

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Penurunan tekanan darah sistol *musician* setelah mendengarkan *slow classic music* lebih besar dari *non- musician*.
2. Peningkatan tekanan darah sistol *musician* setelah mendengarkan *fast classic music* lebih besar dari *non- musician*.
3. Penurunan denyut jantung *musician* setelah mendengarkan *slow classic music* lebih besar dari *non- musician*.
4. Peningkatan denyut jantung *musician* setelah mendengarkan *fast classic music* lebih besar dari *non- musician*.

5.1.1 Kesimpulan tambahan

Tempo musik mempengaruhi tekanan darah sistol dan frekuensi denyut jantung dimana tempo musik lambat menurunkan tekanan darah sistol dan denyut jantung dan tempo musik cepat meningkatkan tekanan darah sistol dan denyut jantung.

5.2 Saran

Musik dengan tempo lambat khususnya musik klasik, dapat digunakan sebagai terapi untuk menurunkan tekanan darah maupun frekuensi denyut jantung. Musik tempo lambat dapat digunakan untuk relaksasi sedangkan musik dengan tempo cepat dapat digunakan untuk meningkatkan kewaspadaan.

Diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh berbagai macam musik dengan tempo yang sama terhadap terapi dan relaksasi.