

## BAB 6

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 6.1 KESIMPULAN

Walau pada penelitian ini kami menganggap bahwa pengaruh musik *rock* terhadap peningkatan nafsu makan tikus diperantarai oleh respon stres dan kompensasi tubuh terhadap stres itu sendiri, belum ada konsensus yang menyimpulkan bahwa stres memicu peningkatan nafsu makan. Bahkan pada beberapa penelitian dengan tikus seringkali didapat bahwa stres menyebabkan penurunan nafsu makan.<sup>42</sup> Hal ini diperantarai oleh peran CRF yang merupakan agen anoreksigenik yang kuat.<sup>31</sup> Walau dikatakan perbedaan antara respon stres dan nafsu makan bersifat individual, seluruh tikus percobaan kami menunjukkan peningkatan nafsu makan setelah diberi musik *rock*. Hal ini mengindikasikan kemungkinan adanya aspek lain dalam musik *rock* yang meningkatkan nafsu makan diluar dari mekanisme respon stres.

#### 6.2 SARAN

Terdapat beberapa kekurangan dari penelitian ini. Pertama, pada penelitian ini tidak dilakukan masa adaptasi sehingga faktor stres karena perpindahan kandang dapat menjadi faktor perancu dari hasil penelitian.

Kedua, penelitian ini hanya membahas ada atau tidaknya perubahan nafsu makan pada tikus yang diberi pajanan musik *rock* tanpa memperhitungkan faktor-faktor lain yang mempengaruhi masukan energi maupun keluaran energi yang penting dalam perhitungan keseimbangan energi. Selain itu, pengaturan perilaku makan merupakan suatu sistem yang amat kompleks yang melibatkan beberapa hormon kunci seperti leptin, ghrelin, dan neurohormon dalam aksis HPA. Penelitian ini sama sekali tidak melakukan uji kuantitatif terhadap hormon-hormon tersebut sehingga mekanisme kerja peningkatan nafsu makan pada penelitian ini amat tidak pasti.

Melalui riset ini kita mengetahui hubungan antara pajanan musik *rock* terhadap nafsu makan pada tikus galur Wistar. Mendengarkan musik *rock* selama empat jam sehari dalam 15 hari berhubungan dengan peningkatan nafsu makan yang bermakna pada

tikus ini. Bukti bahwa pajanan musik *rock* selama dapat meningkatkan nafsu makan dapat dijadikan landasan bagi penelitian-penelitian selanjutnya untuk mengetahui peran musik *rock* terhadap fenomena obesitas global.

