

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, peneliti menyimpulkan bahwa Terapi Musik Keroncong efektif dalam menurunkan tingkat stres pada lansia di panti jompo.

Dari hasil analisis data yang diperoleh, dapat disimpulkan hal-hal berikut :

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini didominasi oleh Perempuan dengan kategori lansia elderly (60-70 tahun) dan lama tinggal 3 – 8 tahun yang mayoritas lansia dengan latar belakang tidak memiliki keluarga.
2. Tingkat stres lansia sebelum intervensi pada kelompok intervensi dan kontrol mayoritas memiliki tingkat stres sedang. Setelah diberikan intervensi pada kedua kelompok, sebagian besar responden kelompok intervensi berada pada tingkat stres ringan. Sebaliknya, pada kelompok kontrol masih berada dalam kategori stres sedang.
3. Terdapat adanya perbedaan yang signifikan terhadap tingkat stres pada lansia dengan kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah dilakukan intervensi, pada kelompok intervensi mengalami penurunan tingkat stres, sedangkan pada kelompok kontrol tidak adanya penurunan yang signifikan terhadap tingkat stres lansia.

B. Saran

1. Bagi Lansia di UPT RPSLUT Budhi Dharma Yogyakarta

Disarankan agar para lansia berupaya mengatasi stres secara mandiri. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan menjalankan terapi musik keroncong secara mandiri dan rutin pada pagi hari. Praktik ini diharapkan dapat membantu menurunkan tingkat stres dan mencegah munculnya gejala stres dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

2. Bagi Petugas dan Tenaga Kesehatan di UPT RPSLUT Budhi Dharma Yogyakarta

Mengacu pada hasil penelitian, terapi music keroncong terbukti efektif sebagai salah satu bentuk intervensi non-farmakologis. Maka dari itu, temuan ini dapat dimanfaatkan sebagai dasar untuk mengembangkan intervensi yang bertujuan memberikan motivasi serta meningkatkan semangat hidup lansia di lingkungan UPT RPSLUT Budhi Dharma Yogyakarta. Petugas dan tenaga kesehatan diharapkan dapat Menyusun program terapi musik sesuai dengan kemampuan lansia. Selain itu, pendampingan dan penguatan psikososial secara rutin atau intensif juga perlu diberikan guna mendukung kesejahteraan emosional lansia.

3. Bagi pengelolaan Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan ajar tambahan dalam mata kuliah Keperawatan Jiwa dan Keperawatan

Gerontik. Mata kuliah tersebut dapat semakin relevan dan aplikatif dalam membekali mahasiswa dengan pendekatan pendekatan intervensi yang sesuai untuk menghadapi permasalahan psikososial pada lansia