

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti dengan judul penelitian Pengaruh Terapi Musik *Nature Sound* Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman Tahun 2026, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Rata-rata kualitas tidur pada lansia sebelum diberikan terapi musik *nature sound* adalah 7,79 di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman.
2. Rata-rata kualitas tidur pada lansia sesudah diberikan terapi musik *nature sound* adalah 4,50 di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman.
3. Ada pengaruh terapi musik *nature sound* dengan *p-value* 0,000 ($<0,05$) pada lansia dengan gangguan kualitas tidur di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, peneliti ingin memberikan saran kepada beberapa pihak terkait antara lain kepada:

1. Bagi PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman

Disarankan agar terapi musik *nature sound* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif intervensi non-farmakologis yang sederhana, mudah dilakukan, aman, dan efektif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan referensi dan sumber informasi bagi institusi pendidikan, khususnya di bidang kesehatan, mengenai manfaat terapi musik *nature sound* sebagai salah satu intervensi non-farmakologis dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Selain itu, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pembelajaran dan pengembangan ilmu pengetahuan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian mengenai terapi musik *nature sound* dengan jumlah sampel yang lebih besar, waktu intervensi yang lebih panjang, serta menambahkan variabel lain yang dapat memengaruhi kualitas tidur lansia, seperti tingkat kecemasan, stres, depresi, aktivitas fisik, dan kondisi kesehatan lainnya. Dengan demikian, manfaat terapi musik *nature sound* terhadap kualitas tidur lansia dapat diketahui secara lebih mendalam dan komprehensif.