

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Terdapat penurunan skor insomnia yang bermakna waktu sebelum relaksasi > sesudah relaksasi.
2. Latihan relaksasi menjelang ujian nasional dapat menurunkan skor insomnia yang dialami siswa.
3. Pada insomnia latihan relaksasi tidak menunjukkan hasil yang bermakna dalam menurunkan respon fisiologis neuromuscular.

#### **B. Saran**

1. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk melihat efektifitas latihan