

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan peneliti, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tritmen berupa yoga bisa menurunkan perilaku inatensi pada anak ADHD, namun, nampak bahwa penurunan perilaku inatensi partisipan belum terjadi secara konsisten, karena masih sering terjadi kenaikan perilaku kembali meskipun hanya satu atau dua poin saja. Hal tersebut menjadi salah satu kelemahan dalam penelitian ini, dimana kemungkinan besar, perubahan perilaku inatensi partisipan belum menetap dan konsisten dikarenakan pemberian waktu tritmen berupa yoga yang terlalu cepat. Hanya dalam jangka waktu satu bulan saja. Namun, secara penghitungan statistika, hipotesis dalam penelitian ini bisa diterima, yaitu yoga bisa menurunkan perilaku inatensi pada anak ADHD, bahwa dengan melakukan yoga, dimana di dalamnya terdapat latihan nafas dan konsentrasi yang lama dan konsisten, membuat partisipan kemudian secara tidak langsung menjadi lebih tenang, lebih sabar, dan kemudian secara sadar bisa memberikan atensi yang baik selama partisipan mengikuti kegiatan belajar mengajar di sekolah.

Saran

Bagi Orangtua

Untuk tetap melanjutkan program yoga dengan terapis yoga yang sudah bersertifikat yang sudah melatih partisipan selama proses penelitian, supaya partisipan bisa dibuatkan program lanjutan khusus, sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan anak, sehingga penurunan perilaku anak bisa lebih konsisten dan signifikan. Jika perlu, orangtua bisa terlibat aktif, seperti misalnya ikut berlatih ketika terapis dan partisipan melakukan latihan yoga, sehingga orangtua bisa mengarahkan dan berlatih sendiri dengan partisipan ketika terapis berhalangan hadir atau ketika program dengan terapis sudah selesai.

Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Mempersiapkan tempat yang akan digunakan untuk berlatih yoga. Tempat tersebut sebaiknya cukup luas dan lapang (tidak terdapat banyak benda yang bisa mengganggu aktivitas yoga seperti meja, kursi dan perabot lainnya) serta cukup tenang sehingga tidak mengganggu konsentrasi terapis dan partisipan saat melakukan yoga.
- b. Memperlama waktu pemberian tritmen, tidak terbatas hanya satu bulan saja, namun bisa disesuaikan dengan kondisi anak, serta supaya perubahan yang terjadi pada diri partisipan menetap, dan konsisten.
- c. Melibatkan orangtua partisipan selama pemberian tritmen berupa yoga, sehingga setelah tritmen selesai, orangtua bisa melanjutkan berlatih yoga bersama anak, sehingga perubahan bisa lebih banyak dan menetap.

