

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian terapi musik nostalgia pada lansia di Dukuh Gentongan tidak memberikan pengaruh yang signifikan secara statistik terhadap penurunan tingkat kecemasan. Hasil uji Wilcoxon Signed-Rank menghasilkan nilai  $Z = -1,732$  dengan  $p = 0,083$  ( $p > 0,05$ ), sehingga hipotesis alternatif tidak terbukti.
2. Secara deskriptif sebagian responden mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah mendapatkan terapi musik. Hal ini mengindikasikan adanya potensi manfaat terapi musik nostalgia sebagai intervensi non-farmakologis yang aman, murah, dan dapat diterapkan secara mandiri.
3. Faktor eksternal seperti perbedaan preferensi musik, kondisi psikologis individual, gangguan pendengaran, serta durasi intervensi yang singkat diduga memengaruhi hasil penelitian sehingga tidak mencapai signifikansi secara statistik.
4. Terapi musik nostalgia tetap relevan untuk dipertimbangkan sebagai strategi psikososial dalam upaya meningkatkan kesejahteraan emosional lansia, terutama jika disesuaikan dengan kebutuhan dan preferensi masing-masing individu.

#### **B. Saran**

1. Bagi tenaga Kesehatan, disarankan menjadikan terapi musik nostalgia sebagai bagian dari program intervensi psikososial rutin bagi lansia.
2. Bagi keluarga dan kader posyandu lansia, dapat menerapkan terapi ini secara mandiri di rumah dengan memilih musik yang sesuai dengan usia dan preferensi lansia.
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan melakukan penelitian dengan kelompok kontrol dan durasi intervensi yang lebih panjang untuk hasil yang lebih komprehensif.