

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang pengaruh yoga terhadap kualitas tidur lansia di RT 06 Mekarsari Cimanggis Depok tahun 2024 terdapat 30 responden, maka dapat disimpulkan:

- 5.1.1 Nilai rata-rata sebelum diberikan yoga adalah 10,2 dan sesudah diberikan yoga nilai rata-rata menjadi 4,93
- 5.1.2 Ada pengaruh yoga terhadap kualitas tidur pada lansia di RT 06 Mekarsari Cimanggis Depok dengan $p\text{-value} = 0,001$

5.2 Saran

5.2.1 Bagi lansia

Bagi lansia setelah dilakukan penelitian ini diharapkan dapat melakukan kegiatan rutin yoga untuk membantu mengatasi gangguan kualitas tidur.

5.2.2 Bagi lingkungan RT 06 Mekarsari Cimanggis Depok

Bagi lingkungan diharapkan penelitian komplementer seperti yoga ini dapat dijadikan sebagai bahan inovasi terapi dalam meningkatkan kualitas tidur lansia.

5.2.3 Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan skripsi ini bisa digunakan sebagai bahan masukan dalam proses belajar dan sebagai data pembanding penyusunan skripsi. Peneliti selanjutnya disarankan agar dapat meningkatkan lagi penelitian yang sudah

dilakukan dengan mengkombinasikan komplementer yoga dengan yang lain. Dan menambah waktu agar lebih lama melakukan penelitiannya, sehingga penelitian ini dapat berkembang dan lebih baik lagi.

5.2.4 Bagi Instansi Pendidikan

Dapat menjadi bahan informasi dan sumber pustaka, meningkatkan pengetahuan mahasiswa dan menambah wawasan ilmu pengetahuan pengaruh yoga terhadap kualitas tidur lansia.

