

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil dari penelitian yang bertujuan untuk mendapatkan gambaran perbedaan tingkat kecemasan akademik mahasiswa program studi keperawatan Bogor poltekkes kemenkes Bandung setelah penerapan terapi musik dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Tingkat kecemasan akademik sebelum dilakukan terapi musik pada responden I, responden II, dan responden V berada pada tingkat kecemasan berat, pada responden III dan responden IV berada pada tingkat kecemasan ringan.
2. Tingkat kecemasan akademik setelah dilakukan 3 kali terapi musik pada responden I didapatkan tidak ada kecemasan, pada responden II didapatkan kecemasan ringan, dan pada responden III, responden IV dan pada responden V didapatkan tidak ada kecemasan.
3. Setelah dilakukan terapi musik didapatkan perbedaan tingkat kecemasan akademik pada kelima responden. Pada responden I, responden II, responden III, responden IV, dan responden V seluruhnya mengalami penurunan tingkat kecemasan akademik.

#### **B. Saran**

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian lebih lanjut agar dapat meneliti dengan responden yang lebih banyak dan menggunakan genre musik lainnya agar dapat mengetahui atau mengeksplorasi efek yang berbeda dari genre musik yang lainnya.

## 2. Bagi Responden

Terapi musik dapat dijadikan salah satu terapi untuk meningkatkan kesehatan fisik seperti menurunkan tekanan darah dan insomnia, sosial, komunikatif, emosional, intelektual dan spiritual yang dapat dilakukan secara mandiri dan teratur namun tetap tidak boleh berlebihan untuk mendapatkan hasil yang lebih banyak.

## 3. Bagi Profesi Keperawatan

Terapi musik dapat dijadikan sebagai terapi komplementer untuk mengatasi dan mencegah kecemasan, baik kecemasan yang dialami kelompok mahasiswa maupun penerapannya dalam menangani kecemasan pasien di rumah sakit. Masih banyak manfaat lain dari terapi musik, diharapkan digunakan juga untuk menurunkan tekanan darah.