

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dalam penelitian yang dilakukan maka dapat disimpulkan:

- a. Sebagian besar tingkat insomnia ibu premenopause sebelum dilakukan senam *tai chi chikung* adalah 25 responden (83,3%) mengalami insomnia sedang dan 5 responden (16,7%) mengalami insomnia ringan.
- b. Sebagian besar tingkat insomnia ibu premenopause setelah dilakukan senam *tai chi chikung* adalah 28 responden (93,3%) tidak insomnia sedang dan 2 responden (6,7%) mengalami insomnia ringan.
- c. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai signifikansi $0,000 < \alpha$ (0,05). Karena nilai signifikansi $< \alpha$ maka H_0 ditolak, yang artinya ada pengaruh senam *tai chi chikung* terhadap gangguan tidur (insomnia) ibu premenopause sebelum dan sesudah diberikan senam.

5.2 Saran

- a. Bagi Tempat Penelitian
Dari hasil penelitian, diketahui bahwa ada pengaruh senam *tai chi chikung* terhadap gangguan tidur (insomnia) wanita premenopause. Oleh karena itu, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai alternatif pilihan dalam mengatasi gangguan tidur dan dapat digunakan untuk meningkatkan pola hidup sehat melalui olahraga yang teratur.
- b. Bagi Tenaga Kesehatan
Bagi tenaga kesehatan dapat dijadikan masukan dalam memberikan asuhan pada ibu premenopause yang mengalami gangguan tidur (insomnia) secara nonfarmakologis.

c. Bagi Responden

Bagi ibu premenopause yang berada di desa Talangagung Kecamatan Keapanjen agar meningkatkan pola hidup sehat dengan cara olahraga teratur salah satunya yaitu senam *tai chi chikung*