

## **BAB 5**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil study kasus penerapan terapi musik gamelan terhadap kualitas tidur pasien lansia dengan gangguan pola tidur di Bangsal Widosari Lor RSUD Wates Kulon Progo Yogyakarta penulis menyimpulkan bahwa:

- 5.1.1. Kualitas tidur pasien lansia yang dirawat dengan gangguan pola tidur di bangsal Widosari Lor RSUD Wates Kulon Progo, sebelum pemberian terapi musik gamelan dikategorikan memiliki kualitas tidur yang buruk dengan skor mean PSQI 18.
- 5.1.2. Kualitas tidur pasien lansia yang dirawat dengan gangguan pola tidur di bangsal Widosari Lor RSUD Wates Kulon Progo, setelah pemberian terapi musik gamelan masih dikategorikan memiliki kualitas tidur yang buruk dengan skor mean PSQI 11.
- 5.1.3. Kualitas tidur lansia dengan gangguan pola tidur di bangsal Widosari Lor RSUD Wates Kulon Progo, Yogyakarta setelah pemberian terapi musik gamelan masih dikategorikan dalam kualitas tidur yang buruk namun terdapat perbaikan kualitas tidur.

#### **5.2 Saran**

##### 5.2.1 Bagi Penulis

- 5.2.1.1 Study kasus ini dapat ditingkatkan dengan menambah jumlah dan keberagaman sampel agar hasilnya lebih dapat digeneralisasi ke populasi lansia yang lebih luas.
- 5.2.1.2 Memperpanjang durasi intervensi akan membantu memperoleh data yang lebih akurat mengenai efek terapi musik gamelan terhadap kualitas tidur lansia.
- 5.2.1.3 Menggunakan metode pengukuran objektif, seperti polisomnografi atau actigraphy, untuk dapat meningkatkan validitas hasil study kasus.

## 5.2.2 Bagi Pembaca

5.2.2.1 Disarankan untuk mempertimbangkan hasil study kasus ini sebagai referensi awal dalam memahami manfaat terapi musik gamelan bagi kualitas tidur lansia.

5.2.2.2 Selalu membandingkan hasil study kasus dengan sumber-sumber lain yang sepadan dan relevan.

## 5.2.3 Bagi Study Kasus Selanjutnya

5.2.3.1 Studi mendatang sebaiknya mempertimbangkan peningkatan jumlah sampel dan memastikan keberagaman dalam karakteristik peserta agar hasil lebih akurat dan dapat diaplikasikan secara lebih luas.

5.2.3.2 Perlu dilakukan pemilihan sampel yang lebih beragam, mencakup lansia dengan berbagai kondisi kesehatan, kebiasaan tidur, serta latar belakang sosial dan budaya yang berbeda. Pendekatan stratifikasi dalam pengambilan sampel dapat membantu memastikan bahwa berbagai kelompok lansia terwakili dalam study kasus.

5.2.3.3 Durasi intervensi sebaiknya diperpanjang agar efek terapi musik gamelan dapat diamati secara lebih akurat dalam jangka waktu yang cukup.

## 5.2.4 Bagi Perawat

5.2.4.1 Perawat dapat mengintegrasikan terapi musik gamelan sebagai bagian dari pendekatan holistik dalam meningkatkan kualitas tidur lansia.

5.2.4.2 Sebelum menerapkan intervensi, perawat perlu melakukan asesmen individual untuk memahami preferensi musik, kondisi kesehatan, serta faktor lain yang dapat memengaruhi respons pasien terhadap terapi.

#### 5.2.5 Bagi Institusi Rumah Sakit

- 5.2.5.1 Rumah sakit dapat mempertimbangkan penerapan terapi musik gamelan sebagai bagian dari program peningkatan kualitas hidup lansia, terutama di unit geriatrik atau rehabilitasi.
- 5.2.5.2 Untuk mendukung efektivitas intervensi, institusi dapat menyediakan fasilitas pemutaran musik ataupun memaksimalkan fasilitas audio rumah sakit dengan lebih maksimal untuk digunakan sebagai tindakan komplementer untuk meningkatkan layanan pada pasien.
- 5.2.5.3 Mendukung pelatihan bagi tenaga kesehatan mengenai manfaat dan cara penerapan terapi musik gamelan dapat meningkatkan keberhasilan implementasi dalam praktik klinis.