

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Hatha Yoga terhadap Kualitas Hidup (*Quality of Life*) pada Lansia di Wilayah Puskesmas Kendal Kerep Kota Malang” yang dilaksanakan pada 5 Januari 2020 – 8 Februari 2020 dapat disimpulkan bahwa :

1. Kualitas Hidup (*Quality of Life*) pada lansia di wilayah Puskesmas Kendal Kerep Kota Malang sebelum dilakukan latihan hatha yoga sebagian besar lansia memiliki kualitas hidup sedang dengan nilai interpretasi 41-60, yaitu sebanyak 14 orang (47%).
2. Kualitas Hidup (*Quality of Life*) pada lansia di wilayah Puskesmas Kendal Kerep Kota Malang sesudah diberikan latihan hatha yoga sebanyak 6x latihan, sebagian besar lansia memiliki kualitas hidup baik dengan nilai interpretasi 61-80 sebanyak 24 orang (80%), bahkan terdapat lansia yang memiliki kualitas hidup yang sangat baik dengan nilai interpretasi 81-100 yaitu sebanyak 6 orang (20%).
3. Hasil perhitungan SPSS menggunakan Uji Paired T-Test menunjukkan hasil  $p < \alpha$  ( $0,000 < 0,05$ ), yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan hatha yoga terhadap kualitas hidup (*Quality of Life*) pada lansia di wilayah Puskesmas Kendal Kerep Kota Malang.

## **5.2 Saran**

### **5.2.1 Bagi Responden**

Diharapkan responden mampu melakukan latihan hatha yoga secara mandiri atau dengan bantuan instruktur yoga sehingga dapat mencapai fleksibilitas kekuatan otot, kelenturan sendi, dan meningkatkan kualitas hidupnya dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

### **1.2.2 Bagi Institusi Pendidikan**

Diharapkan dapat menjadi bahan literatur dan referensi di bidang keperawatan di perpustakaan sebagai bahan kajian tentang kualitas hidup lansia dan hatha yoga.

### **1.2.3 Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan**

Diharapkan dengan adanya penelitian ini untuk selanjutnya institusi pelayanan kesehatan dapat mengembangkan kebijakan untuk menerapkan latihan hatha yoga yang dapat dilakukan sebagai terapi komplementer pada lansia untuk menjaga kesehatan dan kualitas hidupnya.

### **5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya yang akan mengadakan penelitian dapat mengidentifikasi secara mendalam setiap domain kualitas hidup dan memperhatikan faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kualitas hidup.