

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai *Hubungan Vinyasa Yoga dengan Peningkatan Konsentrasi pada Orang Dewasa Muda Sehat* yang melibatkan 64 responden, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

- a. Hasil penelitian ini membuktikan hipotesis (H1) bahwa terdapat hubungan positif antara praktik Vinyasa Yoga dan peningkatan konsentrasi pada orang dewasa sehat, mendukung potensi yoga sebagai salah satu metode efektif untuk meningkatkan fokus.
- b. Tingkat konsentrasi pada orang dewasa muda sehat berdasarkan pengukuran Stroop Test dan Trail Making Test menunjukkan waktu tercepat pengisian Stroop Test di kelompok intervensi adalah 4.37 detik dan terlambat 6.80 detik sebelum perlakuan, sedangkan pada kelompok kontrol waktu tercepat adalah 3.91 detik dan terlambat 7.55 detik. Untuk Trail Making Test, kelompok intervensi mencatat waktu tercepat 13.00 detik dan terlambat 92.50 detik, sedangkan kelompok kontrol 16.58 detik dan 62.50 detik.
- c. Setelah diberikan perlakuan Vinyasa Yoga, terdapat peningkatan signifikan dalam kecepatan pengisian Stroop Test dan Trail Making Test

pada kelompok intervensi, sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan signifikan.

- d. Perbedaan rata-rata kecepatan pengisian Stroop Test dan Trail Making Test sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok intervensi signifikan secara statistik ($p < 0,05$), dengan penurunan rata-rata waktu pengisian Stroop Test dari 5.59 detik menjadi 4.62 detik dan Trail Making Test dari 34.44 detik menjadi 23.45 detik.

V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dijelaskan, terdapat beberapa saran yang dapat disampaikan untuk beberapa pihak. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan, beberapa saran dapat disampaikan untuk berbagai pihak. Bagi responden, disarankan untuk menggunakan Vinyasa Yoga sebagai salah satu metode non-farmakologis yang efektif dalam meningkatkan konsentrasi dan fokus dalam kegiatan sehari-hari. Responden diharapkan dapat menjaga konsistensi dalam berlatih yoga guna mempertahankan manfaatnya, baik dalam aspek konsentrasi maupun kesejahteraan mental secara menyeluruh. Bagi institusi, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan referensi untuk mempromosikan dan menyebarluaskan Vinyasa Yoga sebagai bagian dari program peningkatan konsentrasi dan kesehatan mental. Selain itu, penelitian ini juga dapat digunakan sebagai bahan kepustakaan untuk pengembangan penelitian terkait di masa depan dan bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas kajian mengenai efek Vinyasa Yoga pada aspek kognitif lainnya, seperti memori dan

perhatian jangka panjang, serta melibatkan sampel yang lebih besar dan beragam untuk memperoleh hasil yang lebih representatif. Penelitian lanjutan juga diharapkan dapat memasukkan faktor-faktor lain yang mempengaruhi konsentrasi, seperti durasi dan intensitas latihan yoga, serta faktor-faktor yang dapat menyebabkan bias pada penelitian.