Jurnal Sinergi Kesehatan Indonesia Volume 4 Nomor 2 (2026)
Jurnal homepage: https://jski.lenteramitralestari.org/index.php/jski/index

ORIGINAL ARTICLE

PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN MUSIK KLASIK TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA DESA BONGAN TABANAN

The Effect of Progressive Muscle Relaxation Therapy and Classical Music on Changes in Insomnia Levels Among Older Adults at the Elderly Integrated Health Post, Bongan Village, Tabanan

G.A Kompiang Widiasih[1*], Putu Mastiningsih[1], Ayu Dina Saraswati[1], Pramita Aswitami[1]

[1]Program Studi Program Studi Sarjana Kebidanan, STIKES Bina Usada Bali, Badung, Bali, Indonesia

**Korespondensi: gakw30@gmail.com*

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:
Diterima: 27 Juli 2026
Revisi: 14 Agustus 2026
Disetujui: 29 Agustus 2026

Kata Kunci:
Insomnia;
Relaksasi Otot Progresif;
Terapi Musik Klasik;
Lansia.

ABSTRAK

Latar Belakang: Lansia merupakan individu berusia 60 tahun ke atas yang rentan mengalami berbagai masalah kesehatan, salah satunya insomnia. Salah satu upaya nonfarmakologis untuk mengatasi insomnia adalah melalui terapi relaksasi otot progresif dan musik klasik.**Tujuan**: Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif dan musik klasik terhadap perubahan tingkat insomnia pada lansia di Posyandu Lansia Desa Bongan, Tabanan. **Metode**: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain Quasi Experimental tipe Non-Equivalent Control Group Design. Sampel berjumlah 54 lansia yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Analisis data dilakukan dengan uji Wilcoxon Signed Rank Test. **Hasil**: Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok kontrol memiliki nilai p=0,317 (p>0,05), sedangkan kelompok intervensi memperoleh nilai p=0,001 (p<0,05). **Kesimpulan**: Hasil tersebut menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif dan musik klasik berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat insomnia pada lansia. Terapi ini diharapkan dapat diterapkan sebagai salah satu upaya nonfarmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur lansia.

DOI: 10.55887/JSKI.v4i2.56

Ciptaan disebarluaskan di bawah Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

Jurnal Sinergi Kesehatan Indonesia Volume 4 Nomor 2 (2026)
Jurnal homepage: https://jski.lenteramitralestari.org/index.php/jski/index

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 27 July 2026

Revised: 14 August 2026

Accepted: 29 August 2026

Key Words:

Insomnia;

Progressive Muscle Relaxation;

Classical Music Therapy;

Older Adults.

ABSTRACT

Background: *Older adults aged 60 years and above are vulnerable to various health problems, including insomnia. Progressive muscle relaxation combined with classical music is a non-pharmacological intervention that may improve sleep quality. This study aimed to examine the effect of progressive muscle relaxation therapy and classical music on insomnia levels among older adults at the Elderly Posyandu in Bongan Village, Tabanan.* ***Aims:*** *This quantitative study employed a quasi-experimental design with a non-equivalent control group.* ***Method:*** *A total of 54 participants were selected using purposive sampling. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test.* ***Result:*** *The results showed no significant change in the control group ($p = 0.317$; $p > 0.05$), whereas the intervention group demonstrated a significant reduction in insomnia levels after receiving progressive muscle relaxation therapy and classical music ($p = 0.000$; $p < 0.05$).* ***Conclusion:*** *These findings indicate that the combined intervention is effective in reducing insomnia among older adults. Therefore, progressive muscle relaxation therapy combined with classical music may be recommended as a non-pharmacological approach to improve sleep quality in the elderly.*

DOI: 10.55887/JSKI.v4i2.56

Ciptaan disebarluaskan di bawah Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

LATAR BELAKANG

Lansia adalah individu berusia 60 tahun ke atas yang rentan mengalami berbagai masalah kesehatan, salah satunya insomnia. Insomnia pada lansia dapat menurunkan kualitas hidup dan menyebabkan kelelahan, gangguan konsentrasi, kantuk di siang hari, serta penurunan fungsi sosial. Di Indonesia, prevalensi insomnia pada lansia mencapai sekitar 67%, sedangkan di Bali sekitar 10,96% (Depkes RI, 2020). Salah satu upaya nonfarmakologis untuk mengatasi insomnia adalah terapi relaksasi otot progresif yang dikombinasikan dengan musik klasik. Terapi ini membantu menenangkan pikiran, merilekskan otot, dan meningkatkan kualitas tidur. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif menurunkan tingkat insomnia dan meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

Menurut Hidayat et al., (2022) tingginya masalah tidur pada lansia membutuhkan penatalaksanaan perawatan untuk meningkatkan kualitas tidur lansia, salah satunya dengan mengajarkan teknik relaksasi. Teknik relaksasi yang digunakan yaitu relaksasi otot progresif yang berfungsi untuk menenangkan pikiran lansia, merangsang dan memotivasi tidur dengan menggunakan gerakan yang mudah dan dapat diaplikasikan kapanpun. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Prasetya (2022), Analisis menggunakan Uji Wilcoxon menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat insomnia ($p < 0,05$).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Prasetya (2022), Hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji wilcoxon menunjukkan terdapat penurunan yang signifikan terhadap insomnia sesudah dilaksanakan terapi relaksasi otot progresif. Manusia tidak secara tiba-tiba menjadi tua, tetapi melalui proses perkembangan yang dimulai dari bayi, anak-anak, dewasa, hingga akhirnya memasuki masa lanjut usia. Proses penuaan merupakan bagian normal dari siklus kehidupan yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Menurut Azizah (2022), lanjut usia (lansia) merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas dan telah melewati tiga tahapan kehidupan, dengan masa tua sebagai tahap akhir perkembangan manusia. World Health Organization (WHO, 2019) mengelompokkan tahapan usia menjadi pralanjut usia (middle age) 45–59 tahun, lanjut usia (elderly) 60–74 tahun, lanjut usia tua (old) 75–90 tahun, dan usia sangat tua (very old) di atas 90 tahun. Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami berbagai perubahan fisiologis yang dapat memengaruhi kondisi kesehatan, salah satunya adalah gangguan tidur berupa insomnia. Insomnia merupakan kondisi ketika seseorang mengalami kesulitan untuk memulai tidur, mempertahankan tidur, atau memperoleh kualitas tidur yang baik. Gangguan ini dapat berdampak terhadap penurunan kualitas hidup lansia, seperti kelelahan, sulit berkonsentrasi, mengantuk saat beraktivitas pada siang hari, serta menurunnya kemampuan menjalankan fungsi sosial.

Menurut World Health Organization (WHO), sekitar 20–50% lansia setiap tahun melaporkan mengalami gangguan tidur dan sekitar 17% di antaranya mengalami gangguan tidur serius. Di Taiwan, sekitar 40% individu berusia di atas 60 tahun mengalami insomnia, terutama ditandai dengan sering terbangun pada malam hari dan kesulitan memulai tidur (Fini, 2019). Di Indonesia, jumlah penduduk berusia 60 tahun ke atas diperkirakan mencapai 22,4 juta jiwa atau sekitar 8,69% dari total penduduk berdasarkan data Susenas tahun 2020. Prevalensi insomnia pada lansia di Indonesia dilaporkan mencapai sekitar 67%, sedangkan kejadian insomnia pada lansia di Bali mencapai sekitar 10,96% (Depkes RI, 2020). Data tersebut menunjukkan bahwa gangguan tidur merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian dalam pelayanan kesehatan lansia.

Tingginya masalah tidur pada lansia membutuhkan penatalaksanaan yang tepat untuk meningkatkan kualitas tidur dan mempertahankan kualitas hidup. Menurut Hidayat et al. (2022), salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur pada lansia adalah melalui penerapan teknik relaksasi. Salah satu teknik yang dapat digunakan adalah relaksasi otot progresif, yaitu metode relaksasi dengan cara mengencangkan dan mengendurkan kelompok otot secara bertahap. Terapi ini berfungsi membantu mengurangi ketegangan otot, menenangkan pikiran, serta menciptakan kondisi tubuh yang lebih rileks sehingga dapat merangsang dan

mempermudah proses tidur. Teknik ini juga relatif mudah dilakukan dan dapat diaplikasikan kapan saja. Selain relaksasi otot progresif, penggunaan musik klasik dapat menjadi terapi pendukung dalam mengatasi insomnia. Musik klasik dengan irama yang teratur dan menenangkan dapat membantu menciptakan suasana rileks, mengurangi ketegangan psikologis, serta memberikan kenyamanan sebelum tidur. Kombinasi relaksasi otot progresif dan musik klasik diharapkan dapat memberikan efek relaksasi secara fisik maupun psikologis sehingga membantu lansia memperoleh tidur yang lebih nyaman dan berkualitas.

Penelitian yang dilakukan oleh Prasetya (2022) menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap penurunan tingkat insomnia pada lansia. Hasil analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan adanya penurunan tingkat insomnia yang signifikan setelah diberikan intervensi ($p < 0,05$). Sejalan dengan penelitian tersebut, Merta (2018) memperoleh hasil uji Wilcoxon dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kekuatan otot dan kualitas tidur lanjut usia. Hasil penelitian tersebut memperlihatkan bahwa relaksasi otot progresif berpotensi menjadi salah satu alternatif intervensi nonfarmakologis dalam membantu mengatasi gangguan tidur pada lansia.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Posyandu Lansia Desa Bongan, Tabanan, pada bulan November 2025, diperoleh jumlah lansia sebanyak 117 orang, yang terdiri atas 59 laki-laki dan 58 perempuan. Hasil wawancara terhadap 10 orang lansia menunjukkan bahwa seluruh responden mengeluhkan kesulitan memperoleh tidur yang nyenyak, baik pada siang maupun malam hari, serta sering terbangun ketika tidur. Kondisi tersebut menunjukkan adanya permasalahan tidur yang perlu mendapatkan perhatian dan penanganan melalui intervensi yang tepat.

Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan upaya penanganan insomnia melalui intervensi nonfarmakologis yang mudah diterapkan, aman, dan dapat dilakukan oleh lansia. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Musik Klasik terhadap Perubahan Tingkat Insomnia pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Bongan, Tabanan". Penelitian ini diharapkan dapat memberikan alternatif intervensi dalam membantu mengurangi tingkat insomnia, meningkatkan kenyamanan tidur, serta mendukung peningkatan kualitas hidup lansia.

TUJUAN

Menganalisis pengaruh kombinasi terapi relaksasi otot progresif dan musik klasik terhadap tingkat insomnia pada lansia di Posyandu Lansia Desa Bongan, Tabanan.

METODE

Desain

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan design penelitian Quasi Eksperiment Design dimana desain penelitian ini mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak sepenuhnya berfungsi untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. Rancangan metode yang digunakan adalah Non-equivalen Control Goup Design dimana pada desain penelitian ini, kelompok intervensi maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara random melainkan dengan kriteria tertentu (Sugiyono, 2018).

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Posyandu Lansia Desa Bongan, Kecamatan Tabanan, Kabupaten Tabanan, Bali. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 1–30 April 2026.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang terdaftar di Posyandu Lansia Desa Bongan Tabanan sebanyak 117 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive*

sampling, yaitu pemilihan responden berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan peneliti. Jumlah sampel penelitian sebanyak 54 orang, yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 27 orang kelompok intervensi dan 27 orang kelompok kontrol.

Instrumen

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner baku KSPBJ (Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta) Insomnia Rating Scale yang terdiri dari 11 pertanyaan dengan skala Likert. Setiap pertanyaan memiliki empat pilihan jawaban, yaitu selalu (skor 4), sering (skor 3), kadang-kadang (skor 2), dan tidak pernah (skor 1).

Analisis Data

Analisis Univariat

Analisis Univariat merupakan analisis yang menganalisis tiap variabel dari hasil penelitian, setelah dilakukan pengumpulan data, kemudian data dianalisis menggunakan statistik deskripsi mengenai subjek penelitian berdasarkan karakteristik responden, yaitu umur, jenis kelamin.

Analisis Bivariat

Analisis Bivariat merupakan upaya untuk mencari hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya. Teknik uji analisis yang digunakan untuk membandingkan nilai pre dan post pada masing-masing kelompok adalah uji Wilcoxon Rank Test (data tidak berdistribusi normal). Sementara itu, untuk menilai perbandingan nilai dua kelompok antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol digunakan analisis Mann-Whitney (data tidak berdistribusi normal) dengan penilaian apabila hasil nilai $p<0,05$ dan atau hasil z hitung dibandingkan dengan z tabel lebih besar (z hitung > z tabel) maka Ho ditolak dan menerima Ha penelitian.

HASIL

Posyandu Lansia Desa Bongan Tabanan beralamat di Jalan Kebo Iwa No. 1, Desa Bongan, Kecamatan Tabanan, Kabupaten Tabanan, Desa Bongan merupakan salah satu dari 12 Desa yang ada di wilayah Kecamatan Tabanan, letaknya yang sangat strategis karena ± 2 km kearah selatan merupakan jantung Kota Tabanan. Penduduk Desa Bongan tercatat sebanyak 8.240 jiwa dan 2.556. Laki-laki sebanyak 4.065 jiwa dan perempuan sebanyak 4.175 jiwa. Analisis karakteristik responden berdasarkan Umur, Jenis kelamin dan pendidikan pada lansia di Posyandu Lansia Desa Bongan Tabanan.

Tabel 1. Hasil Analisis Karakteristik Responden

Karakteristik	Kelompok Intervensi		Kelompok kontrol	
	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Umur				
45-59 tahun	3	10,0	4	13,3
60-74 tahun	27	90,0	26	86,7
Jenis Kelamin				
Laki- laki	6	20,0	6	20,0
Perempuan	24	80,0	24	80,0
Pendidikan				
SD	-	-	2	6,7
SMP	23	76,7	21	70,0
SMA	7	23,3	7	23,3
Total	30	100	30	100

Berdasarkan hasil analisis Tabel 1, diketahui pada karakteristik responden pada lansia di Posyandu Lansia Desa Bongan Tabanan didapatkan bahwa mayoritas lansia pada kelompok intervensi dan kontrol memiliki umur 60-74 tahun, pada kelompok intervensi sebanyak 27 (90,0%) dan pada kelompok kontrol sebanyak 26 (86,7%). Berdasarkan jenis kelamin pada lansia mayoritas pada kelompok intervensi dan kontrol berjenis kelamin Perempuan sebanyak 24 (80,0%). Berdasarkan tingkat pendidikan mayoritas pada kelompok intervensi dan kontrol memiliki status pendidikan terakhir SMP yaitu sebanyak 23 (76,7%) pada kelompok intervensi dan pada kelompok kontrol sebanyak 21 (70,0%) dari 30 responden. Analisis tingkat insomnia sebelum dan sesudah diberikan Relaksasi Otot Progresif Dan Musik Klasik pada kelompok intervensi di Posyandu Lansia Desa Bongan Tabanan.

Tabel 2. Hasil Analisis Tingkat Insomnia Sebelum dan Sesudah Diberikan Relaksasi Otot Progresif dan Musik Klasik Pada Kelompok Intervensi

Tingkat Insomnia			n	%	Mean±Std
Intervensi	*Pretest*	Tidak Insomnia	-	-	2,97±0,414
		Ringan	3	10,0	
		Sedang	25	83,3	
		Berat	2	6,7	
	Postest	Tidak Insomnia	5	16,7	1,90±0,481
		Ringan	23	76,7	
		Sedang	2	6,7	
		Berat	-	-	

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa sebelum diberikan Relaksasi Otot Progresif Dan Musik Klasik pada lansia pada kelompok intervensi, mayoritas memiliki tingkat insomnia pada kategori sedang yaitu sebanyak 25 (83,3%) dan setelah diberikan Relaksasi Otot Progresif Dan Musik Klasik menjadi kategori ringan yaitu sebanyak 23 (76,7%) dari 30 responden. Analisis tingkat insomnia sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol di Posyandu Lansia Desa Bongan Tabanan.

Tabel 3. Hasil Analisis Tingkat Insomnia Sebelum dan Sesudah Diberikan Relaksasi Otot Progresif dan Musik Klasik Pada Kelompok Kontrol

Tingkat Insomnia			n	%	Mean±Std
Kontrol	*Pretest*	Tidak Insomnia	-	-	3,07±0,450
		Ringan	2	6,7	
		Sedang	24	80,0	
		Berat	4	13,3	
	Postest	Tidak Insomnia	-	-	3,03±0,414
		Ringan	2	10,0	
		Sedang	26	86,7	
		Berat	2	3,3	

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa tingkat insomnia sebelum pada lansia di Posyandu lansia di desa bongan tabanan mayoritas memiliki tingkat insomnia pada kategori sedang yaitu sebanyak 24 (80,0%) kelompok kontrol dan setelah pada lansia menjadi kategori sedang yaitu sebanyak 26 (86,7%) dari 30 responden.

Analisis Bivariat; analisis tingkat insomnia sebelum dan sesudah diberikan Relaksasi Otot Progresif Dan Musik Klasik pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol di Posyandu Lansia Desa Bongan Tabanan.

Tabel 4. Hasil Analisis Tingkat Insomnia Sebelum dan Sesudah Diberikan Relaksasi Otot Progresif dan Musik Klasik Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol (n=60)

Wilcoxon Signed Rank Test	Tingkat Insomnia			*P*
	n	Mean±SD	Min-Max	
Kelompok Intervensi	30	2,97±0,414	2-4	0.001
		1,90±0,481	1-3	
Kelompok Kontrol	30	3,07±0,450	2-4	0,317
		3,03±0,414	2-4	

Berdasarkan Tabel 4, dapat dilihat bahwa dari hasil Uji Wilxocon Signed Rank Test pada kelompok kontrol didapatkan nilai p=0,317 (p>0,05), sedangkan pada kelompok intervensi setelah diberikan Relaksasi Otot Progresif Dan Musik Klasik didapatkan nilai p=0,001 (p<0,05) yang artinya bahwa ada perbedaan Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Musik Klasik Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Bongan Tabanan pada kelompok intervensi dan kelompok control.

Perbedaan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Musik Klasik Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi.

Tabel 5. Hasil Uji Mann Whitney Perbedaan Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Musik Klasik Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia Antara Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi (n=60)

Variabel	Kelompok	Mean+SD	*P Value*
Tingkat Insomnia	Intervensi	1,90±0,481	0.001
	Kontrol	3,03±0,414	

Berdasarkan tabel 5, didapatkan nilai p=0,001 (p<0,05) yang berarti Ho di tolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Musik Klasik Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Bongan Taban.

PEMBAHASAN

Karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas lansia berusia 60–74 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Seiring bertambahnya usia, terjadi perubahan fisiologis pola tidur, seperti meningkatnya frekuensi terbangun pada malam hari dan perubahan ritme tidur-bangun (National Institute on Aging, 2024). Pada perempuan, perubahan hormonal selama menopause juga dapat berkaitan dengan gangguan tidur. Namun, karakteristik tersebut belum dapat dinyatakan berhubungan langsung dengan insomnia karena tidak dilakukan analisis hubungan antarvariabel.

Relaksasi otot progresif merupakan teknik yang membantu mengurangi ketegangan otot melalui proses menegangkan dan mengendurkan otot secara bertahap. Sementara itu, musik klasik berpotensi menciptakan suasana tenang dan membantu relaksasi sebelum tidur. Donato et al. (2026) melaporkan potensi manfaat relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur, sedangkan

Li et al. (2025) menemukan bahwa terapi musik berpotensi memperbaiki kualitas tidur pada lansia. Meskipun demikian, hasil penelitian tersebut perlu ditafsirkan secara hati-hati karena kualitas tidur tidak sepenuhnya sama dengan tingkat insomnia.

Kombinasi relaksasi otot progresif dan musik klasik secara teoritis dapat membantu mengurangi ketegangan fisik dan menciptakan suasana yang mendukung tidur. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan tingkat insomnia pada kelompok intervensi, sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang signifikan. Namun, perbedaan hasil uji pada kedua kelompok tersebut belum cukup membuktikan adanya perbedaan pengaruh intervensi. Oleh karena itu, diperlukan pengujian statistik secara langsung terhadap perubahan tingkat insomnia antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Penelitian ini memberikan gambaran mengenai potensi kombinasi relaksasi otot progresif dan musik klasik sebagai pendekatan nonfarmakologis untuk membantu mengatasi insomnia pada lansia. Namun, penelitian lanjutan dengan analisis antarkelompok yang tepat diperlukan untuk memastikan pengaruh intervensi tersebut.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih penulis ucapkan kepada semua pihak yang telah membantu kelancaran penulisan laporan ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

KESIMPULAN

Terapi relaksasi otot progresif dan musik klasik menunjukkan perubahan tingkat insomnia pada lansia di Posyandu Lansia Desa Bongan, Tabanan. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan perubahan yang signifikan pada kelompok intervensi ($p = 0{,}001$), sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan signifikan ($p = 0{,}317$). Namun, perbedaan hasil kedua kelompok tersebut belum cukup untuk memastikan adanya pengaruh intervensi tanpa pengujian statistik secara langsung antarkelompok.

Keterbatasan penelitian ini adalah penggunaan kombinasi dua intervensi sehingga pengaruh masing-masing terapi tidak dapat ditentukan secara terpisah. Penelitian selanjutnya disarankan melakukan pengujian statistik antarkelompok yang sesuai serta meneliti kontribusi relaksasi otot progresif dan musik klasik secara terpisah untuk memperoleh bukti efektivitas yang lebih kuat.

DAFTAR PUSTAKA

Ambarsari, S. A. (2020). Pemenuhan Kebutuhan Tidur Lansia: Terapi Akupresur. The Sun, 2(1).

Apriani, M., Fatrin, T., Wijayanti, A., & Putri, S. D. Y. (2025). Pemanfaatan Terapi Musik Klasik Nature Sound (Suara Alam) Terhadap Kualitas Tidur Lansia. Jurnal Pengabdian Masyarakat Abdurahman, 1(1), 1-5.

Azizah, L. M. (2022). Keperawatan Lanjut Usia. In Yogyakarta: Graha Ilmu, 2022 (Vol. 53, Issue 9).

Bannepadang, C., Hadanyani, Y., & Usman, L. (2022). Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia di Lembang Rante Uma Tahun 2022. Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif, 7(1), 1–14.

Biahimo, N. U. I., Gobel, I. A., & Pulogu, S. N. (2021). Faktor yang mempengaruhi gangguan tidur (insomnia) pada lansia di Desa Kaidundu Kecamatan Bulawa Kabupaten Bone Bolango. Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan), 9(1), 916-924.

Cahyaningrum, P. F., & Prajayanti, E. D. (2023). Penerapan Rendam Kaki Air Hangat terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Wilayah Cantel Kulon Sragen. Jurnal Mahasiswa Ilmu

Kesehan

Herdarna, A. R., & Untari, R. (2025). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik terhadap Kualitas Tidur Lansia. Jurnal Terapi Wicara dan Bahasa, 4(1), 289-299

Hidayat, S., & Hanifah, M. (2023) Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Pola Tidur Lansia di Dusun Daleman Desa Poreh Kecamatan

Lenteng. 1222-1231. http://e-journal- stikeshangtuahsurabaya.ac.id.

Indrawati, L., & Andriyati, D. (2023). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Insomnia pada Lansia di PSTW Budhi Dharma Bekasi 2014. Jurnal Ilmu Kesehatan Vol 6. No 2, 140-146. http://www.ejurnaladhkdr.com,

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.

Hidayat, S., & Hanifah, M. (2023) Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Pola Tidur Lansia di Dusun Daleman Desa Poreh Kecamatan Lenteng. 1222-1231. http://e-journal-stikeshangtuahsurabaya.ac.id.

Indrawati, L., & Andriyati, D. (2023). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Insomnia pada Lansia di PSTW Budhi Dharma Bekasi 2014.

Jurnal Ilmu Kesehatan Vol 6. No 2, 140-146. http://www.ejurnaladhkdr.com, 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. Kanender, Y. R., Palandeng, H., & Kallo, V. D. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia pada Lansia di Panti Werdha Manado. eJurnal Keperawatan Vol. 3 No. 1, 1-9. https://ejournal.unsrat.ac.id