

DAFTAR PUSTAKA

- Alvi Ratna Yuliana, F. N. (2022). Penerapan Terapi Instrumental Keroncong terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia: Studi Literatur. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 16 vol 9 no 1.
- Anindya, P. (2021). Gambaran Insomnia di Masa Pandemi pada Dewasa Awal 18-25 Tahun di Kecamatan Sragen. 1-18.
- Anisa, N. (2021). Gambaran Insomnia di Masa Pandemi Covid-19 pada Dewasa Awal Usia 18-25 Tahun di Kecamatan Pasar Kliwon. 1-21.
- Association, A. P. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders fifth edition (DSM-5)*. Washington, DC London: England: American Psychiatric Publishing.
- Celyne H. Bastien, A. V. (2001). Validation of the Insomnia Severity Index as an outcome measure for insomnia research. *Sleep Medicine* 2, 297-307.
- Chrisnawati, A. M. (2022). Effectiveness of Music on Quality of Sleep in Elderly: an Narrative Review. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 1-11.
- Dalyan, N. I. (2020). Hubungan Kecenderungan Insomnia dengan Tingkat Health Related Quality of Life pada Mahasiswa yang Menjalani Pembelajaran Online di masa Pandemi Covid-19 (Studi pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin). 16-17.
- Dania Saleha, B. R. (2023). Pengaruh Terapi Musik terhadap Tingkat Insomnia pada Mahasiswa. *Journal of Psychology Today*, 51-57.
- Depira Elza Nada, M. R. (2021). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia dengan Insomnia Tahun 2021. *Nusantara Hasana Journal*, 43-46.
- Djohan. (2009). *Psikologi Musik*. Yogyakarta: Penerbit Best Publisher.
- Djohan, L. L. (2006). *Terapi Musik Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Galang Press.
- Dr. Chris Mosunic, P. R. (2024, Agustus 15). *The Best Music to Fall Asleep to*. Retrieved from <https://www.calm.com/blog/best-music-to-fall-asleep-to>
- Dra Theodora Sinaga, M. (2013). Musik Klasik sebagai Alternatif Mengatasi Gangguan Tidur pada Penderita Insomnia. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 4.
- Effendi, M. S. (2013). Desain Eksperimental dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Perspektif Pendidikan*, 87-102.
- Gilang Purnama, D. I. (2016). Gambaran Stigma Masyarakat terhadap Klien Gangguan Jiwa di RW 09 Desa Cileles Sumedang. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia* 2(1).

- Imadudin, M. I. (2012). Prevalensi Insomnia pada Mahasiswa FKIK UIN Angkatan 2011 pada Tahun 2012. 8-10.
- Kira Vibe Jespersen, M. O. (2019). A Randomized Controlled Trial of Bedtime Music for Insomnia Disorder. *Journal of Sleep Research*, 28(4).
- L. R. Gay, G. E. (2009). *Educational Research Competencies for Analysis and Applications*. New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Lestari, A. A. (2014). Pengaruh Terapi Musik terhadap Penurunan Tingkat Insomnia pada Lansia di Panti Sosial Tresna. 1-98.
- Loewy, J. (2020). Music Therapy as a Potential Intervention for Sleep Improvement. *Journal Nat Sci Sleep*, 1-9.
- Medina Reggyanti, T. W. (2017). Efektivitas Pemberian Terapi Musik Klasik terhadap Penurunan Gejala Insomnia pada Lansia. 1095-1102.
- Moh. Muttaqin, d. (2008). *Seni Musik Klasik untuk Sekolah Menengah Kejuruan*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan.
- Ni Made Widi Mas Gunanthi, N. K. (2016). Prevalensi dan Gambaran Gangguan Tidur Berdasarkan Karakteristik Mahasiswa Semester I Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun 2015. *E-Journal Medika*.
- Niko Savero, S. S. (2023). Faktor-faktor yang berkaitan dengan Prevalensi Kurang Tidur pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Analis Vol. 2 No. 2*, 146-153.
- Nindhy Olii, B. J. (2018). Hubungan Kejadian Insomnia dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Semester V Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal Keperawatan*, 2.
- Novita Wulan Sari, T. A. (2022). Pengaruh Terapi Musik Gamelan terhadap Penurunan Insomnia Lansia di Masyarakat. *Jurnal Fisioterapi dan Ilmu Kesehatan Sisthana*, vol 4 no. 1.
- Nurlela, A. (2018). Hubungan Academic Stress dan Smartphone Addiction dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Jurusan Kesehatan Masyarakat Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo. 1-4.
- Oztuna, B. (2022, june 14). *10 Jenis musik instrumental*. Retrieved from Retrieved from musician wave: https://www-musicianwave-com.translate.goog/types-of-instrumental-music/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc
- Perry, P. &. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik*. Kediri: EGC.
- Prihatanta, D. M. (2017). Pengaruh Terapi Musik terhadap Tingkat Kecemasan sebelum Bertanding pada Atlet Futsal Putri . 17-30.

- Reisani Hardi Kamagi, J. S. (2021). Terapi Musik pada Gangguan Tidur Insomnia. *Journal of Telenursing (JOTING)*.
- Sri Nuryati, R. M. (2017). Pengaruh Terapi Musik Instrumental terhadap Insomnia pada Lansia di UPT pelayanan Sosial Tresna Werdha Jombang. *jurnal ilmiah keperawatan*, 1-7.
- Tenny Aprilia Sari, M. A. (2022). Peran Musik Instrumental untuk Terapi Kesehatan Mental Remaja Usia 10 hingga 24 Tahun di BE Psychology Kediri. *Jurnal Musik : Artikel Hasil Penelitian Tugas Akhir*, 1-8.
- Wahida, L. F. (2023). *Psikologi Perkembangan*. Bojongsari Purbalingga: Eureka Media Aksara.
- Widyawati, S. (2022). Pengaruh Pemberian Massage Punggung terhadap Kualitas Tidur Penderita Insomnia pada Lansia di Puskesmas Kauman Kabupaten Ponorogo. 10-11.
- William Shakespeare, W. A. (2021). Efektivitas nature sound terhadap penurunan insomnia. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*.
- World Health Organization, D. K. (1993). *PPDGJ-III (Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa) di Indonesia III*. Jakarta: Jakarta Direktorat Jenderal Pelayanan Medik-Dep. Kesehatan RI.
- Zefania Pagayang, C. L. (2023). Pengaruh Terapi Musik Klasik Instrumen Piano terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Werdha Damai Ranomuut Kota Manado. *Watson Journal of Nursing Vol 2, No. 1*, 45-48.