

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Ulasan yang dijabarkan dalam penelitian KIAN ini menggunakan *literature review* untuk menemukan bahwa tingkat stress dan depresi dapat berkurang dengan menggunakan *therapy music*. Musik dapat membantu seseorang menjadi lebih rileks, mengurangi stres, menimbulkan rasa aman dan sejahtera, melepaskan rasa sedih, menjadi gembira, dan membantu serta melepaskan rasa sakit. Musik yang didengarkan secara intensif dapat memberikan kekuatan penuh, dalam arti untuk merefleksikan emosi diri, penerangan jiwa dan ekspresi. Musik juga dapat memperlambat dan mempercepat gelombang listrik yang teradapat di otak sehingga dapat merubah sistem kerja didalam tubuh.

B. Saran

1. Bagi Perawat/Tenaga Kesehatan

Setelah dilakukan analisis terapi musik ini dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif dan intervensi yang dapat di gunakan terhadap tingkat stress dan depresi pada pasien isolasi social. Dengan terapi yang inovatif dan mudah dilakukan kemungkinan pasien menarik minat pasien untuk melakukan terapi dengan rutin.

2. Bagi Responden

Di harapkan pasien dan keluarga dapat menerapkan terapi ini sebagai alternatif dari pengobatan medis seperti biasa.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil metode literature ini dapat menjadi literature atau penelitian terkait yang bisa digunakan untuk penelitian berikutnya dan juga sebagai bahan masukan dalam peroses belajar mahasiswa tentang penelitian atau *literature review*.