

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan tujuan dan hasil penelitian tentang Pengaruh Musik Instrumen Nostalgia Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia dengan Keluarga Yang Bekerja di Puskesmas Pandanwangi Kota Malang didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat stres pada lansia, dimana sebelum dilakukan terapi musik terdapat 24 orang yang menderita stres sedang dan 6 orang menderita stres parah. Setelah dilakukan terapi musik hanya terdapat 1 orang yang mengalami stres parah, 7 orang mengalami stres sedang, 10 orang mengalami stres ringan, dan 12 orang mengalami stres normal.
2. Terdapat perbedaan tingkat stres pada lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi musik.
3. Terdapat pengaruh yang bermakna antara pemberian terapi musik instrumen nostalgia terhadap penurunan tingkat stres pada lansia dengan keluarga yang bekerja di wilayah Puskesmas Pandanwangi Kota Malang.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Puskesmas Pandanwangi

Terapi musik instrumen nostalgia dapat menjadi alternatif intervensi untuk menurunkan tingkat stres bagi lansia di wilayah kerja Puskesmas Pandanwangi.

5.2.2 Bagi Institusi Pendidikan

1. Diharapkan menjadi salah satu aplikasi keterampilan mahasiswa dalam praktek klinik dalam hal pemberian tindakan keperawatan non farmakologis pada pasien utamanya usia lansia, salah satunya melalui terapi musik.
2. Diharapkan terapi musik pada lansia dijadikan sebagai bahan diskusi dan seminar sehingga dapat meningkatkan pemahaman pentingnya mengatasi pasien lansia dengan tingkat stres yang tidak normal dengan menggunakan metode terapi musik.

5.2.3 Bagi Profesi Perawat

Dapat dijadikan referensi perkembangan ilmu keperawatan serta dapat dijadikan alternatif intervensi dalam membentuk suatu program bagi lansia dengan metode non-farmakologi di Fasilitas Pelayanan Kesehatan setempat.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengukur tekanan darah, nadi, dan melihat ekspresi wajah agar dapat benar benar memastikan bahwa responden tersebut mengalami stres.
2. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat memperhatikan lama waktu terapi musik dan menyiapkan beberapa musik agar waktu bisa sesuai dengan yang telah direncanakan.
3. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan memperhatikan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat stres seperti kondisi fisik, kondisi psikologi, keluarga, lingkungan, pekerjaan dan sebagainya.