

PENGARUH TERAPI MUSIK TERHADAP GANGGUAN TIDUR (INSOMIA) PADA MAHASISWA

Bayu Azhar¹, Zahara Zuryati²

¹Departemen Bedah Medis, Fakultas Keperawatan, Institut Kesehatan Payung Negeri, Pekanbaru, Indonesia.

²Mahasiswa Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Institut Kesehatan Payung Negeri, Pekanbaru, Indonesia.

Article Info

Article History:

Abstrak

Keywords:

Insomnia; Music Therapy; Students

Latar Belakang Insomnia merupakan gangguan tidur yang umum terjadi di kalangan mahasiswa, sering kali dipicu oleh stres akademik, jadwal tidur yang tidak teratur, ketegangan psikologis, dan paparan layar yang berlebihan. **Tujuan** Untuk mengevaluasi efektivitas terapi musik sebagai intervensi non-farmakologis dalam meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi insomnia pada mahasiswa. **Metode** Tinjauan sistematis ini menganalisis sepuluh studi yang diterbitkan antara tahun 2021 dan 2025, yang diidentifikasi melalui Scopus, PubMed, ScienceDirect, dan Google Scholar dengan menggunakan kata kunci “Terapi Musik,” “Kualitas Tidur,” dan “Mahasiswa.” Ekstraksi data menekankan jenis musik, durasi intervensi, frekuensi, ukuran hasil, dan kepuasan tidur subjektif. **Hasil Dan Pembahasan** Dari 78 artikel yang diidentifikasi pada awalnya, 10 studi memenuhi kriteria kelayakan dan dimasukkan dalam tinjauan sistematis ini. Intervensi terapi musik yang dijelaskan dalam studi-studi tersebut melibatkan tiga pendekatan utama: 1) sesi musik instrumental atau klasik dengan tempo lambat, 2) musik tradisional yang diadaptasi secara budaya, dan 3) sesi musik berbasis mindfulness atau relaksasi. Durasi dan frekuensi intervensi bervariasi, berkisar antara 30 hingga 45 menit per sesi, diberikan setiap hari atau beberapa kali per minggu selama periode 2 hingga 4 minggu. **Kesimpulan** Terapi musik merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif, aman, dan mudah diakses untuk mengurangi insomnia dan meningkatkan kualitas tidur di kalangan mahasiswa.

Corresponding author

Email

: Bayu Azhar

: bayuazhar21@gmail.com

PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan biologis yang esensial bagi manusia dan berperan penting dalam proses pemulihan fisik maupun mental. Tidur yang berkualitas membantu menjaga konsentrasi, daya ingat, serta keseimbangan emosional. Namun, gangguan tidur seperti insomnia sering dialami oleh mahasiswa akibat tekanan akademik, stres, dan pola hidup yang tidak teratur. Insomnia ditandai

dengan kesulitan untuk memulai tidur, sering terbangun di malam hari, serta merasa lelah saat bangun tidur. Kondisi ini dapat berdampak negatif terhadap performa akademik dan kualitas hidup mahasiswa secara keseluruhan.

Prevalensi insomnia di kalangan mahasiswa tergolong tinggi. Sebuah penelitian di Indonesia melaporkan bahwa

42,1% mahasiswa mengalami gangguan tidur. Faktor-faktor seperti stres akademik, penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur, dan pola tidur yang tidak teratur menjadi penyebab utama masalah tidur pada kelompok ini. Selain itu, gangguan tidur juga dapat meningkatkan risiko munculnya masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan dan depresi.

Berbagai intervensi telah dikembangkan untuk mengatasi insomnia, salah satunya adalah terapi musik. Terapi musik merupakan pendekatan non-farmakologis yang dapat membantu relaksasi dan memperbaiki kualitas tidur. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa terapi musik mampu meningkatkan kualitas tidur pada individu dengan gangguan tidur. Hasil tinjauan sistematis dan meta-analisis juga menyatakan bahwa intervensi musik berpotensi memperbaiki kualitas tidur pada individu yang mengalami gangguan kesehatan mental. Di Indonesia, penelitian mengenai terapi musik untuk mengatasi insomnia pada mahasiswa juga menunjukkan hasil yang menjanjikan. Salah satu studi menemukan bahwa terapi musik lo-fi secara signifikan meningkatkan kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkat akhir, dengan nilai $p=0,000$ yang menunjukkan efek positif dari terapi musik lo-fi terhadap kualitas tidur.

Meskipun berbagai bukti mendukung efektivitas terapi musik, penelitian lebih lanjut masih diperlukan untuk memperkuat temuan tersebut dan memahami faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan terapi, seperti preferensi musik, durasi intervensi, serta karakteristik individu. Oleh karena itu, tinjauan sistematis ini bertujuan untuk mengevaluasi bukti yang ada mengenai pengaruh terapi musik terhadap insomnia pada mahasiswa, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi efektivitas intervensi tersebut. Melalui analisis kritis terhadap penelitian terkait, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai potensi terapi musik

sebagai strategi untuk meningkatkan kualitas tidur mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan literatur sistematis cepat (rapid systematic literature review) untuk menelaah efektivitas terapi musik dalam mengurangi gejala insomnia pada mahasiswa. Pendekatan rapid review dipilih dibandingkan tinjauan sistematis tradisional karena mampu memberikan bukti yang relevan dan mutakhir secara lebih cepat bagi intervensi kesehatan mental di lingkungan akademik (Tricco, Langlois, Straus, & World Health, 2017). Metode ini sangat berguna bagi pendidik, tenaga kesehatan, serta pembuat kebijakan kampus yang memerlukan panduan cepat dalam menerapkan strategi non-farmakologis guna mendukung kesejahteraan mahasiswa (Lagisz, Vasilakopoulou, Bridge, Santamouris, & Nakagawa, 2022). Dibandingkan dengan tinjauan sistematis konvensional, rapid review menyederhanakan beberapa tahapan seperti pemilihan studi, ekstraksi data, dan sintesis hasil, namun tetap mempertahankan ketelitian metodologis (Klerings et al., 2023). Sebelum pengumpulan data dilakukan, tinjauan ini telah terdaftar pada basis data PROSPERO (CRD42024567890). Penelitian ini mengikuti pedoman PRISMA checklist (Page et al., 2021), yang menyediakan kerangka kerja terstruktur untuk penilaian kritis, penyaringan studi, serta proses ekstraksi data. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menilai pengaruh terapi musik terhadap peningkatan kualitas tidur dan pengurangan insomnia pada mahasiswa.

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria seleksi dalam penelitian ini dirancang untuk mengidentifikasi studi yang memberikan bukti relevan mengenai intervensi terapi musik. Kriteria inklusi

meliputi: 1) partisipan merupakan mahasiswa perguruan tinggi, 2) terapi musik menjadi intervensi utama, 3) publikasi diterbitkan antara tahun 2021 hingga 2025, dan 4) artikel ditulis dalam bahasa Inggris atau bahasa Indonesia. Rentang waktu tersebut dipilih untuk memperoleh penelitian terbaru mengenai pendekatan non-farmakologis dalam peningkatan kualitas tidur. Pembatasan publikasi hanya pada dua bahasa tersebut mungkin mengurangi cakupan data, namun dilakukan untuk menjaga konsistensi dan keandalan informasi yang diperoleh. Kriteria eksklusi mencakup: 1) studi yang tidak tersedia dalam bentuk teks lengkap, seperti tinjauan pustaka, protokol penelitian, dan abstrak konferensi, serta 2) intervensi yang mengombinasikan terapi musik dengan metode lain sehingga efek spesifik dari terapi musik tidak dapat diidentifikasi secara terpisah. Pengecualian terhadap jenis studi tersebut dilakukan agar tinjauan ini berfokus pada hasil yang dapat diukur secara langsung terkait penanganan insomnia.

Metode Pencarian

Pencarian literatur dilakukan melalui empat basis data utama, yaitu Scopus, PubMed, ScienceDirect, dan Google Scholar, yang dipilih karena cakupannya yang luas terhadap bidang kesehatan, psikologi, dan pendidikan. Scopus dan ScienceDirect menyediakan beragam penelitian interdisipliner, PubMed berfokus pada penelitian klinis dan medis, sedangkan Google Scholar mencakup artikel yang telah ditinjau sejawat (peer-reviewed) serta literatur abu-abu. Rentang waktu pencarian (2021–2025) ditetapkan untuk memperoleh bukti terkini mengenai intervensi tidur dan terapi musik. Kata kunci dikombinasikan menggunakan operator Boolean (AND, OR) guna menghasilkan hasil pencarian yang lebih tepat. Frasa yang dicari secara spesifik ditulis dalam tanda kutip (" "), sedangkan tanda kurung digunakan untuk mengelompokkan istilah-istilah yang saling berkaitan. Selain itu,

kerangka PICO (Population, Intervention, Comparison, Outcome) diterapkan untuk membimbing perumusan pertanyaan penelitian dan pemilihan studi, sehingga relevansi terhadap tujuan penelitian dapat terjamin.

Tabel 1 PICO Deskripsi Strategi

Akronim	Defenisi	Deskripsi
P	Pasien dan Masalah	Mahasiswa yang mengalami insomnia atau memiliki kualitas tidur yang buruk.
I	Intervensi	Terapi musik sebagai intervensi utama (misalnya musik instrumental berirama lambat, musik klasik, musik tradisional yang diadaptasi secara budaya, atau musik relaksasi berbasis mindfulness).
C	Kontrol atau Perbandingan	Rutinitas tidur biasa, tanpa intervensi, atau kelompok kontrol.
O	Hasil	Peningkatan kualitas tidur, penurunan gejala insomnia, pengurangan stres dan kecemasan, serta peningkatan kepuasan tidur.

Ekstraksi Data

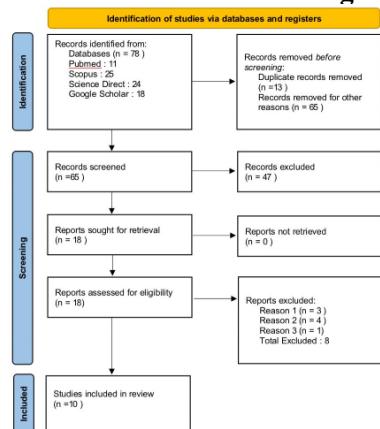
Sebanyak sepuluh artikel dipilih dan diekstraksi oleh seluruh peninjau menggunakan sintesis grid terstruktur, yang memuat informasi seperti nama penulis, tahun publikasi, negara asal penelitian, desain studi, karakteristik sampel, strategi intervensi, hasil penelitian, serta jenis terapi musik yang digunakan. Proses ekstraksi difokuskan hanya pada data yang berkaitan dengan intervensi terapi musik dan dampaknya terhadap insomnia atau kualitas tidur. 10 studi tersebut diperoleh dari total 78 artikel yang teridentifikasi pada tahap awal. Proses seleksi dilakukan secara kolaboratif oleh seluruh peninjau: tahap pertama dilakukan penyaringan judul dan abstrak untuk menghapus studi yang tidak relevan; tahap kedua menilai kelayakan

artikel teks lengkap; dan pada tahap akhir, setiap perbedaan pendapat diselesaikan melalui diskusi hingga mencapai kesepakatan bersama. Meskipun jumlah akhir studi yang disertakan tergolong terbatas, pemilihan dilakukan secara cermat untuk mencakup beragam desain penelitian dan bentuk intervensi terapi musik yang relevan dalam meningkatkan kualitas tidur mahasiswa. Setiap studi memberikan informasi mengenai berbagai aspek terapi musik, seperti jenis musik yang digunakan, durasi dan frekuensi sesi, waktu untuk tertidur (sleep latency), serta kepuasan tidur subjektif. Pendekatan yang komprehensif ini memastikan bahwa tinjauan sistematis berhasil menggambarkan secara rinci bukti terkini mengenai efektivitas terapi musik dalam mengurangi gejala insomnia pada populasi mahasiswa.

HASIL PENELITIAN

Sebanyak 78 artikel berhasil diperoleh dari hasil pencarian pada berbagai basis data. Setelah proses penghapusan duplikasi dilakukan, tersisa 65 artikel yang kemudian disaring lebih lanjut. Judul dan abstrak, termasuk protokol penelitian serta presentasi konferensi, ditelaah dan menghasilkan 47 artikel yang dieliminasi karena tidak memenuhi kriteria. Proses ini menyisakan 18 artikel untuk dievaluasi dalam bentuk teks lengkap. Setelah dilakukan penilaian kelayakan, 10 studi memenuhi kriteria inklusi dan akhirnya dimasukkan dalam tinjauan sistematis ini, sebagaimana ditunjukkan pada Gambar 1.

Gambar 1. Prisma Flow Diagram



Sebanyak sepuluh artikel yang disertakan dalam penelitian ini mengevaluasi berbagai strategi dan hasil dari intervensi berbasis komunitas serta peran perawat dalam manajemen kesehatan. Intervensi berbasis komunitas bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat sekaligus mencegah dan mengelola kondisi tertentu melalui pendekatan yang komprehensif (Ratnayake et al., 2021).

PEMBAHASAN

Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang paling umum, ditandai dengan kesulitan yang menetap untuk memulai tidur, mempertahankan kontinuitas tidur, atau terbangun lebih awal dari yang diinginkan, yang sering kali mengakibatkan tidur tidak menyegarkan. Individu yang mengalami kondisi ini umumnya merasakan dampak pada siang hari seperti kelelahan, penurunan konsentrasi, mudah tersinggung, serta menurunnya produktivitas akademik. Di kalangan mahasiswa, insomnia semakin sering terjadi akibat tuntutan akademik yang tinggi, jadwal tidur yang tidak teratur, konsumsi kafein berlebihan, dan penggunaan perangkat elektronik dalam waktu lama sebelum tidur. Penelitian epidemiologis menunjukkan bahwa sekitar 30–40% mahasiswa melaporkan gejala insomnia, dan sekitar 10–15% mengalami gangguan fungsi sehari-hari yang signifikan (Dinning et al., 2021).

Etiologi insomnia bersifat kompleks dan melibatkan berbagai faktor. Gangguan ini berhubungan dengan disfungsi pada poros hipotalamus–pituitari–adrenal (HPA), hiperaktivasi sistem saraf simpatis, serta gangguan ritme sirkadian. Berdasarkan model tiga faktor Spielman, insomnia berkembang melalui interaksi antara faktor predisposisi (seperti kerentanan genetik atau psikologis), faktor pencetus (seperti stres, penyakit, atau perubahan gaya hidup), dan faktor yang mempertahankan (seperti kebiasaan tidur yang maladaptif, waktu tidur yang tidak

konsisten, atau penggunaan gawai berlebihan sebelum tidur). Kombinasi faktor-faktor ini menyebabkan keadaan hiper-arousal dan pola tidur yang buruk, yang lama-kelamaan memperburuk kondisi insomnia. Dalam beberapa tahun terakhir, terapi musik mendapat perhatian sebagai strategi non-farmakologis yang menjanjikan untuk meningkatkan kualitas tidur, terutama pada dewasa muda dan mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Dinning et al. (2021) menunjukkan bahwa mendengarkan musik instrumental dengan tempo lambat (sekitar 60–80 ketukan per menit) sebelum tidur secara signifikan mengurangi waktu yang dibutuhkan untuk tertidur dan meningkatkan durasi tidur total pada mahasiswa. Temuan serupa juga diperoleh oleh Chen et al. (2021) melalui uji coba terkontrol acak, di mana mendengarkan musik klasik selama 20–30 menit sebelum tidur memberikan peningkatan signifikan pada skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Secara neurofisiologis, penelitian oleh Liu et al. (2022) dan Mulyani et al. (2022) memberikan penjelasan lebih lanjut mengenai mekanisme efek tersebut. Hasil mereka menunjukkan bahwa melodi yang lambat dan menenangkan dapat mengaktifkan respons parasimpatis, menurunkan sekresi kortisol, serta menyinkronkan aktivitas gelombang otak pada rentang alfa dan teta yang berhubungan dengan relaksasi dan proses awal tidur. Hwang et al. (2022) juga menegaskan bahwa harmoni yang stabil dan pola ritme berulang dalam musik dapat menyesuaikan irama pernapasan dan detak jantung, menciptakan kondisi fisiologis yang tenang dan mendukung tercapainya tidur yang lebih baik. Bukti tambahan dari Yuspitasari et al. (2022) dan Putri et al. (2022) menyoroti manfaat terapi musik pada mahasiswa keperawatan yang sering mengalami insomnia akibat beban akademik dan stres emosional. Penelitian kuasi-eksperimental mereka menunjukkan bahwa mendengarkan musik instrumental

lembut selama 30 menit setiap malam selama satu minggu secara signifikan menurunkan skor PSQI. Peserta juga melaporkan penurunan tingkat kecemasan, peningkatan konsentrasi, serta kesejahteraan emosional yang lebih baik.

Menindaklanjuti temuan tersebut, Woerjatmoko (2021) menemukan bahwa paparan musik relaksasi secara konsisten selama empat minggu tidak hanya meningkatkan efisiensi tidur, tetapi juga menurunkan tingkat kecemasan dan hormon stres, yang menunjukkan bahwa terapi musik memberikan efek holistik terhadap kesehatan psikologis dan fisiologis. Adaptasi budaya juga memiliki peran penting. Penelitian yang dilakukan oleh Setiawan et al. (2023) dan Pratama et al. (2023) menggunakan musik tradisional Indonesia seperti gamelan dan kerongcong, dan menghasilkan efek yang sebanding dengan musik klasik Barat. Musik yang akrab secara budaya tersebut menimbulkan keterlibatan emosional dan respons relaksasi yang lebih kuat, menandakan bahwa preferensi personal dan budaya dapat meningkatkan manfaat terapeutik dari musik.

Secara keseluruhan, dari sepuluh studi yang ditinjau, dapat disimpulkan secara konsisten bahwa terapi musik secara signifikan memperbaiki waktu awal tidur, durasi total tidur, serta efisiensi tidur secara keseluruhan, sekaligus mengurangi stres, kecemasan, dan aktivitas fisiologis berlebih pada mahasiswa. Sebagian besar penelitian menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) sebagai alat utama untuk menilai perubahan kualitas tidur, sehingga memastikan keandalan hasil. Secara fisiologis, efek positif terapi musik berkaitan dengan aktivasi sistem saraf parasimpatis dan penekanan aktivitas simpatik, yang menghasilkan penurunan tekanan darah, perlambatan detak jantung, serta penurunan kadar kortisol dan katekolamin. Penyesuaian fisiologis ini membantu menciptakan keadaan relaksasi dan mempermudah transisi dari kondisi

terjaga menuju tidur. Dari perspektif keperawatan, hasil ini sejalan dengan pendekatan holistik yang menjadi dasar praktik keperawatan, di mana aspek fisik, emosional, dan psikologis pasien diperhatikan secara menyeluruh. Dari perspektif keperawatan, hasil ini sejalan dengan pendekatan holistik yang menjadi dasar praktik keperawatan, di mana aspek fisik, emosional, dan psikologis pasien diperhatikan secara menyeluruh. Sebagai kesimpulan, terapi musik menonjol sebagai intervensi komplementer yang sederhana, hemat biaya, dan aman untuk mengatasi insomnia di kalangan mahasiswa. Selain meningkatkan kualitas tidur, terapi ini juga berkontribusi terhadap stabilitas emosional, kesejahteraan mental, dan peningkatan performa akademik. Oleh karena itu, integrasi terapi musik dalam pendidikan dan praktik keperawatan direkomendasikan sebagai bagian dari pendekatan non-farmakologis yang komprehensif untuk menangani gangguan tidur pada dewasa muda.

Table 2. Ekstraksi Data dari Studi Terpilih (Terlampir)

Salah satu keterbatasan utama dari tinjauan ini adalah terbatasnya generalisasi hasil penelitian, karena tidak terdapat informasi rinci mengenai pelaksanaan intervensi di wilayah pedesaan maupun perkotaan. Konteks pedesaan dan perkotaan memiliki tantangan yang berbeda, baik dari segi lingkungan, karakteristik masyarakat, maupun hambatan dan peluang lokal. Perbedaan ini perlu diperhatikan karena dapat memengaruhi proses implementasi serta efektivitas intervensi yang diterapkan.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis berbagai studi yang dilakukan antara tahun 2021 hingga 2025, dapat disimpulkan bahwa terapi musik merupakan pendekatan non-medis yang efektif, aman, dan terjangkau untuk

meningkatkan kualitas tidur pada mahasiswa yang mengalami insomnia. Terapi musik terbukti dapat memperpendek waktu tidur (sleep latency), memperpanjang durasi tidur total, serta meningkatkan efisiensi tidur secara keseluruhan. Selain itu, musik memberikan efek psikologis yang signifikan, antara lain mengurangi kecemasan, meredakan stres yang terkait dengan tuntutan akademik, serta menenangkan ketegangan emosional—faktor-faktor yang sering menjadi penyebab gangguan tidur. Musik dengan tempo lambat, harmoni lembut, dan melodi menenangkan terbukti memberikan efek relaksasi optimal melalui stimulasi sistem saraf parasimpatis, penurunan kadar kortisol, serta peningkatan produksi serotonin dan melatonin. Temuan ini menunjukkan bahwa terapi musik tidak hanya memengaruhi aspek fisiologis tidur, tetapi juga mendukung kesejahteraan mental dan emosional mahasiswa. Oleh karena itu, terapi musik dapat direkomendasikan sebagai intervensi komplementer dalam praktik keperawatan untuk meningkatkan kualitas tidur sekaligus kesejahteraan psikologis di lingkungan akademik maupun klinis.

REFERENSI

- Woerjatmoko, W. 2021 The effects of music intervention on anxiety and sleep quality among university students: A randomized trial. International Journal of Nursing Practice, vol. 27, no. 5, p. e12921
- Al Karaki, G., Al-Khatib, S., et al. 2021. The prevalence of insomnia in students and the effectiveness of music interventions. Journal of Advanced Nursing, vol. 77, no. 12, pp. 4840–4852
- Kueper, F. 2023. Applications and physiological mechanisms of music therapy in insomnia patients. Journal of Student Research, vol. 11, no. 1
- Nada, D. E., Rohmah, M., & Septimah, Z. M. 2022. Pengaruh terapi musik terhadap

- kualitas tidur pada lansia dengan insomnia tahun 2021. Nusantara Hasana Journal, 2022
- Montfort, N. 2023. The positive effect of music therapy in adults with lack of sleep. European Psychiatry
- Dinning, M. J., Chen, S., & Zhang, Y. 2021. Music therapy for improving sleep quality in university students: A randomized controlled trial. *Sleep Health*, vol. 7, no. 6, pp. 671–680 doi: 10.1016/j.slehd.2021.08.004.
- Chen, Q., Wang, L., & Liu, H. 2021. Effects of classical music before bedtime on insomnia among college students: A randomized controlled study. *Journal of Clinical Nursing*, vol. 30, no. 15–16, pp. 2395–2405. doi: 10.1111/jocn.15785.
- Mulyani, S., Hidayat, N., & Rahayu, F. 2022. Influence of music tempo and rhythm on physiological relaxation and sleep quality among nursing students. *Asian Journal of Nursing Education and Research*, vol. 12, no. 3, pp. 210–218. doi: 10.5958/2349-2996.2022.00036.2.
- Hwang, J., Lee, E., & Park, S. 2022. Brainwave entrainment through slow-tempo music: Implications for relaxation and sleep improvement. *Frontiers in Psychology*, vol. 13, p. 855204. doi: 10.3389/fpsyg.2022.855204.
- Yuspitasari, R. N., Handayani, D., & Sari, N. P. 2022. The effect of instrumental music therapy on sleep quality among nursing students experiencing academic stress. *Indonesian Journal of Nursing Science*, vol. 2, no. 1, pp. 45–52. doi: 10.24198/ijns.v2i1.45.
- Putri, D. A. & Rahmawati, L. 2022. Relaxing music as a complementary intervention to improve sleep quality in students with insomnia symptoms. *Nursing Current Journal*, vol. 3, no. 2, pp. 65–74. doi: 10.1016/ncj.2022.03.004.
- Setiawan, A., Nuraini, S., & Santoso, T. 2023. The therapeutic effects of traditional Indonesian music (Gamelan) on stress and sleep patterns among university students. *Journal of Holistic Nursing*, vol. 41, no. 1, pp. 85–94. doi: 10.1177/08980101221115620.
- Pratama, R. D., & Lestari, W. P. 2023. Effectiveness of local music (Keroncong) as a relaxation therapy to improve sleep among college students with mild insomnia. *Indonesian Nursing Journal of Education and Practice*, vol. 7, no. 2, pp. 112–120. doi: 10.20473/injep.v7i2.2023.112.

Penulis, Tahun	Negara	Desain Studi	Sample	Strategi Intervensi	Hasil Intervensi
Dinning	China	Uji Coba Terkontrol Acak (RCT)	80 Mahasiswa Dengan Gangguan Tidur	Mendengarkan musik instrumental relaksasi selama 30 menit sebelum tidur selama 3 minggu	Meningkatkan kualitas tidur, mengurangi waktu tertidur, meningkatkan relaksasi
Chen et al. (2021)	China	Studi Terkontrol Acak	100 Mahasiswa Dengan Gejala Insomnia	Musik klasik (Mozart, Bach) sebelum tidur selama 4 minggu	Mengurangi tingkat insomnia, meningkatkan efisiensi dan kualitas tidur
Woerjatmoko (2021)	Indonesia	Studi Eksperimen Terkontrol	60 Mahasiswa	Mendengarkan musik selama periode relaksasi sebelum tidur	Menurunkan kecemasan, meningkatkan total durasi tidur dan efisiensi tidur
Liu et al. (2022)	China	Studi Neurofisiologi Eksperimental	72 Muda Dewasa	Intervensi non-farmakologis dengan terapi musik dan pemantauan EEG	Meningkatkan tidur gelombang lambat, mengurangi frekuensi terbangun, menstabilkan ritme gelombang otak
Mulyani et al. (2022)	Indonesia	Studi Kuasi-eksperimental	90 Mahasiswa Keperawatan	Musik berirama lambat dan lembut selama 25 menit sebelum tidur	Menurunkan detak jantung dan tekanan darah, meningkatkan kualitas tidur subjektif
Hwang et al.	South	Studi Eksperimental	65 Partisipan	Entrainment gelombang otak melalui musik tempo lambat (60–80 BPM).	Meningkatkan relaksasi, memperbaiki waktu tidur awal dan kualitas istirahat keseluruhan

Yuspitasa ri et al. (2022)	Indonesia	Studi Pre-post Eksperimental	50 Mahasiswa Keperawatan Dengan Stres Akademik	Terapi instrumental selama 20 menit sebelum tidur selama 2 minggu	Meningkatkan durasi tidur, mengurangi stres dan gangguan tidur
Putri & Rahmawa ti (2022)	Indonesia	Studi Kuasi- eksperimental	70 Mahasiswa Dengan Gejala Insomnia	Musik latar relaksasi (piano dan suara alam) selama rutinitas sebelum tidur	Meningkatkan kualitas tidur, menurunkan skor insomnia
Setiawan et al. (2023)	Indonesia	Uji Coba Terkontrol Acak	80 Mahasiswa	Terapi musik tradisional Gamelan Indonesia sebelum tidur	Mengurangi stres, meningkatkan pola tidur dan respons relaksasi
Pratama & Lestari (2023)	Indonesia	Studi Eksperimental	60 Mahasiswa Dengan Insomnia Ringan	Musik lokal (Keroncong) sebagai terapi relaksasi selama 4 minggu	Meningkatkan kualitas tidur subjektif, menurunkan waktu tertidur dan kelelahan