

Terapi Suara Untuk Mengatasi Gangguan Tidur Pada Lansia di Wisuda Yoga Klungkung (Studi Kasus)

¹Ni Ketut Kesti Pramesti, ²Ida Bagus Suatama, ³Ida Bagus Putra Suta

*1,2,3 Program Studi Kesehatan Ayurveda, Fakultas Kesehatan, Universitas Hindu Indonesia,
Denpasar Bali 80238*

kestiprmst2230@gmail.com

Abstrak

Tidur merupakan suatu aktivitas yang dapat memberikan pengaruh terhadap kesehatan fisik dan mental, bahkan tidur sangat penting untuk tumbuh kembang anak dan intelektual pada anak. Oleh karena itu, kurangnya waktu istirahat menyebabkan kesulitan pada saat bekerja, fokus belajar menurun, dan kesulitan berkomunikasi dengan orang lain. Dalam Ayurveda juga disebutkan jika *Tri Upastamba* yaitu *Ahara*, *Nidra* dan *Vihar* terganggu maka akan menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan dalam tubuh yang mengakibatkan adanya penyakit. Gangguan tidur dapat diatasi dengan berbagai cara salah satunya dengan menggunakan *sound healing* atau terapi suara. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan teori fenomenologi, teori psikologi dan teori fungsionalisme struktural serta pendekatan Ayurveda, khususnya *Bhuta Vidya*. Metode pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu studi kepustakaan, observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *purposive sampling*. Berdasarkan hasil penelitian penggunaan terapi suara di Wisuda Yoga dapat mengatasi gangguan tidur karena pengaplikasian terapi suara ditambah dengan lantunan mantra “Om” dapat membantu merilekskan pikiran serta membersihkan *Tri Sarira* dalam tubuh disertai dengan keyakinan dan kepercayaan dari masyarakat dapat mengobati gangguan tidur. Selain itu frekuensi yang dihasilkan dari terapi suara mampu menurunkan gelombang otak dari gelombang otak gamma menjadi gelombang otak delta yang akan membantu memperbaiki kualitas tidur. Tata cara penggunaan terapi suara diawali dengan persiapan *singing bowl* kemudian tahap *pre-talk*, doa pembuka, peregangan, sesi terapi selama 45 menit, doa penutup dan diakhiri dengan sesi *pre-talk*. Implikasi dari penggunaan terapi suara adalah membantu lebih berkonsentrasi dan fokus, membantu menstabilkan tekanan darah dan memudahkan bermeditasi.

Kata Kunci: *Bhuta Vidya*, Gangguan Tidur, Terapi, Terapi Suara

Abstract

Sleep is an activity that can affect physical and mental health, even sleep is very important for children's growth and intellectual development. Therefore, lack of rest time causes difficulties at work, decreased focus on learning, and difficulty communicating with others. Ayurveda also states that if Tri Upastamba, namely Ahara, Nidra and Vihar are disturbed, it will cause an imbalance in the body which results in disease. Sleep disorders can be overcome in various ways, one of which is by using sound healing or sound therapy. This study is a qualitative study using phenomenological theory, psychological theory structural functionalism theory and the Ayurveda approach, especially Bhuta Vidya. The data collection methods used in this study are literature studies, observations, interviews and documentation. The sampling technique used is purposive sampling. Based on the results of the study, the use of sound therapy at Wisuda Yoga can overcome sleep disorders because the application of sound therapy coupled with the chanting of the mantra "Om" can help relax the mind and cleanse the Tri Sarira in the body accompanied by the belief and trust of the community can treat sleep disorders. In addition, the frequency produced by sound therapy can reduce brain waves from gamma brain waves to delta brain waves which will help improve sleep quality. The procedure for using sound therapy begins with preparing the singing bowl, then the pre-talk stage, opening prayer, stretching, a 45-minute therapy session, closing prayer and ending with a pre-talk session. The implications of using sound therapy are helping to concentrate and focus better, helping to stabilize blood pressure and making it easier to meditate.

Keywords : *Bhuta Vidya*, Sleep Disorders, Sound Therapy, Therapy

I. Pendahuluan

Tidur merupakan suatu aktivitas yang dapat memberikan pengaruh terhadap kesehatan fisik dan mental, bahkan tidur sangat penting untuk tumbuh kembang anak dan intelektual pada anak. Pada saat tertidur, otak akan bekerja menyiapkan tenaga untuk hari berikutnya. Oleh karena itu, kurangnya waktu istirahat ini akan menyebabkan kesulitan pada saat bekerja, fokus belajar menurun, dan kesulitan berkomunikasi dengan orang lain pada keesokan harinya. Maka dari itu, seseorang perlu tidur yang cukup untuk menjaga kesehatannya. Dalam Ayurveda juga disebutkan jika *Tri Upastamba* yaitu *Ahara* (diet, makanan harus tetap sehat), *Nidra* (tidur yang cukup dan nyenyak sekitar sepertiga dari hari atau 6-8 jam) dan *Vihar* (prilaku yang sesuai ajaran agama hindu) terganggu, maka akan menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan dalam tubuh yang mengakibatkan adanya penyakit.

Permasalahan kesehatan terkait dengan gangguan tidur ada beberapa macam seperti insomnia, hipersomnia, parasomnia, gangguan tidur akibat gerakan yang tidak terkontrol dan gangguan tidur irama sirkadian (Kandou Manado, 2018 :92). Insomnia adalah salah satu gangguan tidur yang paling umum terjadi. Seseorang yang mengalami gangguan kesulitan tidur (insomnia) akan berkurang kuantitas dan kualitas tidurnya. Gangguan tidur dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu faktor internal seperti usia, kondisi medis (hipertiroid, penyakit neurologi, penyakit paru, hipertensi, penyakit jantung, diabetes mellitus, obesitas), psikiatri (depresi, stress, gangguan anxietas), konsumsi obat-obatan, pola makan, konsumsi alkohol, dan konsumsi kafein dan faktor eksternal seperti perubahan zaman, lingkungan, status ekonomi, pandemi.

Secara medis, gangguan tidur dapat diatasi dengan menggunakan obat-obatan sedangkan pendekatan non medis dapat

dilakukan dengan berbagai cara salah satunya dengan menggunakan *sound healing* atau terapi suara. Penerapan terapi ini bertujuan sebagai relaksasi. Sebetulnya suara telah menjadi salah satu bagian dari usaha relaksasi manusia secara alami seperti mendengarkan lagu, suara alam, mantra dan seiring berjalannya waktu terapi suara dilakukan pada praktik pengobatan tradisional.

Metode penyembuhan melalui terapi suara semakin berkembang, sehingga penerapan bunyi dan suara yang berasal dari alam mulai disesuaikan dan dimodifikasi dengan instrumen tertentu yang menjadikannya sebuah alunan musik, yang memadu-padankan dengan ucapan mantra oleh praktisi. Bagi ilmu kuno India Ayurveda, suara juga memainkan hal penting dalam proses pengobatan menggunakan suara mantra tertentu yang dapat merasuk ke dalam sanubari pasien sehingga dapat menyembuhkan penderitaannya (Nala, 2001 : 155). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengulas salah satu dari metode pengobatan alternatif untuk penderita gangguan tidur yaitu terapi suara dengan menggunakan *singing bowl* yang dimana dalam Ayurveda disebut juga dengan pengobatan *Abesaja* (pengobatan tanpa menggunakan obat-obatan).

Berkaitan dengan metode di atas, maka dilakukan sebuah penelitian dengan mengambil judul Terapi Suara Untuk Mengatasi Gangguan Tidur Pada Lansia di Wisuda Yoga Klungkung (Studi Kasus). Lokasi penelitian ini bertempat di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung. Wisuda Yoga beralamat di Jalan Bypass Ida Bagus Mantra No.666, Desa Gunaksa, Kecamatan Dawan, Kabupaten Klungkung, Provinsi Bali. Wisuda Yoga merupakan tempat *healing* yang memfokuskan pada pelayanan kesehatan alternatif dan holistik. Salah satu pelayanan yang disediakan adalah Terapi Suara.

II. Metode Penelitian

Penelitian yang berjudul *Terapi Suara Untuk Mengatasi Gangguan Tidur Pada Lansia di Wisuda Yoga Klungkung (Studi Kasus)* ini menggunakan pendekatan Ayurveda. Ayurveda merupakan sub kelompok dari kitab Upaweda dan bagian dari Weda Smrti kitab suci Agama Hindu yang berisikan ilmu pengetahuan mengenai tentang sehat serta mampu untuk mencapai umur yang panjang (Nala, 1992: 9-34). Dalam *Astangga Ayurveda* salah satu bagiannya adalah *Graha Chikitsa* yang membahas tentang *Bhuta Vidya* (yang mengulas tentang penyakit jiwa atau psikologi). Digunakannya pendekatan *Bhuta Vidya* ini karena salah satu faktor dari gangguan tidur adalah pikiran yang dapat menyebabkan stress kemudian mengganggu kualitas tidur seseorang. Dengan menggunakan terapi suara mampu menyalurkan pikiran, membuat tubuh menjadi lebih rileks dan dapat meningkatkan kualitas tidur.

Penelitian ini menggunakan data kualitatif yaitu dalam pengumpulan data dilakukan dengan observasi, wawancara serta dokumentasi kegiatan penelitian. Data yang dikumpulkan dapat berupa angka, grafik, gambar, maupun kata atau tulisan (Subakti et al., 2021). Pada penelitian ini prosedur pengumpulan data dilakukan secara langsung dari informan dengan teknik *purposive sampling* (Notoatmodjo, 2010). Adapun teknik untuk mengumpulkan data yaitu melalui kepustakaan, observasi, dan wawancara

III. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian dan wawancara yang dilakukan sejak 02 Januari 2023 sampai 20 Februari 2023 di Wisuda Yoga terhadap informan baik praktisi dan klien mengenai penggunaan terapi suara untuk mengatasi gangguan tidur pada lansia di Wisuda Yoga.

Menurut informan I Wayan Wiase, M.Ag sebagai pendiri sekaligus praktisi di Wisuda Yoga, menyatakan bahwa terapi suara bagus digunakan untuk memandu meditasi dan kualitas tidur. Terapi suara erat kaitannya dengan gelombang otak, jadi jika terapi suara digunakan dengan tepat maka terciptalah harmoni suara dari *singing bowl* dengan praktisi dan akan memberikan efek rileksasi mendalam kepada pendengar khususnya pada klien yang memiliki gangguan tidur.

Menurut praktisi di Wisuda Yoga yang bernama Putu Widianingsih dalam mengatakan bahwa terapi suara merupakan terapi alternatif yang menggunakan gelombang suara dan getaran dari *singing bowl* untuk menciptakan kondisi yang tenang dan merileksasi tubuh dan pikiran yang dapat membantu untuk mengurangi stress, kecemasan dan gangguan tidur.

Tata cara melakukan terapi suara di Wisuda Yoga dapat dilakukan secara privat saat pertama kali terapi, kemudian dilakukan tahap *pre-talk* atau diskusi singkat kepada klien untuk membahas penyebab, sejak kapan mulai terserang gangguan tidur dan juga pada tahap ini diberikan sugesti kepada klien agar timbul kepercayaan pada klien dan praktisi. Pada tahap *pre-talk* juga dijelaskan kepada klien bahwa gangguan tidur dapat disebabkan oleh berbagai hal dan terapi ini dilakukan untuk menyeimbangkan *chakra* dalam tubuh, menyeimbangkan *tri dosha*, api dalam tubuh, jaringan tubuhnya (Sapta Dathu) berfungsi dengan baik, terdapat pembuangan dan fungsi *tri mala* yang lancar dan teratur, mempunyai kebahagiaan prima dari *Atman* (spirit), panca indra berfungsi dengan baik dan merasakan manah-pikiran yang bahagia yang berada di tubuh. Setelah melakukan tahap *pre-talk*, akan berlanjut dengan terapi suara yang dilakukan pada posisi savasana selama 45 menit. Diakhir sesi akan diadakan kembali sesi *pre-talk* untuk membahas apa yang dirasakan setelah melakukan terapi suara.

Putu Widianingsih juga menjelaskan bahwa tata cara dan teknik yang dilakukan pada klien yang mengalami gangguan tidur yaitu teknik *Chakra Healing* dengan *Singing bowl*. Dimana tata cara penggunaannya dengan mengikuti letak masing-masing *chakra* major dalam tubuh. Kemudian *singing bowl* akan diletakkan di samping tubuh sesuai dengan prosedur aliran energinya. Setelah diletakkan pada titik-titik *chakra*, *singing bowl* akan dimainkan. Suara dan getaran dari *singing bowl* akan membantu membuka dan mengalirkan energi melalui tubuh. Teknik ini dapat membantu mengurangi ketegangan dan praktisi tetap mengamati setiap reaksi dari klien.

Implikasi yang dirasakan pada klien Ni Made Murti merupakan seorang ibu rumah tangga dari Banjar Batur, Kusamba yang telah lama merasakan berat pada telinga bagian kanan, setelah melakukan 3x terapi pendengaran menjadi lebih jernih. Menurut Ni Kadek Dewi Sri seorang pedangang yang datang ke Wisuda Yoga untuk melakukan terapi suara menyatakan bahwa setelah melakukan terapi suara ia merasakan badannya lebih ringan, perasaan damai dan pikiran menjadi lebih tenang. Ni Kadek Dewi Sri H. juga menyatakan setelah melakukan 3x terapi ia menjadi lebih mudah fokus dan berkonsentrasi mengerjakan pekerjaan rumah tangga dan tidurnya lebih teratur.

Bu Mangku Genek (60 th) merasakan tekanan darahnya mulai stabil setelah melakukan terapi suara. Hal ini dijelaskan pada Djohan (2006 :31) yang menyatakan bahwa musik dan suara akan menstimulasi hipotalamus sehingga akan menstimulasi perasaan tenang yang nantinya akan berpengaruh pada produksi endrokrin, kortisol serta katekolamin dalam mekanisme pengaturan tekanan darah.

Ni Wayan Sari juga merasakan setelah melakukan terapi suara, rasa cemas yang berlebih mulai berkurang. Ia dapat merasakan ketenangan dan perasaan

damai setelah melakukan terapi. Begitu juga dengan klien Dayu Ratnadi yang mengalami gangguan kecemasan, setelah 3x terapi rasa cemas berkurang dan menimbulkan perasaan tenang.

IV. Pembahasan

Berdasarkan analisis data, pada kasus gangguan tidur, gelombang otak awalnya berada pada kondisi gelombang gamma (γ) yaitu gelombang otak yang mempunyai frekuensi 25–100 Hz dan amplitudo 0,5–2 mikrovolt. Gelombang ini dipancarkan ketika seseorang melakukan aktivitas mental yang sangat tinggi dan berada dalam kesadaran penuh, misalnya ketika sedang berada dalam keadaan takut, histeris, dan panik berlebihan. *Chakra* yang dominan terganggu pada kasus gangguan tidur adalah *chakra ajna*. Dengan frekuensi yang dihasilkan oleh *singing bowl* yang mewakili *chakra ajna* (110 Hz) menjadikan gelombang otak perlahan menurun menjadi gelombang delta (δ) yang dimana gelombang otak yang mempunyai frekuensi 0,5–4 Hz dan amplitudo 100–200 mikrovolt. Gelombang ini dipancarkan ketika seseorang berada dalam keadaan tidur lelap tanpa mimpi. Pada keadaan ini tubuh dan pikiran manusia sedang berada dalam keadaan istirahat. Tubuh melakukan proses pemulihan dan perbaikan terhadap jaringan yang mengalami kerusakan dan memproduksi sel-sel baru (Fajri, N. 2020 : 45).

Keyakinan dan kepercayaan dari klien yang datang ke Wisuda Yoga turut serta berdampak pada efek kesembuhan yang diinginkan. Putrawan (2018:37-38) menyatakan bahwa masyarakat Bali memiliki kekuatan budaya mistis atau magis yang bercampur dengan kehidupan modern, mengarahkan kecenderungan untuk memilih dan menggunakan sistem pengobatan tradisional sebagai alternatif sistem pengobatan modern. Pemikiran masyarakat tersebut didukung dengan adanya faktor kepercayaan (*belief*) yang

kuat terhadap kekuatan metafisik yang memiliki daya penyembuh bagi berbagai macam penyakit. Hal sama juga disampaikan oleh Gunawan (2012:6) menyatakan bahwa seseorang dapat sembuh dari suatu penyakit dikarenakan ada tiga faktor, yakni keinginan seseorang untuk sembuh, pengharapan bahwa akan disembuhkan atau bahwa sesuatu positif dan baik akan segera terjadi, serta keyakinan bahwa akan disembuhkan, baik karena percaya pada obat yang digunakan atau karena percaya pada keahlian dokter atau tempat penyembuhannya. Dimana berdasarkan penelitian bahwa 35% dari terapi atau pengobatan dipengaruhi oleh keyakinan seseorang.

Berdasarkan analisis data, diketahui terdapat beberapa tahapan yang dilakukan pada saat melakukan terapi suara di Wisuda Yoga seperti tahapan *pre-talk* hingga pelaksanaan terapi. Dalam pelaksanaan terapi suara harus dipandu oleh seorang praktisi, disamping untuk mendapatkan hasil yang maksimal juga diperlukan beberapa sarana dan prasarana yang digunakan. Adapun persiapan yang dilakukan baik dari praktisi dan klien adalah :

1. Persiapan Sarana dan Prasarana di Wisuda Yoga

- Mempersiapkan *singing bowl*. Di Wisuda Yoga menggunakan 7 buah *singing bowl* dengan berbahan 7 metal yang mewakili setiap *Chakra*.
- Alas, sebuah alas atau bantalan yang diperlukan untuk menempatkan *singing bowl*. Alas ini dapat terbuat dari kain, kayu atau bahan-bahan lainnya yang dapat menopang *singing bowl* itu sendiri.
- Batang pemukul, batang pemukul dari *singing bowl* yang terbuat dari kayu atau logam dan digunakan untuk memukul *singing bowl* untuk menghasilkan suara atau getaran yang diinginkan.

- Bantal dan selimut. Bantal dan selimut ini digunakan untuk memberikan kenyamanan pada klien selama terapi. Dapat juga menggunakan matras, tetapi lebih dianjurkan untuk menggunakan bantal dan selimut.
- Tempat yang nyaman dapat berupa ruangan yang memiliki pencahayaan yang cukup dan memiliki sirkulasi udara yang bagus. Dapat dilakukan di dalam ataupun di luar ruangan.

2. Tata Cara Pelaksanaan Terapi Suara

- a) Klien yang melakukan terapi suara pertama kali harus melakukan sesi *pre-talk* terlebih dahulu yang bertujuan untuk diskusi singkat atau pemahaman jalannya terapi dan juga bertujuan untuk membangun kepercayaan antar klien dan praktisi.
- b) Doa (menyebutkan mantra "Om" sebanyak 3x). "Om" dipercaya dapat memberikan vibrasi kesucian, melindungi dan menyelamatkan umatnya dari berbagai kesulitan. Menyebutkan mantra "Om" sebanyak 3x juga dapat membersihkan *Tri Sarira*. *Tri Sarira* terdiri dari : *Sthula Sarira* atau badan kasar, *Suksma Sarira* atau pikiran, *Anthakarana Sarira* atau atman (Gara, 2019:78)
- c) Peregangan pada bagian kepala, bahu, pinggang. Peregangan ini bertujuan agar otot-otot menjadi lebih rileks dan mendapatkan posisi yang nyaman.
- d) Mulai terapi selama 45 menit dalam posisi *Savasana* atau posisi tidur. Pada saat terapi satu-persatu *singing bowl* dimainkan mulai dari *bowl* yang terkecil mewakili *Chakra* dasar hingga *bowl* yang terbesar mewakili *Chakra* paling atas. *Singing bowl* dapat diketuk dan digosok pada pinggiran *bowl* menggunakan pemukul agar

mengeluarkan bunyi atau getaran. Pada kasus gangguan tidur, *bowl* dimainkan disekitar area kepala agar getaran dan bunyi yang dihasilkan lebih terasa dan dapat menciptakan rasa rileks.

- e) Melakukan doa penutup (“Om” sebanyak 3x)
- f) Pada akhir sesi dilakukan *pre-talk* yang bertujuan untuk membahas perasaan yang dirasakan klien saat terapi suara dilakukan.

Implikasi penggunaan terapi suara sebagai berikut:

A. Meningkatkan Konsentrasi dan Fokus

Konsentrasi merupakan keadaan pikiran yang diaktifkan oleh sensasi di dalam tubuh, untuk mengaktifkan sensasi tersebut diperlukan keadaan yang rileks dan suasana yang tenang agar seseorang dapat menggunakan otaknya dengan maksimal dan dapat meningkatkan konsentrasinya. Karena dalam keadaan tegang seseorang tidak akan dapat menggunakan otaknya dengan maksimal karena pikiran menjadi kosong. Suasana menyenangkan berarti seseorang dalam keadaan yang rileks dan tidak ada ketegangan yang mengancam dirinya. Terapi suara dapat membuat seseorang menjadi rileks dan dapat memaksimalkan kerja otaknya untuk fokus dan memusatkan perhatiannya pada suatu objek yang sedang dipelajari (Apriyani, Y. 2015 : 3).

B. Menstabilkan Tekanan Darah

Menurut Djohan (2006: 25), terapi suara merupakan pilihan alternatif untuk mencapai keadaan rileks sehingga akan mengurangi stress dan depresi yang dialami. Musik dan suara akan menstimulasi hipotalamus sehingga akan menstimulasi perasaan tenang yang nantinya akan berpengaruh pada produksi endrokrin, kortisol serta katekolamin dalam mekanisme pengaturan tekanan darah. Hal ini juga didukung oleh penelitian Cholifah (2019: 240) yang

menunjukkan adanya perubahan yaitu penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi baik sistol maupun diastol yang signifikan pada rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian terapi suara.

C. Memudahkan Bermeditasi

Meditasi merupakan salah satu cara mendisiplinkan diri untuk mencapai kedamaian dan harmoni dalam diri atau mental individu dengan cara memusatkan perhatian terhadap suatu objek tanpa memberikan kritikan (Nurghiwiati, 2015:4). Saat melakukan meditasi ketegangan akan dinetralkan, dan susunan syaraf akan menjadi lebih teratur sehingga biokimia dalam tubuh akan menjadi seimbang (Arifin, 2018:71). Dengan adanya bantuan dari terapi suara, maka memudahkan untuk mencapai ketenangan dan memudahkan untuk melakukan meditasi.

D. Mengatasi Gangguan Kecemasan

Terapi musik dapat menurunkan atau mengatasi gangguan kecemasan. Hal ini dikarenakan terapi musik menyebabkan individu mengalami perasaan rileks sehingga mengurangi gejala-gejala yang ada pada penderita gangguan kecemasan yang mungkin dialami oleh individu (Noviyanti, 2021:60).

V. Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil pembahasan yang sudah dipaparkan maka simpulan yang diperoleh sebagai berikut:

1. Penggunaan terapi suara di Wisuda Yoga dapat mengatasi gangguan tidur pada lansia karena pengaplikasian terapi suara ditambah dengan lantunan mantra “Om” dapat membantu merilekskan pikiran serta pembersihan *tri sarira* dalam tubuh disertai dengan keyakinan dan kepercayaan dari masyarakat dapat mengobati gangguan tidur. Selain itu frekuensi yang dihasilkan dari terapi suara mampu menurunkan gelombang otak dari gelombang otak gamma menjadi gelombang otak

delta yang akan membantu memperbaiki kualitas tidur.

2. Tata cara penggunaan terapi suara di Wisuda Yoga terdapat dari persiapan sarana dan prasarana seperti persiapan *Singing bowl* dan tempat yang nyaman. Kemudian adapun tata cara yang dilakukan oleh klien berupa tahap *pre-talk*, doa pembuka, peregangan, berlangsungnya terapi selama 45 menit dengan menggunakan 7 buah *singing bowl*, doa penutup dan pada akhir sesi dilakukan kembali tahap *pre-talk* untuk mengetahui apa yang dirasakan oleh klien.
3. Implikasi dari penggunaan terapi suara adalah membantu lebih berkonsentrasi dan fokus, membantu menstabilkan tekanan darah dan memudahkan bermeditasi.

Saran

Berdasarkan pembahasan dan simpulan di atas, maka dapat disarankan beberapa hal sebagai berikut :

1. Disarankan adanya penelitian lebih lanjut mengenai terapi suara di Wisuda Yoga mengenai frekuensi dari *singing bowl*.
2. Disarankan adanya penelitian mengenai terapi suara di Wisuda Yoga untuk penyakit-penyakit lainnya dengan metode kuantitatif.
3. Disarankan adanya penelitian lebih lanjut mengenai penggunaan terapi suara dengan pendekatan Ayurveda.

Daftar Pustaka

- Abdul Majid, Y., & Ali Sidik Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Palembang, M. (2017). Pengaruh Terapi Musik Instrumental Terhadap Kualitas Tidur Penderita Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang (Issue 12).
- Amelia, D. Dan Trisyani, M. (2015). Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingkat Depresi: Literature Review. Tesis. Unpad Bandung.
- Amir, N. (2007). Gangguan tidur pada lanjut usia. Cermin Dunia Kedokteran.
- Anshori, I. (2018). Melacak State Of The Art Fenomenologi Dalam Kajian Ilmu-Ilmu Sosial. Halaqa: Islamic Education Journal, 2(2), 165-181.
- Apriyani, Y. (2015). Pengaruh terapi murottal terhadap konsentrasi belajar siswa kelas v sd muhammadiyah 2 pontianak. ProNers, 3(1).
- Arifin, A. A. (2018). Meminimalkan Stres Belajar Siswa Melalui Teknik Meditasi Hening. Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan, 02(01).
- Arikunto, Suharsimi. (2010). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta : Rineka Cipta
- Azizah, L. M. (2011). Keperawatan Lanjut Usia. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Caesarridha, D. K. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Di Masa Pandemi Covid-19. Jurnal Medika Utama, 2(04 Juli), 1213-1217.
- Cholifah, N., Setyowati, S., & Karyati, S. (2019). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Suara Alam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Pelang Mayong Jepara Tahun 2016. Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan, 10(1), 236-242.
- Dharma, Surya. 2008. Pengolahan dan Analisis Data Penelitian. Direktorat Tenaga Pendidikan, Direktorat Jenderal Peningkatan MUTU pendidik dan Tenaga Kependidikan, Departemen Pendidikan Nasional.

- Djohan. (2006). Terapi Musik ; Teori Dan Aplikasi. Jogjakarta : Galangpress
- Fajri, N. (2020). Frekuensi Gelombang Otak dalam Menangkap Ilmu Imajinasi dan Realita (Berdasarkan Ontologi). *Jurnal Filsafat Indonesia*, 3(2), 40-47.
- Gara, I. W. (2019). Wacana Pranawa Mantra “Om” Dalam Perspektif Lingustik Budaya. *Jurnal Widya Sastra Pendidikan Agama Hindu*, 2(2), 69-81.
- Gökalp, K., & Ekinci, M. (2020). Effect Of Music Therapy On Anxiety And Sleep Quality Of Geriatric Haematological Oncology Patients. *Turk Geriatri Dergisi*, 23(4), 547
- Goldman, Jonathan. (1992). *Healing Sound ; The Power Of Harmonics* Vermont: Healing Art Press
- Gunawan, Adi W. 2012. *The Miracle of Mind Body Medicine*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Kalat, J. 2003. *Introduction to Phychology*. APA Public Communication
- Kamagi, R. H., & Sahar, J. (2021). Terapi Musik pada Gangguan Tidur Insomnia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 3(2), 797-809.
- Kandou Manado, Dr R. (2018). Hubungan Gangguan Kualitas Tidur Menggunakan Psqi Dengan Fungsi Kognitif Pada Ppds Pasca Jaga Malam Relationship Between Sleep Quality Disabled Using Psqi With Cognitive Function At Pasca Ppds Night Paper. In *Jurnal Sinaps* (Vol. 1, Issue 1).
- Lal, R., Choudhary, S., & Burdak, S. L. (2020). A Conceptual Study To Explore The Scientific Basis Of Bhutavidya In The Context Of Brihatrayi.
- Manuaba, Ida Bagus. (2011). *Ayurveda Ilmu Kedokteran Hindu*. Yayasan Dharmopadesa.
- Najjah, D.P. 2009. *Konsep Home pada Panti Sosial Tresna Werdha*. Skripsi. Jakarta; Universitas Indonesia: 14
- Nala, Ngurah. (1992). *Usada Bali*. Denpasar Pt Upada Sastra
- Nala, Ngurah. (2001) . *Ayurveda Ilmu Kedokteran Hindu*. Denpasar Pt Upada Sastra
- Nasution. M.A. 2012. *Azas-Azas Kurikulum*. Bandung: Ternate
- Novianti, A. C., & Yudiarso, A. (2021). Terapi Musik Sangat Efektif Untuk Menurunkan Gangguan Kecemasan (Anxiety Disorder): Studi Meta-Analisis. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 58-66.
- Nurghiwiati, E. (2015). *Terapi Alternatif dan Komplementer Dalam Bidang Keperawatan*. Bogor: Penerbit IN MEDIA.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). *Fundamental Keperawatan*, Buku 3.
- Putrawan, Alit. 2018. *Pengobatan Tradisional Penyakit Lepra dalam Usadha Ila*. Dalam Buku Pengaruh Ajaran Hindu Terhadap Kehidupan Spiritual Bangsa Indonesia. Tabanan: Pustaka Ekspresi .
- Putri, N. A., & Utomo, D. E. (2021). Pengaruh Terapi Musik Instrumental Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Post Operasi Yang Mengalami Gangguan Tidur Tahun 2020. *Jurnal Perawat Indonesia*, 5(2), 672-683.
- Ritzer, George. 2018. *Sosiologi Ilmu Pengetahuan Berparadigma Ganda*. Penerjemah Alimandan. Jakarta : Rajawali Pers
- Saryono, Mekar Angraeni. (2010). *Metodeologi Penelitian Kualitatif Dalam Bidang Kesehatan*. Yogyakarta: Muha Medika.
- Shahid, S. K. (2021). *Sound Therapy In Children*. *Hong Kong Journal Of Paediatrics Research*, 4(1), 1-5.

- Shrestha, S. (2009). *How to heal with singing bowls: Traditional Tibetan healing methods*. Sentient publications.
- Situmorang, D. D. B. (2017). Efektivitas pemberian layanan intervensi music therapy untuk mereduksi academic anxiety mahasiswa terhadap skripsi. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 2(1), 4-8.
- Suatama, I. B. (2021). *Usada Bali Modern*. AG Publishing, Yogyakarta.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Suta, Ida Bgus Putra. (2014). Materi Kuliah Prinsip-Prinsip Pengobatan Bag III Unit 14. *Ayurveda Fakultas Kesehatan Universitas Hindu Indonesia*.
- Tiwari, M. (2002). *Path of Practice: Ayurvedic Book of Healing with Food, Breath and Sound*. Motilal Banarsidass Publ.
- 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, 1-9
- Wiryanatha, I. B. (2019). Sehat Dalam Ayurveda. *Widya Kesehatan*, 1(1), 1-10.
- Yulia, D., Haryanti, P., Kesehatan, J. I., Husada, S., Dokter, P., Kedokteran, F., ... Info, A. (2020). Insomnia During Covid-19 Pandemic. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(2), 1111–1116.