

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berikut adalah kesimpulan yang dapat diambil berdasarkan analisis dan pembahasan tentang “Pengaruh Terapi Musik Karawitan Terhadap Tingkat Stress Dan Tingkat Depresi Pada Lansia Di Panti Wredha Dharma Bakti Kota Srakarta” :

1. Karakteristik responden pada penelitian ini memiliki rata- rata berumur 74, 04 tahun dengan umur minimal 61 tahun dan umur maksimal 90 tahun sedangkan jenis kelamin responden sebagian besar adalah perempuan (52%).
2. Tingkat stress pada responden sebelum perlakuan sebagian besar termasuk dalam kategori sedang sebanyak 14 lansia (56,0%) dan 4 lansia (16%) yang mengalami stress berat sedangkan setelah diberi perlakuan dengan musik karawitan, terlihat terjadi penurunan tingkat stress yaitu sebagian besar responden mengalami stress sedang sebanyak 12 lansia (48,0%) dan tinggal 1 lansia (4,0%) yang tetap mengalami stress berat.
3. Tingkat depresi pada responden sebelum diberi perlakuan sebagian besar termasuk dalam kategori kemungkinan besar depresi sebanyak 13 lansia (52,0%) dan responden yang mengalami depresi sebanyak 12 lansia (48,0%) sedangkan setelah diberi perlakuan dengan musik karawitan, terjadi penurunan dimana hanya terdapat 5 lansia (20,0%) yang mengalami depresi.
4. Ada pengaruh terapi musik karawitan terhadap tingkat stress pada lansia di Panti Wredha Dharma Bakti Kota Surakarta dengan  $p = 0,002$  ( $p < 0,05$ ).
5. Ada pengaruh terapi musik karawitan terhadap tingkat depresi pada lansia di Panti Wredha Dharma Bakti Kota Surakarta dengan  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ).

#### **B. Saran**

1. Bagi Masyarakat  
Memberikan informasi kepada masyarakat musik karawitan dapat menurunkan stress dan depresi.

2. Bagi Responden

Responden dapat selalu menyibukkan diri dengan melakukan kegiatan yang ada dipanti dan berupaya untuk selalu mendengarkan musik karawitan saat tidak ada kegiatan

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Mengembangkan penelitian dalam memberikan terapi musik karawitan dengan terapi yang lainnya seperti terapi individu, terapi kelompok yang berbeda agar diperoleh hasil yang bervariasi.

4. Bagi Panti Wredha Dharma Bakti

Mengantisipasi masalah stress dan depresi pada lansia dengan mendengarkan musik jenis karawitan agar lansia senantiasa dapat mendengarkannya.