

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan pada wanita menopause di desa Karang Asem, Seloharjo, Pundong, Bantul sebelum dilakukan terapi musik langgam jawa (*pre test*) pada kelompok perlakuan dan kontrol sebagian besar adalah kecemasan sedang.
2. Tingkat kecemasan wanita menopause pada kelompok perlakuan sesudah dilakukan terapi musik klasik langgam jawa adalah mengalami kecemasan ringan dan pada kelompok kontrol adalah mengalami kecemasan sedang.
3. Adanya perbedaan yang bermakna antara responden kelompok perlakuan yang diberikan terapi musik selama 29 hari dengan kelompok kontrol.
4. Terapi musik langgam jawa terbukti menurunkan tingkat kecemasan pada wanita menopause di Desa Karangasem, Seloharjo, Pundong, Bantul dengan nilai signifikan 0.001.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh musik klasik langgam jawa terhadap tingkat kecemasan wanita menopause di Desa Karangasem, Seloharjo, Pundong, bantul, maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi wanita menopause di desa Karangasem RT 1-5 Pundong

Ibu-ibu diharapkan tetap sering mendengarkan musik klasik langgam jawa karena musik langgam jawa dapat memberikan ketenangan. Mendengarkan musik klasik langgam jawa diharapkan satu kali dalam sehari minimal 30 menit.

2. Bagi profesi keperawatan:

Memberikan terapi yang mudah, murah dan menyenangkan kepada wanita menopause yaitu dengan terapi musik Langgam Jawa dan dapat mengembangkan kemampuan perawat dalam membantu mengurangi kecemasan pada wanita menopause.

3. Bagi peneliti lain.

Pemberian terapi musik klasik langgam jawa dalam penelitian ini hanya dilakukan sehari satu kali dan hanya dalam waktu satu bulan, sehingga untuk peneliti selanjutnya frekuensi terapi musik bisa dilakukan sesuai dengan aturan. Perlu dilakukan penelitian tentang terapi musik klasik langgam jawa untuk wanita yang mengalami pre-menopause. Pemberian pre test dan post test bisa dilakukan dalam satu hari, tidak harus menunggu satu bulan pemberian terapi.