

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul Pengaruh Senam Yoga terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia di Posyandu Gading Wetan Desa Belangwetan Klaten Utara adalah sebagai berikut :

1. Kejadian insomnia sebelum diberi senam yoga di posyandu Gading Wetan Desa Belangwetan Klaten Utara sebanyak 20 orang (100%)
2. Kejadian insomnia setelah diberi senam yoga di posyandu Gading Wetan Desa Belangwetan Klaten Utara sebanyak 2 orang (10%).
3. Ada pengaruh Senam Yoga terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia di Posyandu Gading Wetan Desa Belangwetan Klaten Utara dengan hasil $P= 0,000$

B. Saran

1. Bagi Perawat

Perawat sebaiknya dapat meningkatkan profesionalisme dan mutu pelayanan keperawatan khususnya keperawatan gerontik pada lansia dengan masalah insomnia menggunakan terapi senam yoga.

2. Bagi Posyandu

Posyandu sebaiknya menjadikan terapi senam yoga sebagai program dalam upaya untuk mengurangi masalah insomnia pada lansia.

3. Bagi Lansia

Lansia sebaiknya melakukan senam yoga secara rutin agar tidak terjadi insomnia yang berulang,

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti menyarankan untuk melanjutkan penelitian yang berkaitan dengan insomnia dengan metode lain.