

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan studi kasus tentang penerapan terapi musik gamelan Jawa pada lansia dengan gangguan tidur yang telah dilakukan pada tanggal 4-11 April 2026 di wilayah kerja Puskesmas Girimulyo II khususnya Dusun Wonosari, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Pengkajian didapatkan data kedua klien mengalami gangguan tidur. Diagnosis keperawatan yang ditegakkan pada kedua klien ditetapkan sejalan dengan yang tercantum di buku SDKI yakni Gangguan Pola Tidur (SDKI D.0055) berhubungan dengan kurang kontrol tidur. Berdasarkan masalah tersebut, intervensi yang ditetapkan sejalan dengan yang tercantum pada buku SIKI yakni Dukungan Tidur (SIKI I.099265). Tindakan keperawatan yang dilakukan adalah terapi musik gamelan Jawa laras slendro selama 7 hari berturut-turut dengan 1 kali kunjungan pada siang hari dengan cara memutar musik gamelan Jawa menggunakan speaker selama 30 menit. Diagnosis keperawatan gangguan pola tidur menunjukkan perbaikan yang ditandai dengan tercapainya kriteria hasil yang telah ditetapkan.
2. Respons kedua klien menunjukkan hasil yang positif terhadap pemberian terapi musik gamelan Jawa. Kedua klien tampak lebih rileks dan nyaman setelah terapi musik gamelan Jawa khususnya laras slendro diberikan. Klien 2 menunjukkan respons lebih cepat, di mana perubahan mulai terlihat pada hari ke-3, sedangkan klien 1 perubahan terlihat pada

hari ke-4. Perbedaan respons tersebut dipengaruhi oleh faktor penyebab gangguan tidur pada masing-masing klien.

3. Terdapat perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah pemberian terapi musik gamelan Jawa. Skor *PSQI* klien 1 menurun dari 10 menjadi 5, pada klien 2 menurun dari 8 menjadi 4. Penurunan skor tersebut menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur setelah diberikan intervensi terapi musik gamelan Jawa khususnya laras slendro.
4. Faktor yang mendukung pemberian terapi musik gamelan Jawa dalam meningkatkan kualitas tidur lansia adalah penggunaan laras Slendro dan gendhing yang digunakan yaitu Ladrang Semar Mantu Slendro Nem dan Ladrang Sigramangsah Slendro Manyura dengan tempo lambat dan irama yang menenangkan sehingga memberikan efek relaksasi. Lingkungan yang nyaman selama terapi serta keterlibatan dan sikap kooperatif klien dalam mengikuti terapi secara rutin dan mandiri juga turut mendukung keberhasilan terapi
5. Faktor yang menjadi hambatan atau mengurangi pemberian terapi musik gamelan Jawa adalah implementasi terapi belum dapat dilakukan pada malam hari sesuai waktu tidur klien, sehingga pelaksanaan terapi disesuaikan dengan kondisi dan waktu yang tersedia. Selain itu, penulis juga tidak dapat mengontrol seluruh faktor yang mempengaruhi kualitas tidur klien, seperti kondisi lingkungan rumah dan aktivitas harian klien.

B. Saran

Berdasarkan hasil studi kasus yang telah dilaksanakan, penulis mengemukakan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak-pihak terkait, sebagai berikut:

1. Bagi Klien dan Keluarga

Diharapkan klien dan keluarga dapat menerapkan terapi musik gamelan Jawa secara mandiri dan rutin sebelum tidur sebagai salah satu upaya nonfarmakologis untuk membantu meningkatkan kualitas tidur serta menjaga kebiasaan tidur yang baik pada lansia.

2. Bagi Perawat dan Kader

Diharapkan dapat melakukan pemeriksaan dan pemantauan pola tidur pada lansia secara berkala untuk mendeteksi adanya gangguan tidur sejak dini dan memanfaatkan terapi musik gamelan Jawa sebagai salah satu alternatif intervensi nonfarmakologis dalam membantu meningkatkan kualitas tidur lansia serta memberikan edukasi terkait pentingnya menjaga kebiasaan tidur yang baik.

3. Bagi Institusi Poltekkes Kemenekes Yogyakarta

Hasil studi kasus ini dapat menjadi tambahan referensi dan sumber pembelajaran mengenai penerapan terapi nonfarmakologis, khususnya terapi musik gamelan Jawa, dalam pemberian asuhan keperawatan gerontik pada lansia dengan gangguan pola tidur.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan jumlah responden yang lebih banyak, waktu intervensi yang lebih panjang, serta pelaksanaan terapi pada waktu malam hari yang lebih mendalam mengenai perubahan kualitas tidur lansia setelah pemberian terapi musik gamelan Jawa.