

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian yang berjudul “ Efektivitas Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Remaja di SMA N 1 Godean” didapatkan beberapa kesimpulan :

1. Karakteristik responden penelitian mayoritas responden berusia 16 Tahun (53,3 %). Mayoritas responden mengalami kualitas tidur subyektif baik (36,7%) dan buruk (36,7%), (latensi tidur 43%), lama tidur malam (60,0%), efesiensi tidur >85% (46,7%) dan 75-84% (46,7%), gangguan tidur (53,3 %), tidak menggunakan obat tidur (100%), dan disfungsi tidur siang (90,0%).
2. Kualitas tidur pada remaja sebelum diberikan terapi musik pada remaja di SMA N 1 Godean terdapat 27 responden (90,0%) dengan gangguan kualitas tidur.
3. Kualitas tidur pada remaja setelah diberikan terapi musik pada remaja di SMA N 1 Godean meningkat menjadi 28 responden (93.3%) dengan kualitas tidur baik
4. Terapi musik efektif untuk meningkatkan kualitas tidur. Dengan *P-Value* 0,001 yang berarti bahwa *P- Value* <0,05 sehingga ini menunjukkan adanya perbedaan secara signifikan kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan terapi musik di SMA N 1 Godean

B. Saran

1. Bagi SMA N 1 Godean

Hasil penelitian ini dapat diaplikasikan sebagai program kesehatan untuk mengatasi masalah kualitas tidur yang dialami remaja.

2. Bagi Universitas Jenderal Achmad Yani

Hasil penelitian ini dapat dimasukkan dalam Mata Kuliah Kebidanan khususnya mata kuliah pelayanan komplementer.

3. Bagi Responden

Responden dapat meneruskan terapi musik ini karena bisa memberikan efek menenangkan dan dapat merileksasikan sehingga memperbaiki kualitas tidur.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
PEPUSTAKAAN
YOGYAKARTA