

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan kualitas tidur dengan kualitas hidup lansia di Kelurahan Kubu Dalam Parak Karakah Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kecamatan Padang Timur Kota Padang Tahun 2022 dengan jumlah responden 265 maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Pada penelitian ini didapatkan rata-rata kualitas tidur lansia di Kelurahan Kubu Dalam Parak Karakah adalah 6.00 yang menunjukkan rata-rata kualitas tidur lansia buruk.
2. Pada penelitian ini didapatkan rata-rata kualitas hidup lansia di Kelurahan Kubu Dalam Parak Karakah adalah 219.00 yang menunjukkan rata-rata kualitas hidup lansia baik.
3. Pada hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kualitas hidup pada lansia di Kelurahan Kubu Dalam Parak Karakah diperoleh *p value* (0,000) dengan kekuatan sedang ($r= 0,460$) dan arah korelasi negatif.

B. Saran

1. Bagi Peneliti selanjutnya.

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian ini dengan jangkauan lebih luas mengenai pengaruh kualitas tidur terhadap kualitas hidup pada lansia.

2. Bagi Lansia

Lansia diharapkan agar tetap beraktivitas fisik, mengikuti kegiatan-kegiatan di lingkungan tempat tinggal seperti mengikuti kegiatan pengajian, mengikuti senam lansia atau mengikuti kegiatan arisan.

3. Bagi Institusi

Diharapkan dapat menjadi masukan-masukan dalam upaya peningkatan kualitas hidup pada lansia seperti mengadakan kegiatan-kegiatan rekreasi bagi lansia atau senam rutin bagi lansia.

