

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan yang telah peneliti sampaikan maka dapat diambil kesimpulan dari penelitian Pengaruh Senam Qigong Terhadap Kualitas Tidur Pekerja *Shift* di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yaitu sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh senam qigong terhadap kualitas tidur pekerja *shift* di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dengan memiliki nilai *P value* 0.001 ( $p < 0.05$ ).
2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin semuanya laki-laki dan berdasarkan usia mayoritas lansia awal.
3. Kualitas tidur responden sebelum diberikan senam qigong memiliki nilai PSQI yang tinggi dengan nilai *mean*  $8.25 \pm 1.612$ .
4. Kualitas tidur responden setelah diberikan senam qigong memiliki penurunan nilai PSQI dengan nilai *mean*  $6.875 \pm 1.746$ .

#### B. Saran

1. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat diterapkan peneliti untuk meningkatkan kualitas tidur.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai dasar untuk pengembangan penelitian selanjutnya mengenai pengaruh senam qigong terhadap kualitas tidur pada pekerja *shift* dengan mengontrol semua faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur.

3. Bagi instansi pendidikan keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk intervensi keperawatan tambahan dan memberi pengetahuan mengenai “Pengaruh Senam Qigong terhadap Kualitas Tidur”. Terapi ini dapat diterapkan kepada pekerja *shift* untuk meningkatkan kualitas tidur.

4. Bagi responden

Senam qigong dapat diterapkan untuk meningkatkan kualitas tidur pekerja *shift*.