

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan penelitian dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- a. Terdapat penurunan bermakna antara skor DASS, tekanan darah sistolik, tekanan darah diastolik, dan frekuensi denyut nadi setelah mendengarkan musik klasik Mozart K.448
- b. Musik klasik Mozart K.448 berpengaruh tinggi dalam menurunkan skor DASS jika dibandingkan dengan musik klasik Mozart K.626 dan tidak mendengarkan musik dengan rerata penurunan sebesar 10,2
- c. Musik klasik Mozart K.448 berpengaruh tinggi dalam menurunkan tekanan darah sistolik jika dibandingkan dengan musik klasik Mozart K.626 dan tidak mendengarkan musik dengan rerata penurunan sebesar 9 mmHg.
- d. Musik klasik Mozart K.448 berpengaruh tinggi dalam menurunkan tekanan darah diastolik jika dibandingkan dengan musik klasik Mozart K.626 dan tidak mendengarkan musik dengan rerata penurunan sebesar 7,1 mmHg.
- e. Musik klasik Mozart K.448 berpengaruh tinggi dalam menurunkan frekuensi denyut nadi jika dibandingkan dengan musik klasik Mozart K.626 dan tidak mendengarkan musik dengan rerata penurunan sebesar 10 kali/menit.
- f. Terdapat penurunan yang bermakna antara tekanan darah diastolik dan frekuensi denyut nadi setelah mendengarkan musik klasik Mozart K.448 dibandingkan musik klasik Mozart K.626 dan tidak mendengarkan musik apapun.
- g. Tidak terdapat penurunan yang bermakna antara skor DASS dan tekanan darah sistolik antar kelompok

V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka saran yang dapat diberikan peneliti adalah:

- a. Perlu dilakukan penelitian dalam waktu yang lebih lama untuk dapat melihat efek musik klasik Mozart K.448 terhadap penurunan stres yang lebih signifikan.
- b. Penelitian selanjutnya diharapkan memiliki besar sampel yang lebih besar dan mengontrol kedisiplinan subjek sebelum dilakukannya penelitian.

