7(1), 8–13.
- Nugroho, W. (2018). *Keperawatan Gerontik Dan Geriatri. Edisi 3*. Jakarta: EGC.
- Nursalam. (2020). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan. Pendekatan Praktis. Edisi 5*. Jakarta: Salemba Medika.
- Patel, D., Steinberg, J., & Patel, P. (2018). Insomnia in the Elderly: A Review. *Journal of Clinical Sleep Medicine : JCSM : Official Publication of the American Academy of Sleep Medicine*, 14(6), 1017–1024. <https://doi.org/10.5664/jcsm.7172>
- Potter, A. & P. A. G. (2011). *Fundamental Keperawatan Edisi 7 Buku 1*. Jakarta: Salemba Medika.
- Potter, P., & Perry, A. G. (2016). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik buku 3. ke-4*, EGC, Jakarta.
- Purwito, D., & Sukardin, S. (2023). Acoustic music therapy on improving cognitive function and sleep quality in elderly dementia patients. *MEDISAINS: Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Kesehatan*, 21(3), 91–96.
- Ratri, B. A., Kusnul, Z., & Sumirat, W. (2022). Gangguan Kualitas Tidur Pada Lansia Hipertensi: Sleep Disorders In Hypertension Elderly. *Jurnal Ilmiah Pamenang*, 4(2), 61–66.
- Sari, N. W., & Anggarawati, T. (2022). Pengaruh Terapi Musik Gamelan Terhadap Penurunan Insomnia Lansia Di Masyarakat. *Jurnal Fisioterapi Dan Ilmu Kesehatan Sisthana*, 4(1), 19–23.
- Sari, Y. (2017). *Berdamai Dengan Hipertensi*. Jakarta: Tim Bumi Medika.
- Sayekti, N., & Hendrati, L. (2020). Analisis risiko depresi, tingkat sleep hygiene dan penyakit kronis dengan kejadian insomnia pada lansia. *Jurnal FKM*, 3(2).
- Sherwood, L. (2014). *Fisiologi Manusia Dari Sel ke Sistem. Edisi.8*. Jakarta: EGC.
- Simanjutak, T. D., Saraswati, L. D., & Muniroh, M. (2022). Gambaran Kualitas Tidur pada Penderita Diabetes Melitus Tipe-2 di Wilayah Kerja Puskesmas Ngesrep. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(1), 328–335.

- Tang, Y. W., Teoh, S. L., Yeo, J. H. H., Ngim, C. F., Lai, N. M., Durrant, S. J., & Lee, S. W. H. (2022). Music-based intervention for improving sleep quality of adults without sleep disorder: A systematic review and meta-analysis. *Behavioral Sleep Medicine*, 20(2), 241–259.
- Tim pokja SDKI DPP PPNI. (2018). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia*. Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia* (Edisi 1). DPP PPNI.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2018). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia*. Jakarta: DPP PPNI.
- Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradanie, R. (2021). Analisa Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Panti. *Jurnal Health Sains*, 2(3), 362–380.
- Wahyuningsih, A. S. (2022). Analisis insomnia pada penderita diabetes melitus. *Strada Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 6(1), 1–4.
- Wang, C., Li, G., Zheng, L., Meng, X., Meng, Q., Wang, S., Yin, H., Chu, J., & Chen, L. (2021). Effects of music intervention on sleep quality of older adults: A systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Medicine*, 59, 102719. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102719>
- Wang, Q., Chair, S. Y., Wong, E. M. L., & Li, X. (2022). The Effects of Music Intervention on Sleep Quality in Community-Dwelling Elderly. *Journal of Alternative and Complementary Medicine (New York, N.Y.)*, 22(7), 576–584. <https://doi.org/10.1089/acm.2015.0304>
- Zhao, N., Lund, H. N., & Jespersen, K. V. (2024). A systematic review and metaanalysis of music interventions to improve sleep in adults with mental health problems. *European Psychiatry*, 67(1), e62. <https://doi.org/DOI: 10.1192/j.eurpsy.2024.1773>