

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2022” dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar lansia yang ada di Posyandu Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2022 memiliki aktivitas fisik kurang
2. Sebagian besar lansia yang ada di Posyandu Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2022 memiliki kualitas tidur buruk
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2022 dengan *p value* 0,001 ($p < 0,05$).

B. SARAN

1. Bagi Lansia

Diharapkan kepada lansia dapat meningkatkan aktivitas fisik sesuai dengan kemampuan dan keadaan masing-masing sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur lansia serta mengikuti kegiatan seperti senam lansia yang diadakan oleh posyandu atau puskesmas.

2. Bagi Profesi Keperawatan

Diharapkan adanya kegiatan promosi kesehatan mengenai gaya hidup yang sehat untuk meningkatkan aktivitas fisik dan partisipasi lansia dalam membiasakan melakukan aktivitas secara mandiri agar tetap sehat dan bugar, serta meningkatkan kualitas tidur lansia.

3. Bagi Instansi Kesehatan

Diharapkan petugas kesehatan atau perawat komunitas agar dapat memberikan asuhan keperawatan atau intervensi dan edukasi kepada lansia terkait aktivitas fisik yang baik agar dapat meningkatkan kualitas tidur sehingga lansia dapat mengatasi permasalahannya.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan untuk bahan masukan dan mengembangkan penelitian selanjutnya menggunakan desain penelitian yang berbeda dan membahas faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kualitas tidur pada lansia. Dan untuk karakteristik responden dapat dibedakan berdasarkan jenis kelamin sehingga terlihat perbedaan antara laki-laki dan perempuan.

