

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Simpulan dari penelitian “Pengaruh Musik Klasik Tempo Lambat dan Musik Instrumental Pop Tempo Lambat Terhadap Tekanan Darah Remaja” adalah sebagai berikut:

- Musik klasik tempo lambat menurunkan tekanan darah sistolik remaja.
- Musik instrumental pop tempo lambat menurunkan tekanan darah sistolik remaja.
- Musik klasik tempo lambat tidak menurunkan tekanan darah diastolik remaja.
- Musik instrumental pop tempo lambat tidak menurunkan tekanan darah diastolik remaja.

5.2 Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dari penelitian “Pengaruh Musik Klasik Tempo Lambat dan Musik Instrumental Pop Tempo Lambat Terhadap Tekanan Darah Remaja” adalah sebagai berikut:

- Penelitian dilakukan setelah aktivitas pada sore hari, sehingga subjek penelitian sulit berkonsentrasi saat mendengarkan lagu.
- Peneliti tidak dapat mengontrol kepatuhan subjek untuk tetap berkonsentrasi saat mendengarkan lagu tanpa melakukan kegiatan lain.

5.3 Saran

Saran yang dapat penulis berikan kepada peneliti selanjutnya dari penelitian “Pengaruh Musik Klasik Tempo Lambat dan Musik Instrumental Pop Tempo Lambat Terhadap Tekanan Darah Remaja” adalah sebagai berikut:

- Penelitian pengaruh musik klasik tempo lambat dan musik instrumental pop tempo lambat terhadap kelompok subjek lain, misalnya pasien hipertensi, lansia, atau dewasa muda.
- Penelitian pengaruh musik klasik tempo lambat dan musik instrumental pop tempo lambat terhadap kelompok subjek laki-laki dan perempuan.
- Penelitian pengaruh musik klasik tempo lambat dan musik instrumental pop tempo lambat menggunakan jumlah sampel besar.
- Penelitian pengaruh musik klasik tempo lambat dan musik instrumental pop tempo lambat menggunakan musik yang disukai/*familiar* bagi subjek.
- Penelitian pengaruh musik klasik tempo lambat dan musik instrumental pop tempo lambat dapat dilakukan untuk melihat pengaruh terhadap frekuensi denyut jantung.