

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis dapat disimpulkan beberapa point penting sebagai berikut :

1. Terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok yoga yang diberi latihan yoga dan kelompok non yoga yang tidak diberi perlakuan latihan yoga terhadap insomnia.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan kelompok yoga yang diberi latihan yoga terhadap insomnia.
3. Nilai R Square sebesar 0.344, artinya sumbangan yang sering latihan yoga terhadap insomnia sebesar 34.4% sedangkan 65.6% dipengaruhi oleh faktor lain. Faktor lain yang dimaksud adalah gangguan psikologi seperti depresi, stress, emosional dan lain-lain.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka implikasi/penerapan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Lansia
Dengan adanya penelitian ini lansia dapat terhindar dari gangguan insomnia dengan melakukan latihan senam yoga.
2. Bagi Instruktur
Dengan adanya penelitian ini instruktur bisa dapat memahami makna dari setiap gerakan yoga terhadap manfaat bagi tubuh.
3. Bagi Lembaga IKOR/PKR/FPOK
Dengan adanya penelitian ini Lembaga IKOR/PKR/FPOK dapat menerapkan latihan senam yoga untuk dosen, karyawan, tata usaha, dan mahasiswa agar terhindar atau mengurangi dampak insomnia.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dengan adanya penelitian ini peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian sebelumnya dengan baik.

C. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti mengajukan beberapa rekomendasi untuk penelitian yang selanjutnya di antaranya sebagai berikut :

1. Bagi Lansia

Para lansia diharapkan dapat melakukan setiap gerakan senam khususnya gerakan senam yoga dengan maksimal. Salah satunya yaitu dalam segi posisi tubuh yang baik, karena jika lansia melakukan gerakan dengan benar sesuai instruksi instuktur akan banyak manfaat positif yang didapatkan terutama bagi kesehatan lansia itu sendiri.

2. Bagi Intuktur

Instuktur senam diharapkan dapat membuat program latihan senam yang lebih kreatif dan sistematis lagi agar para peserta lansia tidak merasakan jenuh dan lebih bersemangat dalam melakukan olahraga khususnya dalam olahraga senam yoga.

3. Bagi Lembaga IKOR/PKR/FPOK

Peneliti berharap kepada lembaga IKOR/PKR/FPOK agar dapat memfasilitasi sarana dan prasana serta mengadakan olahraga bersama seluruh dosen, seluruh staf pekerja dan juga mahasiswa, serta dengan melakukan latihan senam dan khususnya senam yoga, karena dengan adanya olahraga bersama seluruh Universitas akan menjalin kekeluargaan lebih erat dengan melakukan olahraga dan juga dapat sharing berbagai pengetahuan mengenai kesehatan dan gaya hidup aktif.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti lebih dalam dan terperinci lagi mengenai masalah pada lansia, agar lansia dapat tetap sehat dan bugar dalam menjalani aktivitas sehari-harinya.