Integrative Perspectives of Social and Science Journal (IPSSJ)
ipssj.com ippsj2024@gmail.com E-ISSN: 3064-4011

Pengaruh Body Spa dan Pijat Relaksasi terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa: Literature Review

Chucu Novia Anugrah[1*], Efriyani Saputri[2], Putri Dewi Lestari Daulay[3], Mutia Putri[4], Wisri Ardhita Manda Putri[5]

[1,2,3] Mahasiswa Pendidikan Tata Rias, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Medan
[4] Dosen Pendidikan Tata Rias, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Medan
*Corresponding e-mail : chucunovia30@gmail.com

Abstrak : Gangguan kualitas tidur banyak dialami mahasiswa akibat tuntutan akademik dan tekanan penyesuaian diri di lingkungan kampus, sehingga intervensi nonfarmakologis seperti body spa dan pijat relaksasi semakin diminati. Penelitian ini bertujuan menelaah bukti ilmiah mengenai pengaruh pijat dan perawatan relaksasi sejenis terhadap kualitas tidur, dengan penekanan pada mahasiswa. Metode yang digunakan adalah tinjauan pustaka naratif terhadap sepuluh artikel jurnal terbitan 2021–2026 yang ditelusuri melalui Google Scholar. Hasil sintesis menunjukkan bahwa sebagian besar studi pada mahasiswa melaporkan perbaikan kualitas tidur setelah pijat, refleksologi kaki, atau relaksasi otot progresif, walaupun satu uji aromaterapi yoga tidak menemukan keunggulan dibanding kelompok pembanding dan sebagian besar sampel berukuran kecil. Tinjauan
sistematis dan studi pada populasi lain mengisyaratkan bahwa pijat berdurasi sekurang-kurangnya sepuluh menit pada sore atau malam hari bermanfaat. Belum ada penelitian yang menguji paket body spa secara utuh pada mahasiswa. Dapat disimpulkan bahwa komponen pijat dalam body spa berpotensi memperbaiki kualitas tidur mahasiswa, tetapi uji terkontrol dengan sampel lebih besar masih diperlukan.

Kata Kunci : body spa; pijat relaksasi; kualitas tidur; mahasiswa; literature review

Abstract : *University students commonly experience poor sleep quality because of academic demands and the pressure of adapting to campus life, which has increased interest in non-pharmacological options such as body spa treatments and relaxation massage. This study aimed to review the scientific evidence on the effect of massage and similar relaxation treatments on sleep quality, with an emphasis on university students. A narrative literature review was conducted on ten journal articles published between 2021 and 2026 and identified through Google Scholar. Most studies involving students reported better sleep quality after massage, foot reflexology, or progressive muscle relaxation, although one aromatherapy yoga trial found no advantage over its comparison group and most samples were small. A systematic review and studies in other populations suggest that massage lasting at least ten minutes in the late afternoon or evening is beneficial. No study has yet tested a complete body spa package in students. In conclusion, the massage component of body spa treatment has the potential to improve students' sleep quality, but larger controlled trials are needed.*

Keywords : *body spa; relaxation massage; sleep quality; university students; literature review*

PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis yang berfungsi dalam proses pemulihan tubuh, dan mahasiswa termasuk kelompok dengan prevalensi masalah tidur yang tinggi (Manitu & Sirumpa, 2022). Masa perkuliahan menuntut penyesuaian terhadap lingkungan sosial yang baru, perubahan gaya hidup, beban akademik yang meningkat, dan pola hubungan antarpribadi yang berubah (Gao et al., 2022). Kualitas tidur yang terganggu pada gilirannya berdampak pada kesehatan dan capaian akademik mahasiswa (Salus et al., 2026). Mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir pun menjadi sasaran intervensi untuk memperbaiki kualitas tidur (Aini et al., 2023).

Obat penenang atau pemicu tidur dapat menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan dan menambah beban biaya (Akpinar et al., 2022), sehingga pendekatan nonfarmakologis terus dikembangkan. Tinjauan payung yang dirujuk oleh Salus et al. (2026) menegaskan bahwa langkah nonfarmakologis penting untuk memperbaiki kualitas tidur pada populasi sehat, termasuk mahasiswa.

Dalam artikel ini, body spa dimaknai secara operasional sebagai rangkaian perawatan tubuh yang lazim memadukan pijat, pelulur atau pengelupasan kulit, aromaterapi, dan suasana yang menenangkan. Salah satu unsur intinya, yaitu pijat, didefinisikan sebagai sentuhan sistematis pada tubuh untuk mengurangi ketegangan, memberikan relaksasi, serta melancarkan peredaran darah (Akpinar et al., 2022). Pijat diduga bekerja dengan merangsang sistem saraf parasimpatis (Syafrudin et al., 2025), sedangkan aromaterapi dilaporkan dapat menurunkan aktivitas saraf simpatis dan membantu menyesuaikan jam sirkadian (Gao et al., 2022).

Meskipun demikian, kajian tentang pijat dan kualitas tidur lebih banyak dilakukan pada kelompok dengan kondisi klinis tertentu (Akpinar et al., 2022; Ivanova, 2024), dan dalam penelusuran penulis belum ditemukan studi yang menguji paket body spa secara utuh pada mahasiswa. Kesenjangan inilah yang melatarbelakangi tinjauan pustaka ini. Tujuannya adalah menelaah dan mensintesis temuan sepuluh artikel jurnal terbitan 2021–2026 mengenai pengaruh pijat dan perawatan relaksasi sejenis terhadap kualitas tidur, terutama pada mahasiswa, serta menarik implikasinya bagi layanan body spa.

Kualitas tidur pada mahasiswa tidak hanya ditentukan oleh durasi tidur, tetapi juga oleh kemudahan untuk memulai tidur, kontinuitas tidur, frekuensi terbangun pada malam hari, perasaan segar setelah bangun, serta gangguan aktivitas pada siang hari. Tekanan akademik, penggunaan perangkat digital, konsumsi kafein, jadwal belajar yang tidak teratur, dan keterlibatan dalam aktivitas organisasi dapat memperburuk berbagai aspek tersebut. Kondisi ini menunjukkan bahwa intervensi untuk mahasiswa perlu mempertimbangkan pendekatan yang mudah diterapkan, bersifat adaptif, dan mampu memberikan efek relaksasi tanpa menambah beban aktivitas harian.

Body spa dan pijat relaksasi berpotensi menjadi intervensi komplementer karena menggabungkan stimulasi fisik, pengurangan ketegangan otot, kenyamanan sensorik, dan penciptaan suasana yang mendukung relaksasi. Pijat dapat membantu menurunkan ketegangan tubuh setelah aktivitas akademik, sedangkan aromaterapi dan lingkungan yang tenang dapat memperkuat respons relaksasi sebelum waktu tidur. Kombinasi beberapa unsur tersebut secara teoritis dapat membantu mengurangi stres, menenangkan pikiran, dan mempersiapkan tubuh untuk memasuki fase tidur, meskipun efektivitasnya tetap dipengaruhi oleh durasi, frekuensi, teknik intervensi, serta karakteristik peserta.

Telaah terhadap penelitian terdahulu diperlukan untuk mengetahui konsistensi pengaruh intervensi tersebut, bentuk perawatan yang paling sering digunakan, serta instrumen yang dipakai untuk menilai kualitas tidur. Perbandingan temuan antarpublikasi juga dapat memperlihatkan apakah manfaat pijat dan perawatan relaksasi berlaku secara seragam pada mahasiswa atau hanya muncul pada kondisi dan protokol tertentu. Hasil sintesis diharapkan

dapat memperjelas posisi body spa sebagai pilihan layanan relaksasi berbasis bukti, sekaligus menjadi dasar bagi penelitian lanjutan yang menguji paket perawatan secara lebih terstandar pada populasi mahasiswa.

METODE

Penelitian ini berupa tinjauan pustaka (literature review) dengan pendekatan naratif. Artikel ditelusuri melalui Google Scholar menggunakan kombinasi kata kunci berbahasa Indonesia dan Inggris, antara lain pijat, relaksasi, refleksologi, aromaterapi, kualitas tidur, mahasiswa, massage, sleep quality, dan university students.

Kriteria inklusi meliputi: (1) artikel jurnal yang terbit pada tahun 2020 sampai 2026; (2) tersedia dalam teks lengkap; (3) menguji atau merangkum intervensi berbasis sentuhan atau relaksasi, yaitu pijat, refleksologi, aromaterapi, atau relaksasi otot progresif; (4) mengukur kualitas tidur, baik dengan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) maupun laporan mandiri; dan (5) ditulis dalam bahasa Indonesia atau Inggris. Artikel yang respondennya mahasiswa diprioritaskan. Karena studi pijat pada mahasiswa masih terbatas, penelitian pada kelompok dewasa lain disertakan sebagai pembanding.

Sepuluh artikel yang memenuhi kriteria kemudian dianalisis. Data yang diekstraksi mencakup identitas penulis dan tahun terbit, desain dan sampel, bentuk intervensi, serta temuan utama terkait kualitas tidur. Data disintesis secara naratif tematik berdasarkan populasi, jenis intervensi, parameter pemberian (durasi dan frekuensi), mekanisme yang diajukan, dan keterbatasan studi. Mutu metodologis setiap artikel tidak dinilai dengan instrumen baku; pertimbangan desain dan ukuran sampel dibahas pada bagian keterbatasan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Artikel yang Ditelaah

Sepuluh artikel yang dianalisis terbit antara 2021 dan 2026 (Tabel 1). Lima artikel sepenuhnya melibatkan mahasiswa (Salus et al., 2026; Gao et al., 2022; Aini et al., 2023; Karthick et al., 2023; Manitu & Sirumpa, 2022), satu artikel melibatkan mahasiswa bersama kelompok dewasa sehat (Ivanova, 2024), dan empat artikel lainnya menyangkut perempuan hipertensi, perawat, individu dewasa akhir, serta ringkasan sistematis dari berbagai populasi (Arslan et al., 2021; Gholitabar Omrani et al., 2024; Syafrudin et al., 2025; Akpinar et al., 2022).

Dari sisi intervensi, pijat punggung atau pijat kaki dijumpai pada empat artikel, refleksologi kaki pada dua artikel, relaksasi otot progresif pada dua artikel, aromaterapi yang digabung dengan yoga pada satu artikel, dan pijat yang diiringi musik pada satu artikel. Tidak satu pun artikel menguji paket body spa lengkap (pijat, pelulur, dan rendam) sehingga bukti yang tersedia bersifat tidak langsung.

Tabel 1. Ringkasan sepuluh artikel yang ditelaah

No	Penulis (Tahun)	Desain dan Sampel	Intervensi	Temuan Utama
1	Salus et al. (2026)	Eksperimen; 20 mahasiswi ilmu kesehatan usia 18–25 tahun dengan kualitas tidur terganggu (10 intervensi, 10 kontrol)	Refleksologi kaki, 20 menit per sesi, dua kali per minggu selama empat minggu	Skor PSQI kelompok refleksologi turun dari 9,9 menjadi 4,2 ($p < 0,001$); kelompok kontrol berubah tidak bermakna (9,1 menjadi 7,6)
2	Gao et al. (2022)	Kuasi-eksperimen; 89 mahasiswi di Tiongkok (44 yoga aromaterapi,	Kelas 90 menit sekali seminggu selama 12 minggu	Stres dan kualitas tidur tidak berbeda bermakna antarkelompok; yoga

		45 yoga biasa)		aromaterapi berpotensi memperbaiki gangguan tidur
3	Aini et al. (2023)	Kuasi-eksperimen dengan kelompok kontrol; mahasiswa keperawatan yang mengerjakan tugas akhir	Relaksasi otot progresif	Kualitas tidur meningkat bermakna (p = 0,000)
4	Karthick et al. (2023)	Pra-pasca satu kelompok; 30 mahasiswa kedokteran usia 18–30 tahun dengan kualitas tidur buruk	Pijat backshu (titik di area punggung) selama satu bulan, dengan jeda sekitar 10 hari antarsesi	Skor PSQI membaik bermakna pada kunjungan berikutnya (p < 0,00001)
5	Manitu & Sirumpa (2022)	Kuasi-eksperimen pretes–postes dengan kontrol; 64 mahasiswa (32 intervensi, 32 kontrol)	Relaksasi otot progresif selama empat hari	Perbaikan sebelum–sesudah bermakna (p = 0,000); perbedaan antarkelompok dilaporkan tidak bermakna (p = 0,048)
6	Ivanova (2024)	Survei daring; 74 relawan sehat (klien terapis pijat dan mahasiswa tahun pertama akademi olahraga di Sofia)	Pijat punggung dan pinggang dengan berbagai durasi	Waktu menuju tidur lebih singkat 6,16 menit, durasi tidur bertambah 39 menit, skor tidur subjektif naik 1,42; hasil terbaik pada pijat 60 dan 90 menit
7	Akpinar et al. (2022)	Tinjauan sistematis; 14 artikel yang memenuhi kriteria	Pijat punggung, 3–30 menit per sesi	Pijat punggung memperbaiki kualitas tidur pada 92,8% studi; disarankan minimal 10 menit pada sore atau malam hari
8	Arslan et al. (2021)	Uji acak terkontrol; 90 perempuan dengan hipertensi esensial (60 intervensi, 30 kontrol)	Pijat kaki atau pijat punggung, 30 menit, dua kali seminggu selama tiga minggu (enam sesi)	Tekanan darah turun bermakna (p < 0,001) dan kualitas tidur membaik
9	Gholitabar Omrani et al. (2024)	Uji klinis terkontrol; 80 perawat (40 intervensi, 40 kontrol)	Refleksologi kaki, 12 sesi @30 menit selama enam minggu	Skor PSQI kelompok intervensi turun dari 9,90 menjadi 6,97, sedangkan kontrol dari 9,22 menjadi 9,05 (p = 0,000)
10	Syafrudin et al. (2025)	Studi intervensi pada individu dewasa akhir	Terapi pijat 30 menit diiringi musik religi	Kualitas tidur meningkat bermakna (p = 0,027)

Sumber: Hasil telaah literatur (2026)

Efek terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa

Pada mahasiswa, sebagian besar studi melaporkan hasil yang menguntungkan. Salus et al. (2026) mendapati skor PSQI mahasiswi yang mendapat refleksologi kaki turun dari 9,9

menjadi 4,2, sementara kelompok kontrol hanya berubah tidak bermakna; penurunan skor menandakan tidur yang lebih baik. Karthick et al. (2023) melaporkan perbaikan bermakna pada mahasiswa kedokteran setelah rangkaian pijat backshu selama sebulan, meskipun desainnya tidak memiliki kelompok pembanding sehingga tidak dapat memisahkan efek pijat dari faktor lain.

Intervensi relaksasi tanpa sentuhan juga menunjukkan arah serupa. Aini et al. (2023) menemukan bahwa relaksasi otot progresif meningkatkan kualitas tidur mahasiswa keperawatan yang menyusun tugas akhir. Manitu dan Sirumpa (2022) melaporkan perbaikan bermakna sebelum dan sesudah latihan, tetapi perbedaan antarkelompok pada pascates dinyatakan tidak bermakna dengan nilai p sebesar 0,048, angka yang sangat dekat dengan batas signifikansi sehingga perlu ditafsirkan hati-hati.

Hasil yang kurang tegas datang dari Gao et al. (2022). Pada mahasiswi di Tiongkok, kelas yoga yang dikombinasikan dengan aromaterapi tidak menghasilkan perbedaan stres maupun kualitas tidur yang bermakna dibandingkan yoga biasa, walaupun penulisnya menilai kombinasi tersebut berpotensi memperbaiki gangguan tidur. Temuan ini mengingatkan bahwa menambahkan unsur aroma pada suatu perawatan belum tentu memberi manfaat tambahan, sehingga paket body spa yang lengkap tidak otomatis lebih unggul daripada pijat saja.

Studi pada populasi non-mahasiswa memberi gambaran yang searah. Arslan et al. (2021) melaporkan bahwa pijat kaki maupun pijat punggung menurunkan tekanan darah dan memperbaiki kualitas tidur perempuan hipertensi. Gholitabar Omrani et al. (2024) mendapati skor PSQI perawat yang menerima refleksologi kaki turun dari 9,90 menjadi 6,97, sedangkan kelompok kontrol nyaris tidak berubah (9,22 menjadi 9,05). Syafrudin et al. (2025) juga melaporkan peningkatan kualitas tidur bermakna pada individu dewasa akhir setelah pijat 30 menit yang diiringi musik religi. Ringkasan sistematis Akpinar et al. (2022) menguatkan pola tersebut: pijat punggung memperbaiki kualitas tidur pada 92,8% studi yang ditinjau.

Durasi, Frekuensi, dan Waktu Pemberian

Parameter pemberian pijat sangat beragam antarstudi. Akpinar et al. (2022) menyimpulkan bahwa pijat punggung sebaiknya berlangsung minimal 10 menit, diberikan pada sore atau malam hari, dan dilakukan pada setiap sesi. Ivanova (2024) menemukan bahwa pijat berdurasi 60 dan 90 menit, serta kondisi tertidur selama pijat, berkaitan dengan hasil yang lebih baik pada malam setelahnya. Dalam studi terkontrol, sesi umumnya berlangsung 20 sampai 30 menit dan diulang beberapa kali, misalnya dua kali seminggu selama empat minggu (Salus et al., 2026), enam sesi dalam tiga minggu (Arslan et al., 2021), atau 12 sesi dalam enam minggu (Gholitabar Omrani et al., 2024). Karena populasi, teknik, dan alat ukur berbeda, angka-angka ini tidak dapat dibandingkan langsung dan lebih tepat dipandang sebagai rentang yang pernah diuji.

Mekanisme yang Diajukan

Para penulis mengajukan beberapa penjelasan fisiologis. Syafrudin et al. (2025) mengaitkan manfaat pijat dengan perangsangan saraf parasimpatis, peningkatan sirkulasi darah, berkurangnya ketegangan otot, dan meredanya kecemasan. Akpinar et al. (2022) menghubungkan efek terapeutik pijat punggung dengan turunnya kadar kortisol, norepinefrin, dan epinefrin. Untuk relaksasi otot progresif, Aini et al. (2023) menyebut penurunan norepinefrin dan rangsangan pada nukleus suprakiasmatik, sedangkan Manitu dan Sirumpa (2022) menyebut aktivasi saraf parasimpatis yang merangsang hipotalamus menghasilkan serotonin. Gao et al. (2022) menambahkan peran aromaterapi dalam menurunkan aktivitas simpatis dan menyesuaikan jam sirkadian. Penjelasan-penjelasan ini bersifat dugaan yang dikemukakan penulis masing-masing dan sebagian besar studi yang ditelaah tidak mengukur

penanda biologisnya secara langsung.

Implikasi bagi Layanan Body Spa

Berdasarkan sintesis di atas, komponen pijat dalam body spa memiliki dukungan bukti yang paling kuat, sedangkan sumbangan komponen lain seperti pelulur dan aromaterapi belum jelas. Penulis menafsirkan bahwa layanan yang dijadwalkan pada sore atau malam hari, dengan durasi minimal 20 sampai 30 menit dan diulang secara berkala, paling sejalan dengan protokol yang menunjukkan hasil positif. Tafsiran ini merupakan ekstrapolasi dari studi pijat dan refleksologi, bukan temuan langsung tentang body spa, sehingga perlu diuji dalam penelitian lanjutan.

Keterbatasan Telaah

Telaah ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, ukuran sampel banyak studi kecil, misalnya 20 partisipan pada Salus et al. (2026) dan 30 partisipan tanpa kelompok kontrol pada Karthick et al. (2023). Kedua, populasi, jenis intervensi, dan alat ukur beragam, dari PSQI hingga laporan mandiri dalam survei daring (Ivanova, 2024), sehingga sintesis dilakukan secara naratif tanpa analisis gabungan. Ketiga, mutu metodologis tidak dinilai dengan instrumen baku. Keempat, hanya sepuluh artikel yang ditelaah sehingga cakupannya tidak mewakili seluruh literatur. Kelima, tidak ada studi yang menilai body spa utuh, dan sebagian bukti berasal dari kelompok non-mahasiswa.

SIMPULAN

Berdasarkan sepuluh artikel yang ditelaah, pijat, refleksologi kaki, dan relaksasi otot progresif umumnya dilaporkan memperbaiki kualitas tidur, termasuk pada mahasiswa. Hasil tidak seragam: uji aromaterapi yoga pada mahasiswi tidak menunjukkan keunggulan dibanding yoga biasa, dan temuan antarkelompok pada salah satu studi relaksasi mahasiswa berada di ambang signifikansi. Belum ada penelitian yang menguji paket body spa secara utuh pada mahasiswa, sehingga kesimpulan tentang body spa bersifat tidak langsung dan masih sementara.

Saran bagi peneliti selanjutnya adalah melakukan uji acak terkontrol pada mahasiswa dengan sampel yang lebih besar, membandingkan paket body spa lengkap dengan pijat saja, menggunakan PSQI atau alat ukur objektif, serta menambahkan masa tindak lanjut. Bagi penyedia layanan, sesi pijat sebaiknya diposisikan sebagai pendukung gaya hidup sehat dan dijadwalkan pada sore atau malam hari. Bagi mahasiswa, pijat dapat dipertimbangkan sebagai pelengkap kebiasaan tidur yang baik; gangguan tidur yang menetap tetap perlu dikonsultasikan kepada tenaga kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

Aini, F., Yudanari, Y. G., & Apriyatmoko, R. (2023). Relaksasi otot progresif meningkatkan kualitas tidur mahasiswa keperawatan yang mengerjakan tugas akhir. *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat, 1*(1), 36–42. https://jurnal.unw.ac.id/index.php/JKBS

Akpinar, R. B., Akin, G., & Ay, E. (2022). The effect of back massage on sleep quality: A systematic review. *Kafkas Journal of Medical Sciences, 12*(2), 179–184. https://doi.org/10.5505/kjms.2022.25932

Arslan, G., Ceyhan, Ö., & Mollaoğlu, M. (2021). The influence of foot and back massage on blood pressure and sleep quality in females with essential hypertension: A randomized

controlled study. *Journal of Human Hypertension, 35*(7), 627–637. https://doi.org/10.1038/s41371-020-0371-z

Gao, Y., Wang, J.-Y., Ke, F., Tao, R., Liu, C., & Yang, S.-Y. (2022). Effectiveness of aromatherapy yoga in stress reduction and sleep quality improvement among Chinese female college students: A quasi-experimental study. *Healthcare, 10*(9), Article 1686. https://doi.org/10.3390/healthcare10091686

Gholitabar Omrani, M., Ghasemi, M. R., Gholizadeh Gerdrodbari, M., Javan, R., & Mahdavifar, N. (2024). The effects of foot reflexology massage on the sleep quality of nurses working in the selected hospitals of Sabzevar University of Medical Sciences. *Traditional and Integrative Medicine, 9*(4), 371–378. https://doi.org/10.18502/tim.v9i4.17472

Ivanova, S. (2024). The effect of massage therapy on the sleep quality in healthy adults. *Current Trends in Natural Sciences, 13*(26), 160–167. https://doi.org/10.47068/ctns.2024.v13i26.017

Karthick, S., Sri Devi, S., Selvakumar, K., Sindhu, S., Prabhakaran, B., & Sabarinathan, A. (2023). Pre-post study on efficacy of backshu massage in improving quality of sleep among medical college students. *Scholars Journal of Applied Medical Sciences, 11*(8), 1521–1525. https://doi.org/10.36347/sjams.2023.v11i08.024

Manitu, I., & Sirumpa, N. (2022). Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 11*(1). https://akper-sandikarsa.e-journal.id/JIKSH/article/view/681

Salus, M., Nolvak, K., & Hansschmidt, G. (2026). The effect of foot reflexology on sleep quality among female health sciences university students: An experimental study. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences, 13*(2), Article e169882. https://doi.org/10.5812/jnms-169882

Syafrudin, L., Iftayani, I., Kusumastuti, W., Briliantsya, F. D., & Alfiansyah. (2025). Pengaruh terapi pijat dengan musik religi terhadap kualitas tidur dewasa akhir. *Journal of Psychosociopreneur, 4*(2), 202–209. http://jurnal.umpwr.ac.id/index.php/jpsh