

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan Kesimpulan sebagai berikut:

1. Gangguan tidur insomnia lansia sebelum intervensi diukur menggunakan kuesioner ISI paling banyak pada kategori sedang sejumlah 9 responden (40,9%). Rata-rata 16,09 (insomnia sedang), standar deviasi 4, 839.
2. Gangguan tidur insomnia lansia setelah intervensi paling banyak pada kategori ringan yaitu 16 responden (72,7% %). Rata-rata 13,18 (insomnia ringan), standar deviasi 4, 563.
3. Berdasarkan uji Wilcoxon Signed Ranks pada tabel 4.5 diketahui bahwa perbedaan rata-rata insomnia setelah dan sebelum intervensi adalah 2,91 dan p value 0,001 ( $p < 0,05$ ). Nilai ini menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi musik terhadap insomnia pada lansia di Panti Sosial Mulia Dharma Kubu Raya.

#### **B. Saran**

1. Bagi Responden

Dapat mengaplikasikan terapi musik untuk digunakan sebagai salah satu terapi keperawatan untuk menurunkan insomnia pada lansia

2. Bagi Lansia Panti Sosial Mulia Dharma Kubu Raya.

Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan agar para lansia yang berada di Panti Sosial Mulia Dharma Kubu Raya dapat mempraktikkan terapi musik untuk menurunkan insomnia

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan bagi kelanjutan penelitian. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan untuk meneliti terapi musik dengan menambah frekuensi pemberian musik dalam setiap harinya

