

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh yoga terhadap kualitas tidur pada lansia di Posbindu Cempaka Di Wilayah Kerja Puskesmas Cikande Kec. Cikande Kab. Serang Banten 2025, maka penulis membuat kesimpulan sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil penelitian di Posbindu Cempaka wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Cikande, Kabupaten Serang, Banten tahun 2025, diketahui bahwa sebelum dilakukan intervensi yoga sebagian responden memiliki kualitas tidur dalam kategori buruk (88%).
2. Setelah diberikan intervensi, terjadi peningkatan di mana sebagian besar responden mengalami peningkatan kualitas tidur menjadi baik (94%), dan hanya (6%) yang masih mengalami kualitas tidur buruk. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan mampu memberikan dampak positif terhadap peningkatan kualitas tidur lansia..
3. Terdapat pengaruh signifikan pemberian intervensi yoga terhadap peningkatan kualitas tidur lansia dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Yoga terbukti efektif memperbaiki berbagai aspek kualitas tidur, frekuensi terbangun di malam hari dan kepuasan tidrur.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka saran yang dapat disampaikan sebagai berikut:

1. Bagi tempat penelitian

Diharapkan dapat menjadikan senam yoga sebagai salah satu kegiatan rutin di posbindu, sehingga kualitas tidur pada lansia tetap terjaga dan

mendukung program kesehatan masyarakat.

2. Bagi para lansia

Diharapkan dapat mengikuti senam yoga secara rutin baik di posbindu maupun di rumah, sesuai dengan SOP dan instruksi gerakan yang telah diberikan sehingga kualitas tidur dan kesehatan tubuh tetap terjaga.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat melakukan penelitian sejenis mengenai senam yoga terhadap kualitas tidur pada lansia, sehingga hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dan dikembangkan lebih lanjut.

