

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Hasil penelitian ini menunjukkan Tingkat pengetahuan remaja tentang yoga untuk meningkatkan kualitas tidur di SMAN 1 Pabelan adalah cukup dilihat dari 64 responden 48 remaja (75%) dengan pengetahuan cukup.
2. Sebagian besar remaja memiliki pengetahuan baik 67,2% terhadap pengertian yoga untuk meningkatkan kualitas tidur.
3. Sebagian besar remaja memiliki pengetahuan cukup 51,6% terhadap manfaat yoga untuk meningkatkan kualitas tidur.
4. Sebagian besar remaja memiliki pengetahuan cukup 51,6% terhadap Gerakan yoga untuk meningkatkan kualitas tidur.
5. Sebagian besar remaja memiliki pengetahuan kurang 48,4% terhadap Frekuensi yoga untuk meningkatkan kualitas tidur.

B. Saran

1. Bagi Remaja

Hasil penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang yoga dalam meningkatkan kualitas tidur dengan melakukan yoga sebelum tidur

2. Bagi institusi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan dalam pelaksanaan penyusunan program yoga dalam meningkatkan kualitas tidur.

3. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai perbandingan untuk peneliti selanjutnya.

4. Bagi institusi Pendidikan

Diharapkan dapat dijadikan bahan acuan dan bahan referensi penelitian selanjutnya.