BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

D. Kesimpulan

Responden pada penelitian ini didominasi oleh perempuan, mayoritas responden kelompok intervensi dan kelompok kontrol tidur dalam kondisi yang sunyi, dingin, memiliki kebiasaan konsumsi kafein 0-1 gelas per hari, tidak sedang menjalani seminar skripsi, dan dalam kondisi yang sehat sebelum maupun selama masa intervensi. Responden pada kelompok intervensi mayoritas tidur dalam kondisi pencahayaan yang redup dan melakukan aktivitas sehari-hari berupa aktivitas fisik ringan sedangkan pada kelompok kontrol tidur dalam kondisi yang terang dan melakukan aktivitas fisik sedang.

Terdapat perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur responden kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah dilaksanakan terapi pada kelompok intervensi. Nilai kualitas tidur kelompok intervensi sebelum dan sesudah dilaksanakan terapi mengalami perubahan yang signifikan sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat perubahan yang signifikan. Terdapat pengaruh pemberian kombinasi teknik pernapasan yoga pranayama dan terapi musik terhadap kualitas tidur berupa peningkatan kualitas tidur pada kelompok yang diberikan intervensi.

E. Saran

1. Untuk Institusi Pendidikan

   Institusi Pendidikan dapat memanfaatkan hasil penelitian sebagai bahan ajar mata kuliah keperawatan komplementer, serta dapat mensosialisasikan terapi berupa kombinasi teknik pernapasan yoga pranayama dan terapi musik untuk membantu mengatasi masalah kualitas tidur khususnya kepada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

2. Untuk Masyarakat

   Sangat disarankan kepada masyarakat untuk lebih memperhatikan dan meminimalisir faktor-faktor yang dapat memperburuk kualitas tidur dan dapat menerapkan terapi berupa kombinasi teknik pernapasan yoga pranayama dan terapi musik pada malam hari sebelum tidur untuk membantu mengatasi masalah kualitas tidurnya.

3. Untuk Penelitian Selanjutnya

Dalam penelitian ini hasil menunjukkan peningkatan rata-rata nilai kualitas tidur yang lebih baik pada responden yang sedang mengalami sakit, sehingga pada penelitian selanjutnya dapat dilakukan penelitian mengenai pengaruh kombinasi teknik pernapasan yoga pranayama dan terapi musik terhadap responden dengan kondisi yang sedang sakit atau memiliki penyakit tertentu dengan masalah kualitas tidur. Sesuai dengan saran yang diberikan praktisi yoga tersertifikasi terkait tatacara yoga pranayam, pada penelitian selanjutnya pelaksanaan yoga pranayama dapat dilaksanakan pada pagi hari sehingga dapat memungkinkan untuk diawasi secara langsung, mengurangi waktu menahan napas menjadi 5 hitungan, dan menambahkan beberapa pose yoga dasar lainnya jika memungkinkan.