BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis, pengujian hipotesis, dan pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan bahwa "ada pengaruh masase terhadap penurunan insomnia pada mahasiswa IKOR 2022 FIK Universitas Negeri Medan."

5.2 SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dalam penelitian ini, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1) Saran teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara pemberian masase terhadap penurunan tingkat insomnia, maka secara teoritis penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu keolahragaan dan kesehatan, khususnya dalam bidang terapi nonfarmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur.

2) Saran praktis

a. Bagi mahasiswa IKOR, diharapkan dapat menjadikan masase sebagai satu diantara strategi relaksasi dan pemulihan setelah aktivitas fisik maupun akademik. Pelaksanaan masase yang teratur dapat membantu menjaga kualitas tidur, mengurangi stres, dan meningkatkan konsenetrasi serta performa belajar.
b. Bagi praktisi olahraga, disarankan agar mengintegrasikan program masase dalam kegiatan pembelajaran maupun latihan fisik. Pengenalan teknik dasar

masase dapat menjadi bagian dari pendidikan kebugaran dan pemulihan tubuh manusia maupun atlet.

c. Bagi penelitian selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan lebih lanjut penelitian yang sudah dilakukan ini dengan memperluas jumlah sampel dan durasi perlakukan untuk memperoleh hasil yang lebih representatif. Serta dapat menambahkan variabel fisiologis lainnya seperti kadar hormon melatonin atau tingkat stres guna memperkaya temuan ilmiah.

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY