

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dan pembahasan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat perbedaan gerakan sholat sebelum dan sesudah diajarkan cara sholat yang benar.
2. Perbedaan fleksibilitas sendi sebelum dan sesudah diajarkan cara sholat yang benar sekitar 0,2 setelah 2 minggu dan 0,43 setelah 4 minggu.
3. Ada hubungan antara gerakan sholat yang benar dengan fleksibilitas sendi responden sesudah diajarkan cara sholat yang benar.

#### **B. Saran**

1. Bagi Pengelola Panti

Intensifikasi pendidikan sholat yang benar dapat dilanjutkan dengan mendorong responden untuk tekun menjalankan sholat 5 waktu dan sholat sunnah agar responden mendapatkan manfaat ganda dari peribadatan yang dilakukannya, yaitu ketenangan spiritual dan fleksibilitas sendi yang semakin membaik.

2. Bagi peneliti lain

Peneliti lain yang berminat mengkaji kesehatan responden disarankan untuk mengkaji pengaruh pendidikan sholat terhadap aspek psikologis responden dan mengkaji pengaruh aktivitas sholat responden terhadap fleksibilitas sendi.