

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan tujuan, hipotesis, hasil penelitian yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah dikemukakan dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Rata-rata nilai kualitas tidur penderita insomnia pada lansia sebelum diberikan terapi musik keroncong adalah sebesar 12.82
2. Rata-rata nilai kualitas tidur penderita insomnia pada lansia sesudah diberikan terapi musik keroncong adalah sebesar 8.55
3. Ada perbedaan nilai antara kualitas tidur yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan terapi musik keroncong yaitu dengan nilai kualitas tidur penderita insomnia pada lansia 4.27, dan hasil uji statistik diketahui $p\text{ value}=0.000$ yang berarti ada pengaruh sebelum dan sesudah diberikan terapi musik keroncong terhadap kualitas tidur penderita insomnia pada lansia.

B. Saran

Dari kesimpulan yang ada diatas, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi Panti Werdha Dharma Bhakti Km. 7 Palembang

Pengurus panti sebaiknya mempunyai kebijakan untuk membuat suatu program yang dapat diterapkan agar para lansia semua yang ada dipanti

ikut serta untuk mendengarkan terapi musik sehingga kualitas tidur lansia baik gangguan tidur pada lansia.

2. Bagi Institusi Universitas Katolik Musi Charitas

Diharapkan dapat di pelajari lebih dalam pada mata kuliah keperawatan gerontik tentang materi terapi musik yang bermanfaat untuk terapi pada masalah-masalah yang dialami oleh lansia serta peningkatan sarana dan fasilitas yang diperlukan seperti ruang yang dapat di manfaatkan untuk kegiatan khusus dan buku, artikel edisi tahun terbaru yang berkaitan dengan terapi musik keroncong.

3. Bagi Lansia

Melakukan kegiatan terapi musik keroncong secara teratur agar meningkatkan kualitas tidur para lansia, supaya dapat menikmati hidup yang sejahtera .

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan para peneliti selanjutnya untuk meneliti pengaruh *sleep restriction therapy* terhadap kualitas tidur penderita insomnia, dengan responden yang homogen, kondisi pencahayaan ruangan harus sama, pemberian hanya pada kelompok yang di intervensi dan jumlah sampel yang lebih banyak.