

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Musik Frederic Chopin *Etude for Piano No.13 Op.25 No.1 In A Flat Major* menurunkan kadar kortisol saliva.

#### **5.2 Saran**

Dalam kehidupan sehari-hari mendengarkan musik dapat dipergunakan sebagai salah satu terapi kesehatan, contohnya untuk mengurangi stres dan menurunkan tekanan darah, metode pembelajaran untuk meningkatkan konsentrasi dan memori, dan mengurangi rasa cemas.

Dalam penelitian selanjutnya, sebaiknya dilakukan perbandingan antara laki-laki dan perempuan, dilakukan penelitian dengan memperdengarkan musik yang diteliti dalam waktu yang bervariasi misalnya 10, 15, dan 20 menit, dilakukan penelitian membandingkan dengan *genre* lain seperti dangdut, jazz, dan metal dan perlu dilakukan pemeriksaan kadar kortisol saliva kembali sewaktu subjek penelitian telah menyelesaikan karya tulis ilmiahnya.