

**IMPLEMENTASI TERAPI *SLOW DEEP BREATHING* DENGAN MUSIK SUARA
ALAM UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA
YANG MENGALAMI INSOMNIA DI SMK PGRI 3 KEDIRI
(STUDI KASUS)**

TUGAS AKHIR

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md. Kep.)
Pada Program Studi D-III Keperawatan



Oleh:

DILA PUTRI SUHENDRA

NPM: 2225050063

**FAKULTAS ILMUKESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Tugas Akhir:

Oleh:
DILA PUTRI SUHENDRA
NPM: 2225050063

Judul:

**IMPLEMENTASI TERAPI *SLOW DEEP BREATHING* DENGAN MUSIK SUARA
ALAM UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA
YANG MENGALAMI INSOMNIA DI SMK PGRI 3 KEDIRI
(STUDI KASUS)**

Telah disetujui untuk diajukan kepada panitia Ujian Tugas Akhir Jurusan Program Studi
D-III Keperawatan FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 07 Juli 2025

Pembimbing I



Norma Risanasari, S.Kep.,Ns., M.Kes.
NIDN.0708088001

Pembimbing II



Dhian Ika Prihananto, S.KM., M.K.M
NIDN.0701127806

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir:

Oleh:

DILA PUTRI SUHENDRA
NPM: 2225050063

Judul:

**IMPLEMENTASI TERAPI *SLOW DEEP BREATHING* DENGAN MUSIK SUARA
ALAM UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA
YANG MENGALAMI INSOMNIA DI SMK PGRI 3 KEDIRI
(STUDI KASUS)**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Tugas Akhir
Program Studi D-III Keperawatan FIKS UN PGRI Kediri Pada
Tanggal: 09 Juli 2025

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji

1. Ketua : Norma Risnasari, S.Kep.,Ns.,M.Kes.
2. Penguji 1 : Muhammad Mudzakkir, M.Kep
3. Penguji 2 : Dhian Ika Prihananto, S.KM., M.K.M



Mengetahui,
Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or
NIDN: 0703098802

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dila Putri Suhendra

Jenis kelamin : Perempuan

Tempat, tanggal lahir : Kediri, 01 Januari 2004

NPM : 2225050063

Fak/Prodi : Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains/ D-III Keperawatan

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa tugas akhir ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar diploma di institusi lain, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang sengaja dan tertulis mengacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 08 Juli 2025

Yang menyatakan,



Dila Putri Suhendra

NPM. 2225050063

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Jangan pernah menuntut akan kesempurnaan apabila kita tidak ingin menyempurnakan dari setiap kekurangan yang ada. Karena tak akan ada kesempurnaan tanpa kita berusaha.

PERSEMBAHAN

Laporan Tugas Akhir ini saya persembahkan:

1. Kepada Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan kekuatan setiap langkah saya hingga saya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan tepat waktu.
2. Ayah dan Ibuku tercinta yang senantiasa memberikan kasih sayang, doa restu dan segalanya untuk penulis. Engkaulah motivator dalam kehidupan ini.
3. Semua keluarga besarku yang selalu memberiku dukungan dan motivasi
4. Teman- temanku seperjuangan angkatan 2022 kelas A dan B DIII Keperawatan Universitas Nusantara PGRI Kediri.
5. Kepada ibu Norma Risnasari selaku dosen pembimbing 1 dan bapak Dhian Ika Prihananto selaku pembimbing 2 saya yang telah membimbing dengan sangat sabar selama penyelesaian tugas akhir saya. Terima kasih atas segala ilmu dan nasihat yang diberikan kepada saya.
6. Kepada seluruh bapak ibu dosen Universitas Nusantara PGRI Kediri, khususnya bapak ibu dosen Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Program Studi DIII Keperawatan yang telah memberikan banyak ilmunya selama proses belajar selama ini.

7. Kepada seluruh orang baik yang pernah hadir dalam hidup saya dan berada di sekitar saya.
8. Dan terakhir kepada diri saya sendiri, terimakasih telah mampu bertahan sejauh ini, berusaha keras untuk berdamai dengan diri sendiri, dan tidak pernah menyerah sesulit apapun usaha yang dijalani, ini merupakan hal yang patut diapresiasi.

ABSTRAK

Dila Putri Suhendra: Implementasi Terapi *Slow Deep Breathing* Dengan Musik Suara Alam Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Remaja Yang Mengalami Insomnia Di SMK PGRI 3 KEDIRI Tugas Akhir, Prodi D-III Keperawatan, FIKS UN PGRI Kediri, 2025.

Kata kunci: Insomnia, Kualitas Tidur, Remaja, *Slow Deep Breathing*, Musik Suara Alam

Insomnia adalah gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan memulai tidur, sering terbangun di malam hari, bangun terlalu pagi, serta tidur yang tidak memberikan pemulihan bagi tubuh. Kualitas tidur menunjukkan kemampuan individu untuk memperoleh tidur yang cukup sesuai kebutuhan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perubahan kualitas tidur pada remaja yang mengalami insomnia sebelum dan sesudah terapi *slow deep breathing* dengan musik suara alam. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Subjek penelitian terdiri dari 3 remaja di SMK PGRI 3 Kediri yang mengalami penurunan kualitas tidur. Analisis tingkat kualitas tidur diukur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Terapi dilakukan selama 5–10 menit. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur responden sesudah dilakukan terapi *slow deep breathing* dengan musik suara alam. Subjek I mengalami penurunan dari skor 16 menjadi 4, Subjek II dari 14 menjadi 5, dan Subjek III dari 10 menjadi 4. Penelitian ini menunjukkan adanya perubahan kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan terapi *slow deep breathing* dengan musik suara alam. Terapi *slow deep breathing* dengan musik suara alam dapat meningkatkan kualitas tidur pada remaja. Rekomendasi perlu konsisten dalam melakukan terapi *slow deep breathing* dengan musik suara alam, untuk meningkatkan kualitas tidur pada remaja yang mengalami insomnia.

ABSTRACT

Dila Putri Suhendra: Implementation of Slow Deep Breathing Therapy with Natural Sound Music to Improve Sleep Quality in Adolescents Experiencing Insomnia at SMK PGRI 3 Kediri. Final Project, D-III Nursing Program, FIKS UN PGRI Kediri, 2025.

Keywords: Insomnia, Sleep Quality, Adolescents, Slow Deep Breathing, Natural Sound Music

Insomnia is a sleep disorder characterized by difficulty initiating sleep, frequent awakenings during the night, early morning awakenings, and non-restorative sleep. Sleep quality reflects an individual's ability to obtain sufficient rest according to their needs. This study aims to analyze changes in sleep quality among adolescents experiencing insomnia before and after receiving slow deep breathing therapy combined with natural sound music. This research is descriptive using a case study approach. The subjects were 3 adolescents at SMK PGRI 3 Kediri who experienced a decline in sleep quality. Sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. The therapy was conducted for 5–10 minutes per session. The results showed an improvement in sleep quality after the intervention. Subject I showed a PSQI score reduction from 16 to 4, Subject II from 14 to 5, and Subject III from 10 to 4. This study demonstrates a change in sleep quality before and after the implementation of slow deep breathing therapy accompanied by natural sound music. Slow deep breathing therapy with natural sound music can improve sleep quality in adolescents. It is recommended that this therapy be practiced consistently to enhance sleep quality in adolescents experiencing insomnia.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa senantiasa, yang telah melimpahkan rahmat dan anugerah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal tugas akhir ini.

Penyusunan tugas akhir ini tidak lepas dari standart ilmu pengetahuan dan logika serta prinsip-prinsip ilmiah yang tidak lepas dari bantuan yang telah diberikan dari berbagai pihak, maka penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya, kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memberikan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or selaku Dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memberikan motivasi kepada mahasiswa.
3. Endah Tri Wijayanti, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ka.Prodi D-III Keperawatan yang telah memotivasi dan memberikan dukungan untuk menyelesaikan karya ilmiah ini.
4. Arif Triwaluyo, S. Pd selaku Kepala Sekolah SMK PGRI 3 Kediri yang telah mengizinkan penulis melakukan penelitian guna untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
5. Norma Risnasari, S.Kep., Ns., M.Kes selaku pembimbing satu yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
6. Dhian Ika Prihananto, S.KM., M.K.M selaku dosen pembimbing dua yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.

7. Seluruh dosen dan staf pengajar di Program Studi D III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memberikan ilmu dan wawasan selama masa perkuliahan.
8. Responden yang telah bersedia menjadi bagian dari penelitian ini, sehingga peneliti dapat melaksanakan penelitian dengan lancar berkatnya.

Penulis sepenuhnya menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharap saran dan kritik yang sifatnya membangun sebagai masukan dalam perbaikan tugas akhir ini. Akhirnya penulis berharap semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi para pembaca semua. Amin

Kediri, 08 Juli 2025

DILA PUTRI SUHENDRA
NPM: 2225050063

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan	3
D. Manfaat	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Konsep Insomnia	5
1. Definisi	5
2. Etiologi.....	5
3. Klasifikasi	6
4. Manifestasi Klinis	6
5. Patofisiologi	7
6. Penatalaksanaan	8
7. Skala Pengukuran Insomnia.....	8
8. Komplikasi	9
B. Terapi <i>Slow Deep Breathing</i> Dengan Musik Suara Alam.....	10
1. Definisi <i>Slow Deep Breathing</i>	10
2. Manfaat <i>Slow Deep Breathing</i>	10
3. Definisi Terapi Musik Suara Alam.....	11
4. Manfaat Terapi Musik Suara Alam	11
5. SOP Terapi <i>Slow Deep Breathing</i> Dengan Musik Suara Alam	12

C.	Konsep Kualitas Tidur	13
1.	Definisi.....	13
2.	Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	14
3.	Pola Tidur.....	14
4.	Skala pengukuran Kualitas Tidur.....	15
D.	Konsep Remaja	18
1.	Definisi.....	18
2.	Klasifikasi	18
3.	Ciri – Ciri Perkembangan Remaja	19
4.	Tugas Perkembangan Remaja	21
BAB III METODE PENELITIAN		22
A.	Desain Penelitian	22
B.	Subyek Penelitian.....	22
C.	Fokus Studi	22
D.	Definisi Operasional	22
E.	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	23
F.	Analisis Data.....	23
G.	Instrumen Penelitian	24
H.	Pengumpulan Data	24
I.	Penyajian Data	25
J.	Etika Penelitian	25
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		27
A.	Hasil Penelitian	27
B.	Pembahasan.....	30
C.	Keterbatasan Penelitian.....	33
BAB V PENUTUP.....		34
A.	Kesimpulan	34
B.	Saran	34
DAFTAR PUSTAKA.....		36
Lampiran-lampiran.....		

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
4.1	: Hasil kualitas tidur sebelum diberikan terapi <i>slow deep breathing</i> dengan musik suara alam39
4.2	: Hasil kualitas tidur sesudah diberikan terapi <i>slow deep breathing</i> dengan musik suara alam30

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
2. 1	: Skala Pengukuran Insomnia.....9
2. 2	: Skala Pengukuran Kualitas Tidur.....15
2. 3	: Kisi-Kisi Kuesioner PSQI15
3. 1	: Definisi Operasional.....22
4. 1	: Hasil pengukuran kualitas tidur sebelum diberikan terapi <i>slow deep breathing</i> dengan musik suara alam28
4. 2	: Hasil pengukuran kualitas tidur sesudah diberikan terapi <i>slow deep breathing</i> dengan musik suara alam29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1 : Surat Izin Observasi.....	40
2 : Surat Izin Universitas	41
3 : Surat Izin Sekolah.....	42
4 : Lembar Persetujuan	43
5 : Standar Operasional Prosedur	44
6 : Lembar Observasi.....	45
7 : Kuesioner Insomnia.....	46
8 : Kuesioner Kualitas Tidur.....	47
9 : Kisi-kisi Kuesioner Kualitas Tidur	49
10 : Lembar Bimbingan	51
10 : Dokumentasi.....	53

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan fase transisi yang penting dalam perkembangan individu, ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang sangat dinamis. Tekanan dari lingkungan keluarga, sekolah, maupun sosial seringkali menimbulkan berbagai masalah, salah satunya gangguan tidur seperti insomnia (Priyoto, 2015 dalam Ethyca, dkk, 2017). Insomnia pada remaja kini semakin meningkat, terutama akibat aktivitas digital yang tinggi dan gaya hidup yang tidak seimbang. Slow deep breathing yang dipadukan dengan musik suara alam dapat dimanfaatkan sebagai salah satu metode terapi nonfarmakologis untuk membantu mengatasi gangguan tidur ini (Frebriansyah, 2019). Remaja umumnya membutuhkan waktu tidur minimal 7–8 jam per malam, namun perubahan hormonal dan ritme sirkadian membuat pola tidur mereka menjadi tidak teratur (Zahara et al., 2018).

Insomnia didunia mencapai sekitar 67% dari 1.508 orang di kawasan Asia Tenggara, dengan 23,8% di antaranya terjadi pada kelompok remaja (Sleep Foundation, 2020). Di Indonesia, berdasarkan penelitian Eliza (2022), prevalensi insomnia juga mencapai angka yang sama, yaitu 67%. Dari jumlah tersebut, 55,8% mengalami insomnia ringan, sementara 23,3% mengalami tingkat insomnia sedang. Di Jawa Timur angka prevalensi insomnia pada remaja sebanyak 11,4% (Indah, Syarifuddin, & Erna, 2020). Di Kota Kediri angka prevalensi insomnia remaja sebanyak 4,58% (Alya et al., 2023). Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 28 Mei 2025 di SMK PGRI 3 Kediri dari 13 siswa, diketahui terdapat 3 siswa yang mengalami insomnia, terdiri dari 1 siswa dengan kategori insomnia berat dan 2 siswa dengan insomnia sedang, di mana ketiganya menunjukkan kualitas tidur yang tergolong buruk.

Insomnia pada remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kebiasaan tidur yang tidak teratur, penggunaan perangkat elektronik seperti

televisi dan gadget, kondisi medis seperti migrain dan nyeri, gangguan psikologis, depresi, serta konsumsi zat stimulan seperti kafein, nikotin, dan rokok (Zahra, 2024). Banyak remaja belum menyadari bahaya dari insomnia apabila tidak segera ditangani, yang dapat memicu peningkatan nafsu makan sehingga berisiko menyebabkan obesitas, diabetes, penyakit jantung, hipertensi, serta gangguan pada sistem kekebalan tubuh. Selain itu, insomnia juga dapat menimbulkan masalah psikologis, seperti kecemasan (ansietas), penurunan kemampuan mengingat, hingga gangguan depresi yang lebih serius (Asih & Rahmalia, 2021).

Untuk mencegah terjadinya insomnia, penting bagi individu untuk mengelola stres secara efektif, misalnya melalui teknik relaksasi pernapasan dan pola pikir positif. Selain itu, disarankan untuk rutin berolahraga, menghindari konsumsi kafein, alkohol, rokok, cokelat, makanan dengan rasa yang kuat, serta minuman bersoda beberapa jam sebelum tidur. Tidur siang juga sebaiknya dibatasi, maksimal selama 30 menit. Penanganan insomnia sendiri dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun non-farmakologis. Terapi farmakologis yang umum digunakan untuk gangguan tidur meliputi obat-obatan seperti benzodiazepin (alprazolam, clonazepam), agonis reseptor melatonin (ramelteon, tasimelteon), Z-drugs (zolpidem, zopiclone, eszopiclone, zaleplon), antagonis oreksin (suvorexant), antidepresan (mirtazapine, trazodone, amitriptyline), serta antihistamin. Metode farmakologis memang memberikan efek yang sangat cepat, tetapi penggunaan jangka panjang dapat menyebabkan ketergantungan obat (Sutardi, 2021).

Penanganan insomnia melalui terapi non-farmakologis memiliki keunggulan karena tidak menimbulkan efek samping dan relatif mudah dilakukan. Beberapa bentuk terapi non-farmakologis antara lain relaksasi, terapi musik, pijat, pijat kaki, yoga, relaksasi otot progresif, meditasi, dan aroma terapi (Widiana, Sudiari, & Sukraandini, 2020). Salah satu metode yang efektif untuk mengatasi insomnia adalah teknik relaksasi pernapasan dalam atau *slow deep breathing*. Teknik ini merupakan latihan pernapasan yang bertujuan untuk meningkatkan ventilasi alveolar, menjaga proses

pertukaran gas, mencegah kolapsnya paru (atelektasis), memperbaiki kemampuan batuk, serta mengurangi stres baik fisik maupun emosional. Selain itu, *slow deep breathing* juga diketahui mampu meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan kecemasan.

Sementara itu, terapi musik merupakan pendekatan terapeutik yang menggunakan musik sebagai alat untuk meningkatkan atau memperbaiki kondisi fisik, emosional, kognitif, dan sosial seseorang, tanpa memandang usia (Yulinda et al., 2019). Salah satu jenis musik yang digunakan dalam terapi adalah musik suara alam, yang merupakan bentuk musik klasik modern yang menampilkan suara-suara dari alam seperti angin, kicauan burung, aliran sungai, hujan, dan deburan ombak (Iman Waruwu et al., 2019). Kombinasi terapi *slow deep breathing* dan musik suara alam termasuk mudah dipelajari dan diterapkan. Keuntungan lainnya adalah metode ini tidak memerlukan waktu yang lama dan biaya yang besar (Pakaya & Nento, 2023).

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk melakukan studi kasus dengan judul “Implementasi Terapi *Slow Deep Breathing* Dengan Musik Suara Alam Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Remaja Yang Mengalami Insomnia Di SMK PGRI 3 Kediri”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah perubahan kualitas tidur pada remaja yang mengalami insomnia sebelum dan sesudah terapi *slow deep breathing* dengan musik suara alam?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Menganalisis kualitas tidur pada remaja yang mengalami insomnia sebelum dan sesudah melaksanakan terapi *slow deep breathing* dengan musik suara alam.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kualitas tidur pada remaja yang mengalami insomnia sebelum dilakukan terapi *slow deep breathing* dengan musik suara alam.
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur pada remaja yang mengalami insomnia sesudah dilakukan terapi *slow deep breathing* dengan musik suara alam.

D. Manfaat

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber referensi dalam memperkaya pengetahuan mahasiswa keperawatan, khususnya dalam upaya penanganan dan peningkatan kualitas tidur pada remaja yang mengalami insomnia.

2. Bagi Remaja

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu pilihan alternatif bagi remaja agar ke depannya memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai cara mengurangi tingkat insomnia dan meningkatkan kualitas tidur.

3. Bagi Profesi Kesehatan

Hasil dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi tambahan ilmu bagi bidang keperawatan serta memperluas pemahaman mengenai efektivitas penerapan terapi *slow deep breathing* yang dipadukan dengan musik suara alam dalam meningkatkan kualitas tidur pada remaja yang mengalami insomnia.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai referensi bagi penelitian lain yang memiliki topik serupa, khususnya yang berkaitan dengan penerapan terapi *slow deep breathing* yang dikombinasikan dengan musik suara alam dalam upaya meningkatkan kualitas tidur pada remaja yang mengalami insomnia.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, N. T. R., Suryadi, B., & Susaldi, S. (2024). Pengaruh Teknik Slow Deep Breathing Dengan Aroma Terapi Lemon Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Abdominal Pain. *Ventilator: Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 2(1), 324–335. <https://doi.org/10.59680/ventilator.v2i1.1010>
- Alfi, W. N., & Yuliwar, R. (2018). The Relationship Between Sleep Quality and Blood Pressure in Patients with Hypertension. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 6(1), 18–26. <https://doi.org/10.20473/jbe.v6i1.2018.18-26>
- Amaliasari, N. (2023). *Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Siswa Kelas VII Di SMPN 01 Geger Kecamatan Geger Kabupaten Madiun* (Tesis, STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun). Retrieved From <https://repository.stikes-bhm.ac.id/1674/1/201802075.pdf>
- Asih, F., & Afriyani, R. (2021). Penggunaan Media Sosial Dalam Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa STIK Siti Khadijah Palembang. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 8(2), 12–18.
- Asih Ay Eliza, N., & Amalia, N. (2022). Pengetahuan Insomnia Pada Remaja Selama Covid 19. *Borneo Studen Research*, 3(2), 1941–1946.
- Chen, C.-T., Tung, H.-H., Fang, C.-J., Wang, J.-L., & Chen, S.-C. (2021). Effect Of Music Therapy on Improving Sleep Quality in Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal Of the American Geriatrics Society*, 69(6), 1735–1743. <https://doi.org/10.1111/jgs.17149>
- Driver, H. S., Taylor, S. R., & Jenkins, T. A. (2019). Neurocognitive Effects of Sleep Deprivation and Insomnia: Implications for Brain Function and Health. *Journal Of Sleep Research*, 28(6), e12833. <https://doi.org/10.1111/jsr.12833>
- Ethyca, S., & Halawa, A. (2017). Senam Lansia Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia di Panti Wreda Usia Anugerah Surabaya. *Prosiding Seminar Nasional Dan Workshop Publikasi Ilmiah*.
- Fitriana, N. (2021). *Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Pada Remaja Dalam Upaya Peningkatan Kualitas Tidur Pada Kasus Insomnia* (Karya Tulis Ilmiah, Universitas Muhammadiyah Magelang). Diakses Dari <https://repositori.unimma.ac.id/2947/>
- Galimi, R. (2017). Insomnia: Diagnosis and treatment. *Journal of General Practice*, 5(1), 1–4. <https://doi.org/10.4172/2329-9126.1000289>
- Gustaman, A. G. (2023, Juli 6). Kualitas Tidur. *RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat*. <https://rsjrw.id/artikel/kualitas-tidur>
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2016). *Textbook Of Medical Physiology* (13th Ed.). Elsevier.

- Heryana, D. (2020). *Metodologi Penelitian: Pendekatan Kualitatif Dalam Studi Sosial*. Bandung: Pustaka Cendekia.
- Hidayati, K. B., & Farid, M. (2016). Konsep Diri, Adversity Quotient Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(02), 139–152. <https://doi.org/10.30996/persona.v5i02.730>
- Hilalliyah. (2020). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di SMA Negeri 2 Tambun Selatan Tahun 2020* [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Jakarta]. Repositori UMJ. <https://repository.umj.ac.id/handle/123456789/8423>
- Iromi, Febriansyah Wahyu. (2019). *Efektivitas Slow Deep Breathing Dengan Iringan Musik Langgam Jawa Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Di UPTD Griya Werdha Jambangan Surabaya* (Skripsi, STIKES Hang Tuah). Retrieved From <https://repository.stikeshangtuahsby-library.ac.id/304/>
- Liliandriani, R. (2019). *Neurotransmitter Dan Pengaruhnya Terhadap Siklus Tidur Manusia*. Jakarta: Penerbit Ilmiah Medika.
- Mutawarudin. (2022). Teknik Deep Breathing Untuk Mengatasi Kecemasan. *Consedu: Islamic Guidance and Counseling Journal*, 2(2), 43–51. <https://doi.org/10.51192/cons.v2i2.407>
- Nabila, S. F. (2022). *Perkembangan Remaja Adolescence*. Available At: https://www.researchgate.net/publication/359369967_perkembangan_remaja_adolescence
- Nuridin, M. A., Arsin, A. A., & Thaha, R. M. (2018). Kualitas Hidup Penderita Insomnia Pada Mahasiswa Pascasarjana Universitas Hasanuddin. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(2), 128–138. <https://dx.doi.org/10.30597/mkmi.v14i1.3464>
- Nusantoro, A. P., & Listyaningsih, K. D. (2018). Pengaruh SDB (Slow Deep Breathing) Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Melitus. *Maternal*, 2(4), 231–237. <https://doi.org/10.54877/maternal.v2i4.700>
- Octavia, Shilpy. (2020). *Motivasi Belajar Dalam Perkembangan Remaja*. Sleman: CV Budi Utama.
- Pakaya, N., & Nento, A. (2023). Efektivitas Latihan Pernapasan Diafragma, Pernapasan Lambat, Terapi Musik, Dan Terapi Pijat Kaki Dalam Menurunkan Tekanan Darah Tinggi Pada Pasien Hipertensi. *Prosiding Konferensi Internasional Ilmu Keperawatan Dan Kesehatan*, 4(1), 119–126. <https://doi.org/10.37287/picnhs.v4i1.1716>
- Pradnyaparamita, A., Muniroh, L., & Atmaka, D. R. (2023). Relationship Between Sleep Quality and Stress on Adolescent's Eating Patterns at Kota Kediri During Pandemic Of COVID-19. *Media Gizi Kesmas*, 12(2), 1007–1013. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i2.2023.1007>

- Purnawinadi, I. G., & Sali, S. (2020). Durasi Penggunaan Media Sosial Dan Insomnia Pada Remaja. *Klabat Journal of Nursing*, 2(1), 37–43. <https://doi.org/10.37771/kjn.v2i1.430>
- Putri, A. D. (2021). *Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Kedokteran* [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surabaya]. Retrieved From <https://repository.umsurabaya.ac.id/9619/7/bab%20vi..pdf>
- Putri, K. (2017). Perilaku Belajar Pada Mahasiswa Yang Mengalami Insomnia Learning Student Behaviour That Have Insomnia. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling*, 2, 201–212. <https://journal.student.uny.ac.id/fipbk/article/view/6529>
- Putri, L. A., & Rahayu, T. (2020). Efektivitas terapi musik suara alam terhadap penurunan kecemasan dan peningkatan kualitas tidur. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 11(2), 115–122
- Prihananto, D. I., & Sari, N. R. (2021). Hubungan faktor harapan dengan kejadian depresi pada lansia: Studi di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung. *Judika (Jurnal Nusantara Medika)*, 5(1), 35–42. <https://doi.org/10.29407/judika.v5i1.16279>
- Rezaei, M., Khazaie, H., & Rezaei, M. (2018). Sleep Quality and Its Association with Psychological Distress and Sleep Hygiene: A Cross-Sectional Study Among Pre-Clinical Medical Students. *Sleep Science*, 11(4), 274–280. <https://doi.org/10.5935/1984-0063.20180043>
- Riyadi, S., & Nisrina Miftah Nur'aini. (2025). Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja di Sma Negeri 6 Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 15 (02), 144-151. <https://doi.org/10.36569/jmm.v15i02.432>
- Rosyida, D. A. C. (2020). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru.
- Sawitri, D. (2020). *Keperawatan Jiwa: Konsep Dan Penerapan Asuhan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Sleep Foundation. (2020). *Why Electronics May Stimulate You Before Sleep*. One Care Media.
- Sutardi, G. M. A. (2021). Tata Laksana Insomnia. *Jurnal Medika Utama*, 3(01 Oktober), 1703–1708. <https://jurnalmedikahutama.com/index.php/jmh/article/view/344>
- Waruwu, I. N., Ginting, C. N., Telaumbanua, D., Amazihono, D., & Laia, G. P. A. (2019). Pengaruh Terapi Musik Suara Alam Terhadap Kualitas Tidur Pasien Kritis di Ruang ICU RSU Royal Prima Medan Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 5(2), 128–133. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v5i2.321>
- Widiana, I. G. P. W., Sudiari, M., & Sukraandini, N. K. (2020). Pengaruh Massage Kaki Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia di Banjar Temesi Desa

- Temesi Kabupaten Gianyar. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(1), 83–91. <https://dx.doi.org/10.36565/jab.v9i1.186>
- Widya, N. (2016). *Asuhan Keperawatan Gangguan Tidur*. Bandung: CV Pustaka Ilmu.
- Wahyuni, I., Yusuf, S., & Magga, E. (2020). Pengaruh Konsumsi Kopi Terhadap Tekanan Darah Dan Insomnia Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 3(3), 395–402. <https://doi.org/10.31850/makes.v3i3.368>
- Yuliani, N. P. A. (2020). *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Pendidikan Ganesha* [Skripsi, Universitas Pendidikan Ganesha]. <https://repo.undiksha.ac.id/18355/10/2018011027-lampiran.pdf>
- Yulinda, L. D., Sudiari, M., & Sukraandini, N. K. (2019). Pengaruh Terapi Deep Breathing Dan Terapi Musik Suara Alam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Siswa Di SMK Kesehatan Donohudan. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 8(2), 83–91.
- Zahara, N. S. A., Mustopa, M., & Rindu, R. (2024). Hubungan Penggunaan Gadget Dan Stres Dengan Insomnia Pada Remaja Kelas Akhir Di SMK Kesehatan Logos Kabupaten Bogor Tahun 2023. *Vitamin: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 2(2), 232–244. <https://doi.org/10.61132/vitamin.v2i2.312>
- Zahara, R., Nurchayati, S., & Woferst, R. (2018). Gambaran Insomnia Pada Remaja Di SMK Negeri 2 Pekanbaru. *JOM FKP*, 5(2), 278–286.
- Zahirah, Z. D., & Sitorus, M. (2025). Dampak Musik Terhadap Kesehatan Mental: Terapi Melodi Untuk Jiwa. *Jurnal Impresi Indonesia*, 2(1), 56–75. <https://doi.org/10.1234/jii.v2i1.56>