

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai pengaruh *mindfulness* berbasis gamelan bali terhadap kesejahteraan psikologis lansia di desa kedisan, kintamani, bangli tahun 2026 dengan total responden sebanyak 33 orang, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut

1. Tingkat kesejahteraan psikologis lansia sebelum diberikan intervensi *mindfulness* berbasis gamelan Bali di Desa Kedisan, Kintamani, Bangli tahun 2026 sebagian besar berada pada kategori sedang (75,8%), kategori rendah (15,2%) dan kategori tinggi (9,1%).
2. Tingkat kesejahteraan psikologis lansia sesudah diberikan intervensi *mindfulness* berbasis gamelan Bali di Desa Kedisan, Kintamani, Bangli tahun 2026 menunjukkan peningkatan pada kategori tinggi menjadi (24,2%) dan penurunan pada kategori rendah menjadi (9,1%), dan kategori sedang (66,7%) serta terjadi peningkatan rata-rata skor sebesar 2,03 poin (dari 79,06 menjadi 81,09).
3. Terdapat pengaruh ($p = 0.001$) yang signifikan *mindfulness* berbasis gamelan Bali terhadap kesejahteraan psikologis lansia di Desa Kedisan, Kintamani, Bangli tahun 2026.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut

1. Bagi Pelayanan Kesehatan (Puskesmas dan Posyandu Lansia)

Intervensi *mindfulness* berbasis gamelan Bali dapat dijadikan sebagai salah satu kegiatan rutin di Posyandu Lansia untuk membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia. Pelaksanaannya cukup sederhana, yaitu dengan memutar musik gamelan Bali Selonding sambil memandu lansia melakukan latihan *mindfulness* pernapasan dan relaksasi selama kurang lebih 30 menit per sesi.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan desain penelitian yang lain, seperti *quasi experimental* atau *randomized controlled trial* yang melibatkan kelompok kontrol.
- b. Mengembangkan SOP yang lebih sederhana, ringkas, dan dilengkapi ilustrasi/gambar agar mudah dipahami oleh kader Posyandu dan lansia yang ingin menerapkan intervensi secara mandiri.
- c. Melakukan analisis per dimensi (enam dimensi Ryff) untuk mengetahui secara spesifik dimensi mana yang paling terpengaruh oleh intervensi.
- d. Melakukan survei preferensi gamelan terlebih dahulu atau menyediakan variasi jenis gamelan yang dapat dipilih oleh lansia sesuai dengan kebutuhannya.