

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

1. Peningkatan HR dengan lagu bertempo cepat lebih tinggi daripada peningkatan HR dengan lagu bertempo sedang.
2. Peningkatan HR dengan lagu bertempo cepat lebih tinggi daripada peningkatan HR dengan lagu bertempo lambat.
3. Peningkatan HR dengan lagu bertempo sedang lebih tinggi daripada peningkatan HR dengan lagu bertempo lambat.
4. Tempo musik mempengaruhi HR. Tempo musik yang lambat akan menyebabkan penurunan HR.
5. Musik dengan tempo yang lebih cepat akan menyebabkan peningkatan HR.

#### **5.2 Saran**

Musik dengan tempo yang lambat dapat digunakan sebagai terapi untuk menurunkan HR dan dengan demikian dapat menurunkan BP. Musik dengan tempo lambat juga dapat digunakan untuk memberikan suasana tenang pada seseorang.

Musik dengan tempo yang cepat dapat digunakan untuk meningkatkan kewaspadaan seseorang.

Diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai hal-hal lain yang mempengaruhi HR selain oleh tempo musik, misalnya frekuensi, intensitas bunyi dan jenis musik yang digunakan.