

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Setelah dianalisis didapatkan kesimpulan bahwa lansia banyak mengalami permasalahan kesehatan salah satunya penurunan kualitas tidur, banyak peneliti menggunakan musik sebagai terapi musik untuk meningkatkan kualitas tidur. Dan hasil yang didapatkan terapi musik dapat memperbaiki kualitas tidur menjadi lebih baik, pengaruh terapi musik terhadap lansia yang didapat mampu memberikan efek positif serta dapat meningkatkan kualitas tidur. Pada lansia pemberian terapi musik baiknya diberikan selama 30-45 menit sebelum waktu tidur.

#### **B. Saran**

1. Bagi pelayanan kesehatan agar dapat memberikan informasi kesehatan pada lansia seperti mengajarkan serta mengenalkan kepada lansia dan keluarga penggunaan terapi musik untuk mengatasi masalah tidur yang dihadapi lansia.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian dengan menggunakan musik daerah seperti musik dayak, dengan jumlah sample yang lebih banyak serta menggunakan metode yang berbeda.