

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Adapun kesimpulan yang diperoleh peneliti dari hasil penelitian musik sebagai media terapi terhadap lansia di Panti Jompo Karya Kasih Medan yakni,

- c. Gangguan mental yang dihadapi lansia di Panti Jompo Karya Kasih Medan adalah depresi. Adapun penyebab utamanya yakni, kurangnya dukungan sosial, kehilangan orang yang dicintai, kondisi kesehatan yang lemah, kurangnya aktivitas menarik dan lain sebagainya. Seiring bertambahnya usia, lansia juga mengalami perubahan baik dari cara bersosialisasi dan cara berpikir. Depresi adalah suatu kondisi atau perasaan yang dialami ketika seseorang menganggap bahwa tuntutan – tuntutan melebihi sumber daya sosial dan personal yang mampu dikerahkan oleh orang tersebut.
- d. Ada empat metode terapi yang dilakukan di Panti Jompo Karya Kasih Medan yakni; 1) Terapi rekreasi : terapi rekreasi dilakukan agar para lansia lebih aktif lagi dalam beraktifitas dan membangun relasi dengan lansia lainnya. 2) Terapi SOQI : terapi dengan menggunakan alat teknologi kesehatan yang dapat dirasakan langsung oleh lansia melalui beberapa alat seperti *E- Power* dan multi gerak yang dapat membantu sistem saraf bekerja kembali. Terapi SOQI memberikan frekuensi tinggi listrik 70KHZ dengan memulai proses energi negatif potensial pada tubuh lansia, meningkatkan anion di membran sel. Terapi SOQI digunakan bagi lansia yang mengalami ketidakseimbangan saraf autonomik, sakit kepala, stres, depresi dan lainnya. 3) *Terapi musik primer* :

terapi ini dilakukan dengan cara memperdengarkan para lansia dengan musik klasik yang sudah dipilih oleh terapis, para lansia mendengarkan musik klasik selama 30 menit. Adapun musik klasik mampu menyentuh sistem saraf pada otak dan mengembalikan suasana hati yang gundah. Pada terapi ini para terapis melakukan wawancara terlebih dahulu dengan menggunakan kuesioner DASS. 4) Terapi musik sekunder: terapi musik sekunder dilakukan sesuai dengan hobi para lansia, terapis akan memberikan teks lagu yang akan dinyanyikan oleh lansia secara bersama-sama maupun solo.

- e. Terapi musik memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap lansia yang sedang depresi. Hal itu terbukti karena musik dapat menimbulkan reaksi psikologis yang dapat mengubah suasana hati dan kondisi emosi, sehingga musik berfungsi sebagai relaksasi yang dapat menghilangkan stres, mengatasi kecemasan dan memperbaiki *mood*. Musik yang dipakai yakni musik klasik, musik klasik dipilih karena irama tempo musik klasik mengikuti kecepatan denyut jantung manusia yaitu sekitar 60 kali per menit. Getaran musik yang berasal dari sumber suara merambat melalui udara hingga diterima oleh telinga bagian luar dan berlanjut ke telinga bagian tengah, *ossicles* berupa tulang di dalam telinga, memperbesar getaran yang diterima hingga dua kali dari ukuran awalnya. Setelah melalui telinga tengah, getaran berlanjut ke telinga bagian dalam, di dalamnya terdapat satu bagian yang disebut *cochlea*. *Cochlea* mengubah energi mekanis menjadi energi listrik yang kemudian dihantarkan ke otak.

## B. Saran

Dari kesimpulan yang ditulis oleh peneliti, maka dibuatlah beberapa saran pada penelitian ini yakni :

- a. Terapi musik sangat memiliki manfaat signifikan di bidang kesehatan mental lansia, juga menjadi salah satu alternatif pengobatan bagi para pasien yang memiliki kejiwaan dan mental yang terganggu. Namun hal ini tidak menjamin bahwa terapi musik diterapkan di semua tempat khususnya panti jompo. Maka dari itu saran peneliti ialah agar para medisian lebih mensosialisasikan lagi apa saja dan bagaimana terapi musik bekerja bagi kesehatan sistem saraf otak manusia. Agar terapi musik dapat diterapkan bagi lansia yang mengalami depresi dan kecemasan.
- b. Lansia yang mengalami depresi sebagian diakibatkan oleh keluarga yang tidak peduli dengan lansia jarang mengunjungi lansia serta kecemasan lansia di hari tua. Saran peneliti ialah peran keluarga sangat penting bagi kenyamanan jiwa dan mental lansia, mereka juga masih membutuhkan dukungan dari masing – masing keluarga. Oleh karena itu dukungan dari keluarga juga sangat mendukung pengembalian kenyamanan dan suasana hati lansia.
- c. Bagi peneliti yang ingin meneliti tentang terapi musik, hendaknya terapi musik dilakukan dengan melihat terlebih dahulu latar belakang permasalahan yang di hadapi oleh orang yang akan diterapi agar sasaran dan permasalahannya tepat dan dapat mengembalikan suasana hati yang diterapi menjadi tenang dan nyaman.