

**EFEKTIVITAS TERAPI MUSIK DALAM MENGATASI INSOMNIA  
PADA WARGA BINAAN MENJELANG BEBAS DI LEMBAGA  
PEMASYARAKATAN KELAS IIB BANJAR  
TAHUN 2025**

Shintia Marsella<sup>1</sup>, Reni Hertini<sup>2</sup>, Asep Wahyudin Hidayat<sup>3</sup>

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh

**ABSTRAK**

Insomnia merupakan masalah kesehatan yang sering dialami warga binaan pemasyarakatan (WBP), khususnya pada masa menjelang bebas akibat tekanan psikologis dan lingkungan yang kurang kondusif. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas terapi musik frekuensi 432 Hz dalam menurunkan tingkat insomnia pada WBP menjelang bebas di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Banjar Tahun 2025. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi experimental one group pretest–posttest*. Sampel berjumlah 20 WBP laki-laki usia 23–45 tahun yang dipilih melalui teknik *total sampling*. Intervensi diberikan selama 15 menit setiap hari selama 7 hari. Tingkat insomnia diukur menggunakan *Insomnia Severity Index (ISI)* dan dianalisis dengan uji Shapiro–Wilk serta *paired t-test*. Hasil menunjukkan rerata skor insomnia menurun signifikan dari 13,80 menjadi 3,35 ( $p < 0,001$ ) dengan *effect size* (Cohen's  $d = 3,21$ ) yang menunjukkan pengaruh sangat besar. Disimpulkan bahwa terapi musik frekuensi 432 Hz efektif menurunkan tingkat insomnia dan berpotensi diintegrasikan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis dalam program pembinaan kesehatan untuk meningkatkan kualitas tidur warga binaan. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi relaksasi berbasis musik memiliki relevansi klinis dalam mendukung kesehatan tidur warga binaan menjelang bebas (reintegrasi sosial).

**Kata Kunci:** terapi musik 432 Hz, insomnia, warga binaan pemasyarakatan, kualitas tidur, keperawatan, intervensi nonfarmakologis.

**THE EFFECTIVENESS OF MUSIC THERAPY IN OVERCOMING  
INSOMNIA AMONG PRISONERS APPROACHING RELEASE  
AT THE BANJAR CLASS IIB PRISON  
IN 2025**

Shintia Marsella<sup>1</sup>, Reni Hertini<sup>2</sup>, Asep Wahyudin Hidayat<sup>3</sup>  
*Faculty of Health Sciences, Galuh University*

**ABSTRACT**

*Insomnia is a common health problem experienced by correctional inmates, particularly in the period prior to release due to psychological stress and an uncondusive environment. This study aimed to determine the effectiveness of 432 Hz music therapy in reducing insomnia levels among inmates approaching release at the Class IIB Banjar Correctional Institution in 2025. The study employed a quantitative approach with a quasi-experimental one-group pretest–posttest design. The sample consisted of 20 male inmates aged 23–45 years selected using total sampling. The intervention was administered for 15 minutes daily over seven consecutive days. Insomnia levels were measured using the Insomnia Severity Index (ISI) and analyzed using the Shapiro–Wilk test and paired t-test. The results showed that the mean insomnia score decreased significantly from 13.80 to 3.35 ( $p < 0.001$ ), with an effect size (Cohen’s  $d = 3.21$ ) indicating a very large effect. It was concluded that 432 Hz music therapy is effective in reducing insomnia and has the potential to be integrated as a non-pharmacological nursing intervention within health development programs to improve inmates’ sleep quality. These findings suggest that music-based relaxation interventions have clinical relevance in supporting sleep health among inmates prior to release (social reintegration).*

**Keywords:** 432 Hz music therapy, insomnia, inmates, sleep quality, nursing intervention, non-pharmacological therapy.