

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Dari hasil penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan penurunan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi musik dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan sebelum dilakukan terapi musik pada Ny. S, Ny. C dan Ny. M adalah cemas ringan
2. Tingkat kecemasan sesudah dilakukan terapi musik pada Ny. S, Ny. C dan Ny. M adalah tidak cemas
3. Setelah dilakukan terapi musik terdapat perbedaan nilai pada ketiga responden. Pada Ny. S, Ny. C dan Ny. M mengalami penurunan pada tingkat kecemasannya.

#### **B. Saran**

1. Bagi Responden

Terapi musik dapat dijadikan salah satu cara untuk menurunkan tingkat kecemasan, merilekskan pikiran dan dapat dilakukan secara mandiri.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini hanya menggunakan 3 responden saja dengan sasaran ibu hamil primipara dan multipara. Sehingga, diharapkan untuk penelitian selanjutnya dapat menggunakan responden yang lebih banyak dengan sasaran ibu hamil primigravida.

## 3. Bagi Pelayanan Kesehatan

Terapi musik ini dapat dijadikan intervensi dalam salah satu terapi nonfarmakologi pada ibu hamil tidak hanya trimester tiga tetapi dimulai pada trimester satu hingga menjelang persalinan agar dapat membantu ibu dalam persalinan juga membuat rileks dan nyaman.