

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti dengan judul penelitian Pengaruh Terapi Musik Tradisional Minang Saluang Pada Lansia Penderita Insomnia Di PSTW Kasih Sayang Ibu Batusangkar Tahun 2025, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Rata-rata 33.96 sebelum diberikan terapi musik tradisional Minang saluang pada lansia penderita insomnia di PSTW Kasih Sayang Ibu Batusangkar tahun 2025.
2. Rata-rata 18.29 sesudah diberikan terapi musik tradisional Minang saluang pada lansia penderita insomnia di PSTW Kasih Sayang Ibu Batusangkar tahun 2025.
3. Ada pengaruh terapi musik tradisional minang saluang *p-value* 0.000 ($p < 0,05$) pada lansia penderita insomnia di PSTW Kasih Sayang Ibu Batusangkar tahun 2025.

B. Saran

1. Bagi PSTW Kasih Sayang Ibu Batusangkar

Disarankan agar terapi musik tradisional Minang saluang dapat dijadikan salah satu intervensi non-farmakologis yang rutin ditetapkan untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia, khususnya yang mengalami insomnia.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini bisa dijadikan tambahan pengetahuan untuk memperluas metode non-farmakologi dalam menangani insomnia pada lansia seperti terapi musik tradisional Minang saluang.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya bisa mengembangkan penelitian tentang variabel lain yang tidak hanya fokus pada insomnia, tetapi memasukkan variabel psikologis lain seperti kecemasan, stress, depresi, dan suasana hati. Dengan demikian, manfaat terapi musik tradisional Minang saluang dapat dinilai secara lebih menyeluruh, tidak hanya secara fisiologis tetapi juga psikologis.