BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa terapi musik keroncong efektif dilakukan sebagai terapi non farmakologis dalam upaya meningkatkan kualitas tidur lanjut usia, hal ini dipengaruhi karena musik keroncong merupakan musik yang alunannya sangat lembut dan tempo nya yang sangat lambat yang membuat perasaan menjadi rileks dan juga musik dengan nada atau tempo yang lambat memberikan rangsangan pada *korteks serebri* sehingga dapat menyeimbangkan otak menuju gelombang otak *alfa* untuk menandakan ketenangan. Sehingga kebutuhan kualitas tidur lansia dapat terpenuhi.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian dikemukakan implikasi secara teoritis dan praktis sebagai berikut:

5.2.1 Implikasi Teoritis

Hasil penelitian dari beberapa literature diatas bahwa terapi musik keroncong efektif terhadap kualitas tidur lanjut usia. Hal ini memberikan petunjuk bahwa dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia lebih baik menggunakan terapi musik keroncong.

5.2.2 Implikasi Praktis

Hasil penelitian dari beberapa literature diatas secara praktis digunakan sebagai bahan pertimbangan panti wredha dan masyrakat yang khususnya mempunyai lansia.

Nisya Dwiyana Addina Putri, 2020
EFEKTIVITAS TERAPI MUSIK KERONCONG TERHADAP KUALITAS TIDUR LANJUT USIA : LITERATURE REVIEW
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil literature review peneliti merekomendasikan perlunya terapi non-farmakologi menggunakan terapi musik keroncong untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia.