

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian studi kasus yang bertujuan untuk mengetahui penerapan *relaxing music therapy* pada remaja dengan gangguan pola tidur akibat penggunaan *gadget* di RW 01 Kelurahan Bubulak terhadap penurunan skor gangguan pola tidur dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Responden pada penelitian ini seluruhnya merupakan remaja dengan kelompok madya dan akhir, setengahnya merupakan warga RT 01 dan setengahnya merupakan warga RT 02 dan seluruh responden merupakan perempuan dengan penggunaan *gadget* 6-8 jam/hari dan tidur < 7 jam/hari.
2. Seluruh responden mengalami gangguan pola tidur yang buruk setelah diukur dengan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) sebelum penerapan *relaxing music therapy*.
3. Pada pelaksanaan *relaxing music therapy* dengan posisi paling nyaman, fokus dan merilekskan tubuh ketika mendengarkan musik dengan volume sedang. Seluruh responden dapat mengikuti dan menerapkan dengan baik dan benar.
4. Terjadi penurunan skor gangguan pola tidur pada seluruh responden. Hasil dari pengukuran awal seluruh responden mengalami kualitas tidur buruk dan pengukuran akhir menjadi kualitas tidur baik.

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan, khususnya Program Studi Keperawatan (Kampus Bogor) Program Diploma Tiga Poltekkes Kemenkes Bandung dapat dijadikan sebagai koleksi bacaan perpustakaan terpadu untuk menambah wawasan dan menjadi bahan referensi pembelajaran bagi mahasiswa. Disamping itu sebagai data dasar yang dapat digunakan dalam penelitian dan pengabdian masyarakat.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Untuk Puskesmas Sindang Barang diharapkan perlu dibentuk posyandu remaja di wilayah kerja terutama RW 01. Penerapan *relaxing music therapy* dapat dilanjutkan sebagai program rutin yang dilakukan untuk mengatasi remaja yang mengalami gangguan pola tidur akibat penggunaan *gadget*.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Dapat dijadikan dasar dalam penelitian selanjutnya mengenai *relaxing music therapy* karena selain dapat meningkatkan kualitas tidur, *relaxing music therapy* juga dapat bermanfaat dalam mengurangi nyeri, mengurangi kecemasan dan stress, sehingga diharapkan peneliti selanjutnya dapat merencanakan penelitian *relaxing music therapy* untuk keluhan lain selain gangguan pola tidur akibat penggunaan *gadget*.

- b. Mengembangkan penelitian penerapan *guided imagery*, *mindfulness*, yoga atau meditasi pada remaja yang mengalami gangguan pola tidur dengan alat ukur lainnya seperti *Insomnia Severity Index (ISI)* atau *Insomnia Rating Scale (IRS)*.