

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

- Musik bertempo cepat meningkatkan tekanan darah.
- Musik bertempo lambat menurunkan tekanan darah.
- Musik bertempo cepat meningkatkan denyut jantung.
- Musik bertempo lambat menurunkan denyut jantung.

5.2 Saran

- Orang dengan hipertensi sebaiknya mendengarkan musik bertempo lambat karena menurunkan tekanan darah dan denyut jantung.
- Musik bertempo lambat sebaiknya diputar di ruang tunggu klinik ataupun kantor, agar orang menjadi rileks.
- Musik bertempo cepat dapat digunakan untuk meningkatkan aktivitas otot saat berolahraga.
- Orang dengan aritmia atau takikardi sebaiknya jangan mendengarkan musik bertempo cepat.
- Perlu dilakukan penelitian terhadap tekanan darah dan denyut jantung dengan menggunakan tempo musik yang sama, tetapi dengan jenis aliran musik yang berbeda-beda.
- Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang efek volume atau intensitas musik yang didengarkan terhadap tekanan darah dan konsentrasi.