

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