BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian yang bertujuan mendeskripsikan perubahan tingkat kecemasan terhadap remaja sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi musik dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat kecemasan sebelum dilakukan penerapan terapi musik pada remaja didapatkan hasil bahwa tingkat kecemasan yang diukur menggunakan skala GAD 7 (*Generalized Anxiety Disorder*) yaitu tingkat kecemasan sedang berjumlah 3 remaja.
2. Tingkat kecemasan sesudah dilakukan penerapan terapi musik pada remaja selama 3 kali penerapan dalam 1 minggu dengan durasi 20 menit setiap pertemuan dilakukan pengukuran dengan menggunakan skala GAD 7 (*Generalized Anxiety Disorder*) didapatkan penurunan kecemasan yaitu dengan tingkat kecemasan ringan berjumlah 1 remaja dan kecemasan sedang berjumlah 2 remaja yang mengalami penurunan skor kecemasan.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penerapan terapi musik terhadap tingkat kecemasan pada remaja terdapat penurunan tingkat kecemasan yang terbukti dari skor tingkat kecemasan pada masing-masing remaja.

B. Saran

1. Bagi Responden

   Penerapan terapi musik dapat dijadikan salah satu rekomendasi relaksasi diri untuk memperbaiki perasaan dan emosional terutama saat mengalami kecemasan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Peneliti ini hanya menggunakan metode deskriptif dengan 3 orang responden saja, sehingga diharapkan untuk peneliti berikutnya dapat menggunakan metode lain dan dengan jumlah responden yang lebih banyak.

3. Bagi Pelayanan Kesehatan

   Penerapan terapi musik ini dapat dijadikan salah satu intervensi dalam tindakan keperawatan dalam mengurangi tingkat kecemasan pada pasien usia remaja diberikan intervensi terapi musik sealam 20 menit.