

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur wanita yang mengikuti senam terapi *Ling Tien Kung* sebagian besar memiliki kualitas tidur yang baik dan sisanya memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal tersebut ditunjang oleh faktor usia, riwayat penyakit, kecemasan subjektif, lamanya mengikuti senam, pekerjaan, lingkungan dan gaya hidup wanita yang mengikuti senam terapi *Ling Tien Kung*.

5.2 Implikasi

Penelitian ini memiliki implikasi terhadap pengembangan alternatif intervensi pada wanita yang mengalami gangguan kualitas tidur.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian ini ada beberapa rekomendasi yang disampaikan oleh penulis terkait dengan kualitas tidur wanita yang mengikuti senam terapi *Ling Tien Kung* dengan penyakit dan gangguan tidur. Rekomendasinya adalah sebagai berikut :

5.3.1 Bagi Komunitas Senam Terapi Ling Tien Kung Saparua Bandung

Hasil penelitian ini diharapkan didapatkan upaya-upaya dalam peningkatan kualitas tidur wanita dari usia *middle age* sampai wanita usia *old* untuk menerapkan cara memodifikasi lingkungan untuk tidur yang baik, gaya hidup yang baik dan keteraturan dalam mengikuti senam oleh masing masing individu.

5.3.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi data dasar bagi peneliti selanjutnya, dengan meneliti bagaimana perbedaan kualitas tidur wanita yang mengikuti senam terapi *Ling Tien Kung* dengan senam terapi lainnya.