

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian untuk mengetahui penerapan latihan hatha yoga terhadap kualitas tidur lansia di RW 08 kelurahan bubulak Kecamatan Bogor Barat adalah sebagai berikut:

1. Tingkat kualitas tidur sebelum dilakukan senam hatha yoga pada responden didapatkan hasil bahwa Tingkat kualitas tidur yang diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yaitu Tingkat kualitas tidur buruk berjumlah 5 orang
2. Penerapan terapi senam hatha yoga yang dilakukan selama 6 kali dalam 1 didapatkan cukup efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Penurunan nilai psqi kualitas tidur terjadi pada beberapa responden dengan skor 4 dan 5 menunjukkan kualitas tidur baik. yang berarti semakin nilai PSQI menurun ,responden mengalami peningkatan kualitas tidur

Oleh karena itu, dapat ditarik kesimpulan bahwa penerapan senam hatha yoga dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

B. Saran

1. Bagi Penulis

Diharapkan studi kasus ini dapat menjadi acuan atau informasi bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian dengan mengembangkan variabel penelitian mengenai Penerapan Senam Hatha yoga terhadap kualitas tidur pada lansia.

2. Bagi institusi pendidikan

Diharapkan bagi institusi pendidikan khususnya Prodi Keperawatan Bogor agar dapat memanfaatkan hasil penelitian ini untuk bahan referensi bagi pengembangan bidang pendidikan khususnya ilmu keperawatan gerontik dan juga penambahan waktu penelitian

3. Bagi pelayanan Kesehatan

Diharapkan untuk pelayanan kesehatan dapat menyelenggarakan pelatihan bagi para kader terkait penerapan senam hatha yoga. selanjutnya bisa disosialisasikan kepada masyarakat sebagai terapi untuk meningkatkan kualitas tidur pada kelompok lansia.