

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi, lansia mengalami kualitas tidur yang buruk. Namun, setelah dilakukan intervensi dengan musik langgam Jawa pada kelompok perlakuan, terjadi peningkatan menjadi kualitas tidur yang baik. Sementara itu, pada kelompok kontrol, tidak terjadi perubahan, tetap pada kualitas tidur yang buruk.
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi diberikan, tekanan darah lansia berada pada tingkat hipertensi derajat I. Namun, setelah dilakukan intervensi dengan musik langgam Jawa pada kelompok perlakuan, terjadi penurunan dari hipertensi derajat I menjadi pra hipertensi. Sementara itu, pada kelompok kontrol tidak terjadi perubahan pada tekanan darah.
3. Terdapat pengaruh musik langgam Jawa terhadap kualitas tidur pada lansia di wilayah RW 1 dan RW 2 Desa Gondowangi Kecamatan Wagir Kabupaten Malang.
4. Terdapat pengaruh musik langgam Jawa terhadap tekanan darah pada lansia di wilayah RW 1 dan RW 2 Desa Gondowangi Kecamatan Wagir Kabupaten Malang.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan penelitian pengaruh musik langgam Jawa terhadap kualitas tidur dan tekanan darah pada lansia di wilayah RW 1 dan RW 2 Desa Gondowangi Kecamatan Wagir Kabupaten Malang di atas, peneliti ingin memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Responden

Menambah wawasan baru untuk warga terutama lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur untuk meningkatkan kualitas tidur dan tekanan darah menjadi lebih baik dengan menerapkan terapi musik Langgam Jawa, dan untuk lansia lebih mengurangi beban kerja dan pikiran supaya tubuh lebih rileks sehingga tidur bisa lebih nyaman.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan variabel lain atau jenis dari musik lainnya yang dihubungkan dengan kualitas tidur dan tekanan darah atau masalah yang erat kaitannya dengan lansia. Ide judul yang bisa digunakan seperti pengaruh murotal Al-Quran terhadap tingkat kecemasan pada lansia yang mengalami gangguan kesehatan.

3. Bagi Poltekkes Kemenkes Malang

Penelitian tentang pengaruh musik langgam Jawa terhadap kualitas tidur dan tekanan darah dapat dijadikan tambahan ilmu pengetahuan dan informasi bagi pihak perpustakaan.